

Aktuelles Interview**Ein Training in zwölf Minuten?**

Stress, Schlafstörungen, innere Unruhe – viele Menschen kennen das. Die Arbeit wird immer mehr, der Leistungsdruck wächst, es entsteht der Eindruck, „es nicht zu

schaffen“. Der Mensch fühlt sich wie ein Hamster im Rad, die Gesundheit schwächelt und irgendwann kommt der Zusammenbruch. Dafür, dass es nicht so weit kommt, setzt sich Gabriele Lindemann ein. Sie ist unter anderem Managementberaterin und Herz-Kreis-Trainerin. In einem Seminar beim evangelischen Forum Hersbruck stellt sie zusammen mit ihrem Kollegen Andi Schmidbauer eine Trainingsform vor, die hilft, Geist, Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

Das Seminar heißt „Herz-Kreis-Training in zwölf Minuten“. Was verbirgt sich dahinter?

Gabriele Lindemann: Das ist ein ganzheitliches Programm zur Selbstregulierung von Stress. Es kann Burnout, also dem völligen Ausgebranntsein, vorbeugen und Risikofaktoren verringern. Die zwölf Übungen lassen sich in zwölf Minuten leicht in den Alltag integrieren.

„Da ist mir vor Schreck das Herz stehen geblieben“ oder „Es hat mir das Herz gebrochen“ sind Redensarten, hinter denen offenbar mehr als eine Floskel steckt.

Ja. An den beiden Seminartagen geht es vor allem darum, Geist, Seele und Körper zur Ruhe und Kopf, Herz und Bauch miteinander in Verbindung zu bringen. Chronischer Stress, depressive Verstimmungen und andere seelische Nöte sind ein ebenso ernsthaftes Risiko für das Herz wie falsche Ernährung oder Rauchen. Wir geben den Teilnehmenden eine Anleitung, wie sie die wirksamen Übungen anwenden und dabei entspannen können.

Wie funktioniert das?

Wir arbeiten auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Die Teilnehmer üben etwa bestimmte Atemtechniken, lernen Möglichkeiten kennen, grundlegende Gefühle zu regulieren, und sie überprüfen ihre Denkmuster. Die Übungen bilden eine Einheit, bleiben im Gedächtnis.

Und wie sehen sie aus?

Zum Beispiel heben wir die Arme auf eine bestimmte Weise, um den Brustraum zu weiten. Das hilft gegen Kurzatmigkeit – auch ein Zeichen für ungesunden Stress – und unterstützt dabei, Abstand zu gewinnen. An anderer Stelle können die Übenden bewusst ihre Gedanken loslassen. Es sind einfache körperliche Bewegungen in einem bestimmten Rhythmus, verbunden mit meditativen Momenten. Teils sind Elemente aus dem Qi Gong dabei. Die Übungen lassen sich praktisch überall durchführen – im Stehen oder Sitzen, nach dem Joggen, im Büro, im Park – wo derjenige eben gerade Lust hat, etwas für sich zu tun.

An wen richtet sich der Kurs?

Das Herz-Kreis-Training haben zwei Ärzte für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin über mehr als zehn Jahre hinweg entwickelt, ursprünglich als Nachsorge für Patienten mit Herzerkrankungen. Dazu ist es für jeden geeignet, der beruflich oder familiär stark belastet ist, für jene, die durch eine Krankheit bereits sensibilisiert sind und für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun wollen. Wir bekommen sehr viele positive Rückmeldungen und auch ich selbst habe so einen echten Ausgleich gefunden.

*Int.: Johanna Brennhäuser
Seminar am 22. und 23. Januar
beim Evangelischen Forum Hersbruck, Info: Tel. 09151/907172.*