



Gehirn an – Stress aus: So lautet das Motto von Heidrun Link. Sie bringt ihr Publikum in Bewegung, mental wie körperlich. FOTOS: STEFFEN SCHELLHORN

Surfen auf der Alpha-Welle

Stress belastet unseren Alltag und birgt Gefahren für die Gesundheit. Wie man ihn bewältigen und seinem Gehirn etwas Gutes tun kann, erklärte Heidrun Link bei MZ Wissen in Halle.

VON MATTHIAS MÜLLER

HALLE/MZ. Manchmal muss man einfach sein Herz in die Hand nehmen. Oder eben das Hirn. So wie es Heidrun Link an diesem Aprilabend im Capitol in Halle tut. Ganz handfest, als Modell – und im übertragenen Sinn, für ein individuelles und aktives Stressmanagement. „Wir wollen verstehen, was dabei im Kopf passiert“, sagt die MZ-Wissen-Referentin. Für das Publikum, das kann man vorwegnehmen, wird es in den nächsten 90 Minuten ein bewegendes Gastspiel werden. „Stehen Sie alle mal auf“, ruft Link, die nicht nur Anti-Stress-Beraterin, sondern auch Tanzpädagogin ist. Und alle machen mit: Tief ein- und ausatmen, die Schultern kreisen, die Arme nach oben heben und in verschiedene Richtungen schwingen. Worte mit einbinden. „Bewegung ist einer der Schlüssel zur Stressbewältigung“, sagt sie. „Vielleicht fragen Sie sich: Was macht



Die Reihe MZ Wissen lockt immer wieder zahlreiche Zuschauer an, die sich für unterhaltsam dargebotene Informationen interessieren.

„Bewegung ist einer der Schlüssel zur Stressbewältigung.“

Heidrun Link
Anti-Stress-Expertin

die denn hier mit uns?“, fügt Link lächelnd hinzu. „Aber wer von Ihnen konnte während der Übung an seine To-do-Liste denken?“ Keine Hand hebt sich. Genau das sei das Ziel solcher Überlegungen, erläutert die Referentin. Wenn man sich bewusst bewege, beispielsweise die Treppe raufgehe und sich dabei eine Zahlenreihe aufsage, dann könne das Hirn an nichts anderes mehr denken in dem Moment, und schon stoppe das Gedankenkarussell: „Das ist Balsam und Gehirnhygiene auf höchstem Niveau.“ Dies helfe, das Brett vorm Kopf zu entfernen und die Durchblutung des Hirns zu aktivieren. „Das ist die Regel Nummer 1 im Stressmanagement: Bringe dich in einen guten Zustand.“ Eben auch durch solche kleinen Dinge, die man in den Alltag integrieren könne. Dazu gehört, Bewegung bewusst zu nutzen. Oder auch, den Standpunkt zwischen verschiedenen sogenannten Ich-Positionen

Nächster Termin am 21. Mai

Roland Buß ist Kriminalist und Experte für Vernehmungen. Wie es ist, Straftätern ein Geständnis zu entlocken, und wie man die Kunst des geschickten Fragens in den Alltag einbinden kann, weiß er ganz genau. Als Teil von MZ Wissen 2025, bei der die Mitteldeutsche Zeitung, der Gastgeber Capitol, die Partner Volksbank Halle und R+V Versicherung sowie die Agentur „Sprecherhaus“ auf unterhaltsame Weise Wissen ver-

mitteln wollen, tritt Buß am Mittwoch, 21. Mai, 19.30 Uhr im Capitol Halle auf unter dem Motto: „Tatort Kommunikation“. Näheres und Ticketbuchung für Präsenz oder Online bei der Agentur Sprecherhaus: Tel. 02561/ 9792888 Mail: info@sprecherhaus.de Kartenkauf auch online unter www.sprecherhaus-shop.de, unter biberticket.de und auch an der Abendkasse. MM

zu wechseln. Sich mal zu erheben und auch gedanklich über den Dingen zu positionieren, wie ein Schiedsrichter beim Tennis. Oder sich einmal für eine Zeit lang abzugrenzen, nur auf sich konzentrieren. „Das hat nichts mit Egoismus zu tun“, betont Link. „Es geht um eine gesunde Selbstvorsorge, ich mache etwas für mich.“ Um dann aus einer guten Position wieder mit anderen in Austausch zu treten, zu leiten, zu kommunizieren. Emotional oder rational? Und auch, um generell mit Belastungen klar zu kommen. „Stress ist eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts“, sagt Heidrun Link und verweist auf Warnungen der Weltgesundheitsorganisation. Aber das Tolle am 21. Jahrhundert sei auch, dass man inzwischen viele Möglichkeiten kenne, mit Stress umzugehen.

Und zwar jeder so, wie es für ihn passe. „So unterschiedlich Sie hier alle sind, so unterschiedlich ist auch Ihre Gehirnstruktur“, erklärt die Expertin ihren Zuschauern. „Stressbewältigung kann man daher nicht über einen Kamm scheeren.“ So gibt es Menschen, die auf Stress eher rational reagieren. Die in solchen Situationen keinen Small-Talk wünschen, sondern mit Zahlen, Daten und Fakten versorgt werden wollen. Und dann sind da die anderen, die eher emotional werden, die kaum noch ein Wort herausbringen und eher Verständnis brauchen. „Wenn ich verstehen kann, warum beispielsweise Kollegen so unterschiedlich reagieren, dann beginnt schon meine eigene Stressbewältigung, weil ich mich weniger über sie ärgere.“ Wichtig sei es auch, sich klar zu machen, was einen stresse: Lärm, Ablenkung, Veränderungen, stän-

dige Reize durch Technologie. Alles potenzielle Stressoren, sagt Link. „Ein reizüberflutetes Hirn kann nicht klar denken.“ Daher gelte es, für sich selbst Stopp-Signale zu setzen und den Kopf in einen guten Zustand zu bringen: Hin zur Alpha-Gehirnwelle, dem Flow-Zustand, wie die Referentin erläutert. „Das sind Momente der entspannten Aufmerksamkeit.“ In denen man ganz unangestrengt kreativ und konzentriert sein könne. „Das zu erreichen, ist mit aktiver Stressbewältigung möglich“, so Link. Es gehe ja gar nicht unbedingt darum, noch andere Wellen und somit tiefere Niveaus der Entspannung zu erreichen, etwa durch Meditation. „Aber die Alpha-Welle schaffen Sie auch während des Tages.“ Auf der kann man dann sozusagen surfen und sich Raum für lösungsorientiertes Denken schaffen. Indem man vom Rechner aufstehe und um den Schreibtisch oder kurz an die frische Luft gehe. Wenn man einfach mal zehn Minuten aus dem Fenster schaue, einmal Langeweile zulasse – oder auch daheim Gartenarbeit betreibe, wenn man sie möge. Solche Momente solle man bewusst herbeiführen, um in den Flow zu kommen. Glückshormone ausschütten Was kann man sonst noch für sich tun, um sein Stresslevel im Zaum zu halten? Da hat Heidrun Link, neben weiteren Bewegungsübungen, fürs Publikum eine ganze Liste von Ratschlägen parat: Sechs bis sieben Stunden Schlaf pro Nacht, ein Hobby finden, soziale Kontakte pflegen – und sich auch mal selbst auf die Schulter klopfen, wenn etwas gut läuft. „Da werden Glückshormone ausgeschüttet, in dem Moment hat Stress keine Chance.“ So ganz ohne ihn leben könne man allerdings nicht. „Wir brauchen Stress, auch Angst, das sind überlebenswichtige Reaktionen.“ Und Stress ermögliche uns allen auch, Dinge zu schaffen: „Stress ist Energie“, sagt Heidrun Link. Nur zu viel davon und über zu lange Zeit, das tut nicht gut. Daher sei es wichtig zu lernen, mit ihm umzugehen. Das sei für alle machbar, so lautet eine weitere Botschaft, habe jedoch etwas mit Disziplin und Durchhaltevermögen zu tun. Man müsse immer wieder dranbleiben, sich einen Ruck geben. „Stressbewältigung ist wie Vokabeln zu lernen“, so formuliert es Heidrun Link. „Da müssen Sie viel wiederholen.“