

Die Entschleunigerin



Institut Lamberty, Steinfurt

Nach einem elfstündigen Arbeitstag noch Unterlagen in der Tasche, zu Hause eine wartende Familie, die Mailbox schon wieder voll und nicht mal nachts das Gefühl, alles erledigt zu haben? Als Ausgleich sind wir ständig bemüht, Work-Life-Balance hinzubekommen und bringen auch noch Familie, Freunde, Fitness und Wellnesswochenende unter einen Hut.

„Eigentlich sind viele Menschen täglich bemüht, alles richtig zu machen und doch fühlt sich das Leben für immer mehr Menschen so seltsam leer an, rauscht das Leben in Höchstgeschwindigkeit an uns vorbei“, meint Gerlinde Lamberty. Die Steinfurterin spricht aus Erfahrung, denn sie leitet ein Institut für Stressmanagement & Prävention sowie Coaching & Training.

Für sie gibt es einen ganz einfachen Satz: „Wenn das Gehirn satt ist, wird der Körper müde“. Jedoch: „Haben die meisten von uns heute noch die Zeit, ihrem Körper den Erholungsraum zu bieten, den er benötigt, um zu überleben?“, fragt sich die Expertin. Sie beobachtet, dass selbst Kinder kaum noch Zeit haben, sich zu so etwas Elementarem wie „spielen“ zu verabreden. Laut Gerlinde Lamberty existiert eine Studie der Leuphana-Universität Lüneburg aus 2011, die uns dazu auffordert, wach zu werden. Danach sei jeder 3. Schüler depressiv.

„Ich stelle mir die Frage: Was brauchen wir, um das zu ändern? Wollen wir von Menschen umgeben sein, oder von Computern? Wollen wir lachen, singen und tanzen – wahre, echte Emotionen wahrnehmen? Wollen wir mutig sein und uns auseinandersetzen mit unseren Mitmenschen und den Herausforderungen, die das Leben uns bietet?“, so die Trainerin. Oft seien gerade die Resultate solch schwerer Aufgaben das, was uns weiter brächte und am Ende besonders gute Gefühle bereite.

Gerlinde Lamberty kritisiert in dem Zusammenhang den Trend, sich „unver-

fänglich in unreales und oberflächliche Chats zu vergraben“. Dabei laufe man Gefahr, sich selbst immer mehr zu verlieren und keine Anstrengung oder Mühe auf sich zu nehmen, um Freundschaften zu festigen. Entschleunigung wird das Wort der Zukunft sein, ist sich die Expertin sicher. Damit meint sie Zeit mit sich zu haben und bei sich selbst zu sein.

Die von Gerlinde Lamberty entwickelte Entspannungstechnik „JAZUMI – Ich sage ja zu mir“ hilft täglich vielen Erwachsenen und auch immer mehr Kindern, sich wahrnehmen zu können. Nur dann könne man spüren, was einem selbst gut täte und wann es besser sei, einmal „Nein“ zu sagen.

„Erst wer Abstand gewinnt, der gewinnt auch Übersicht. Übersicht hilft, um einen Überblick zu erhalten, um die Prioritäten neu zu sortieren und um die Möglichkeiten zu erkennen“, erläutert Lamberty.

„Für viele Menschen ist es inzwischen wichtig, Techniken kennenzulernen, die dem Körper wieder Ruhe vermitteln. Die ihn regenerieren lassen und damit auch die Selbstheilungskräfte unseres Körpers aktivieren“, führt die Steinfurterin weiter aus. Absolute Nummer eins sei dabei immer noch ihr „Schlaf-gut-Training“.

„Es scheint ein wertvolles Geschenk zu sein, dieses Wohlgefühl der inneren Ruhe wiederentdecken zu können“, so die Expertin. Dann könne man mit dem Satz des Logotherapeuten Viktor Frankl wieder mehr anfangen, der da laute: „Menschliches Verhalten wird nicht von den Bedin-

gungen diktiert, die der Mensch antrifft, sondern von den Entscheidungen, die er selbst trifft.“

Lamberty: „Wenn es also stressig wird – erst einmal tief durchatmen, am besten an der frischen Luft. Hart und schwer arbeiten kann man auch noch danach. Wertschätzung beginnt bei einem selbst.“ *-hemi-
www.gerlinde-lamberty.de*