

WOHLFÜHLTIPP

Stress nicht als Feind ansehen

In Urzeiten war Stress überlebenswichtig. Auch heute kann Stress etwas Positives sein – etwas, das einen antreibt und zu Höchstleistungen anspornt. Negativ wird Stress erst, wenn er überhand nimmt. „Er darf uns nicht dominieren“, sagt Mona Henken-Mellies, Coach.

Stress an sich ist nicht das Problem. Zum Problem wird er, wenn er sich zu sehr anstaut. Das sei wie bei einem Luftballon, veranschaulicht die Expertin. Wenn man jedes Mal hinein pustet, wenn man sich über etwas ärgert, ist der Ballon bald zum Bersten gefüllt.

Ein Mittel dagegen: positiv denken und nicht nur auf das Negative schauen. Oder um beim Bild mit dem Luftballon zu bleiben: nicht krampfhaft am angestaute Ärgert festhalten, sondern innerlich loslassen – dann entweicht der angestaute Stress wie die Luft aus dem Ballon. Ein Weg, um Dampf abzulassen, sei die 4-4-4-Atemübung, erklärte Henken-Mellies. Sie geht so: Vier Mal betont langsam ein- und wieder ausatmen. Das Ganze vier Minuten lang wiederholen. Die Atemzüge können dabei vier Sekunden lang sein – wenn jemand es länger schafft, umso besser. (tmn)



Zur Ruhe kommen – dafür sollte auch im stressigen Alltag Zeit sein. Zehn Minuten reichen für den Anfang schon. Foto: dpa

LEICHT UND LECKER

Mediterrane Gemüsenudeln

Zutaten für 2 Portionen:

- 250 g Karotten
- 2 Zucchini
- 1 Schalotte
- 200 g Kirschtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 40 g Parmesan
- 3 EL Olivenöl
- Basilikum
- Salz und Pfeffer

Karotten schälen, Zucchini waschen und putzen. Mit einem Sparschäler die Karotten in dünne Scheiben schneiden. Alternativ eignet sich auch ein Gemüsehobel. Auf dieselbe Weise mit den Zucchini und dem Käse verfahren. Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Kirschtomaten halbieren.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Karotten dazugeben und etwa drei Minuten schwenken. Anschließend die Zucchini dazugeben und drei Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Tomaten dazugeben. Nach weiteren drei Minuten Basilikum dazugeben. Das ganze mit Parmesan bestreut servieren.

Horoskop

WIDDER (21.03.-20.04.)
Tagestendenz: ****

Im Laufe des Tages wird vor allem Ihre Stimmung immer sonniger. Und prompt läuft alles reibungslos. Im Job halten sich die Anforderungen übrigens in Grenzen. Gewinnen Sie etwas Freizeit und gehen Sie dafür intensiver auf den Partner zu.

STIER (21.04.-20.05.)
Tagestendenz: ***

Lassen Sie sich von der allgemeinen Hektik nicht anstecken. Arbeiten Sie konzentriert und gründlich. Vorgesezte beobachten Sie nicht nur wohlwollend, sondern auch kritisch. Man erwartet eine solide Leistung von Ihnen.

ZWILLINGE (21.05.-21.06.)
Tagestendenz: **

Die Sterne trüben heute Ihre Sinne. Da sollten Sie vor allem im Job aufpassen. Seien Sie nicht so gutgläubig, gehen Sie lieber etwas auf Distanz. Dem Partner sollten Sie heute übrigens keine leeren Versprechungen machen. Das gibt Frust.

KREBS (22.06.-22.07.)
Tagestendenz: ***

Heute brauchen Sie sich im Job kein Bein auszureißen, nur einen kühlen Kopf sollten Sie bewahren. Erarbeiten Sie sich vielleicht mehr Freizeit, die der Liebe zugutekommt. Venus sorgt nämlich immer noch für an- und aufregende Stunden zu zweit.

LÖWE (23.07.-23.08.)
Tagestendenz: ****

Heute könnten sich interessante Möglichkeiten bieten. Achten Sie speziell im Job auf neue Entwicklungen, von denen Sie profitieren könnten. Und ein geselliger, kommunikativer Abend verschafft Ihnen genau die Anregungen, die Sie brauchen.

JUNGFRAU (24.08.-23.09.)
Tagestendenz: **

Passen Sie auf, dass interessante Diskussionen heute nicht in Streitgespräche ausarten. Das gilt im Beruf und im Privatleben gleichermaßen. Vertreten Sie Ihre Standpunkte also nicht zu beharrlich, sondern freundlich und diplomatisch.

WAAGE (24.09.-23.10.)
Tagestendenz: ****

Verbreiten Sie keinen unnötigen Stress. Ziehen Sie Ihr berufliches Pensum zügig und gründlich durch, und gewinnen Sie ein bisschen Freizeit für sich selbst und Ihren Schatz. Der Partnerschaft wird das guttun.

SKORPION (24.10.-22.11.)
Tagestendenz: ***

Heute herrscht Routine. Da haben Sie Ihre Pflichten sicher im Griff. Deshalb können Sie auch früh Schluss machen und die Liebe in den Fokus rücken. Zeigen Sie viel Gefühl. Venus sorgt momentan dafür, dass Zärtlichkeiten erwidert werden.

SCHÜTZE (23.11.-21.12.)
Tagestendenz: **

Heute ist vor allem in beruflichen oder finanziellen Angelegenheiten Vorsicht geboten. Sie sind nämlich ein wenig zu gutgläubig und stecken Ihre Erwartungen zu hoch. Überlegen Sie deshalb gut, was Sie wollen, können und versprechen.

STEINBOCK (22.12.-20.01.)
Tagestendenz: ***

Im Job brauchen Sie sich nicht zu überschlagen. Es reicht, wenn Sie Ihre Arbeit routinemäßig und gründlich durchziehen. Private Dinge sollten heute oberste Priorität haben, ganz besonders auch amouröse. Singles können kräftig flirten.

WASSERMANN (21.01.-19.02.)
Tagestendenz: ****

Die Arbeit sollten Sie zwar nicht vernachlässigen, aber da keine kosmischen Besonderheiten anliegen, brauchen Sie sich auch nicht zu verausgaben. Beziehungspflege ist angesagt: Überraschen Sie den Partner doch mal mit einer Einladung zum Essen.

FISCHE (20.02.-20.03.)
Tagestendenz: ***

Der Mond macht Sie heute launisch und wankelmütig, Mars zudem etwas gereizt bis angriffslustig. Mit etwas mehr Selbstbeherrschung zeigt sich dieser Tag dennoch von seiner angenehmen Seite. Venus meint es nach wie vor sehr gut mit Ihnen.

Die Astrologen von Questicco deuten Ihre Sterne
Gratis-Beratung unter: 0800 / 08 20 105

Auto im Halteverbot:
Nur einmal zahlen

tmn. Für längeres Parken im absoluten Halteverbot können Autofahrer nur ein einziges Mal belangt werden. Das gilt zum Beispiel, wenn sie das Auto versehentlich für mehrere Tage auf einem Parkplatz mit zeitlich beschränktem Halteverbot abstellen. Landen dann mehrere Verwarnungen zur selben Ordnungswidrigkeit im Briefkasten, müssen Betroffene nur die erste bezahlen, erklärt der Verkehrsrechtler Gregor Samimi.

Für alle weiteren Schreiben rät der Rechtsanwalt dazu, der Behörde den Fall in einer Stellungnahme zu erklären und auf das Aktenzeichen und die bereits bezahlten ersten Verwarnbescheide hinzuweisen – zusammen mit der Bitte, alle weiteren Verfahren in der Sache einzustellen. Sollte dennoch ein Bußgeldbescheid ergehen, sollten Autofahrer dagegen Einspruch erheben.

GEWINNQUOTEN

Lotto am Mittwoch: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 5.634.887,50 €; Kl. 2: 1.626.262,50 €; Kl. 3: 10.713,90 €; Kl. 4: 4.247,30 €; Kl. 5: 177,00 €; Kl. 6: 45,80 €; Kl. 7: 18,40 €; Kl. 8: 10,90 €; Kl. 9: 5,- €.

Spiel 77: Kl. 1: unbesetzt, Jackpot 1.604.252,70 €; Kl. 2: 77.777,- €; Kl. 3: 7.777,- €; Kl. 4: 777,- €; Kl. 5: 77,- €; Kl. 6: 17,- €; Kl. 7: 5,- €.

Super 6: Kl. 1: 100.000,- €; Kl. 2: 6.666,- €; Kl. 3: 666,- €; Kl. 4: 66,- €; Kl. 5: 6,- €; Kl. 6: 2,50 €.

(ohne Gewähr)

Einfach mal abschalten

Meditation für Einsteiger: Atmen statt Gedankenkarussell – Zwei Varianten für Ungeübte

Von Frauke Gans

Den Alltag entschleunigen und zu sich selbst finden? Unser Frühlingstipp: Eine prima Methode für Stressabbau ist Meditation. Hilft außerdem bei der Konzentration, dem allgemeinen Wohlbefinden und der Selbstkontrolle. So unterschiedlich wie die geschichtlichen Entwicklungen sind die existierenden Varianten. Welche Art gefällt, ist eine Charakter- und Einstellungsfrage. Hirnscans bei regelmäßig meditierenden buddhistischen Mönchen haben positive Veränderungen aufgezeigt. Wer möchte das nicht auch für sich?

Was ist Meditation?

Grundidee ist die gebündelte und kontrollierte Konzentration auf das Hier und Jetzt. Dabei ist wichtig, sich nur auf die Existenz zu fokussieren, ohne dabei zu werten oder an bestehende Aufgaben zu denken. Christoph Laux von Meditation und Coaching in Heidelberg weiß, wie es geht. Für ein entspanntes Jahr, hier zwei Meditationsanleitungen:

Sitzen und atmen

Man könnte meinen, das täte man sowieso. Der Unterschied ist, sich dessen bewusst zu sein. Wie schafft man das?

Um still zu meditieren, setzt man sich bequem mit geradem Rücken auf ein Kissen oder einen Stuhl – Schneidersitz ist erlaubt. Wer zu den Krummsitzern gehört, stelle sich vor, ein Band zöge ihn am Kopf leicht nach oben. Die Kleidung sollte bequem sein, damit kneifende Hosen

nicht ablenken. Einen Wecker daneben stellen und zehn Minuten eingeben: Das reicht für den Anfang. Und los geht's!

Als Anfänger am besten die Augen schließen. Das schützt vor Ablenkung. Und wie in Filmen sicher schon gesehen, die Hände locker auf die Knie oder auf den Schoß legen. Dann fünf mal tief ein- und ausatmen, um ruhiger zu werden.



Danach sich nur auf den Atem konzentrieren, wie er die Nase passiert: ein und aus. Die Gedanken driften dabei vermutlich immer wieder ab. Dann versuchen, ihnen nicht zu folgen. Sich ohne Hast, ganz sanft daran erinnern, dass nur der Atem zählt, wie er in die Nase ein- und ausströmt. Egal welche Geistesblitze auftauchen. Es hilft, sich die Denkvorgänge als vor sich hin dudelndes Radio vorzustellen. Denn wir können nicht aufhören zu denken, aber wir können uns auf etwas anderes konzentrieren. Auch wenn das Hirn dazwischen ruft, ihm sei langweilig oder die Übung dämlich: Die Konzentration ruht auf dem Atem. Der Mensch kann lernen zu entscheiden, auf welche seiner Gedanken er reagiert und welche nicht.

Zehn Minuten durchgehalten? Das war es schon. Diese Übung möglichst jeden

Tag, zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, im gleichen Zeitraum durchführen. Profis meditieren auch zwischendurch am Schreibtisch oder an der Bushaltestelle. Neutrale Konzentration lässt sich so gut wie überall üben.

Gehen und atmen

Auch eine Selbstverständlichkeit. Deshalb konzentrieren wir uns auf anderes: Schauen derweil auf das Handy oder denken über Einkaufslisten und geschäftliche Termine nach. Dabei sind kleine Wege ideale Meditationszeiten, wenn die zehn Minuten zum Sitzen fehlen. Anfänger üben am besten erst mal daheim. Draußen sind die Ablenkungsmöglichkeiten zu groß.

Und so geht's: Langsam die Wände ablaufen. Oder wo auch immer man entspannt gehen kann. Dabei sich wieder auf die Atmung konzentrieren und auf die Fußballen, wie sie jeweils den Boden berühren. Immer wieder, einer nach dem anderen. Versuchen die Gedanken ihr eigenes Programm abzuspielden, lenkt man die Konzentration sanft zurück auf den Atem und die Füße. Wer diese Übung beherrscht, kann sogar auf dem Weg zum Kaffeeautomaten meditieren: Was zählt, ist der Gang. Überlegungen zum nächsten Meeting hebt man sich für später auf. Die zwar abgedroschene, aber wahre Phrase gilt für die Gehmeditation zu hundert Prozent: Der Weg ist das Ziel. Aber Vorsicht im Straßenverkehr: Konzentriert man sich auf das Laufen, darf man draußen natürlich nicht herannahende Autos ausblenden.

ROMAN

Heidelberger Wahnsinn

Roman von Hans-Peter Baumann,
Copyright by Emons Verlag

88. Fortsetzung
Gedankenvoll schlenderte Karim wieder zum Hauseingang zurück. Er zog die Haustür ins Schloss und ging zum Wagen.

»Hallo, Sie da, warten Sie mal!« Das laute Rufen galt augenscheinlich ihm.

Auf dem Treppenabsatz, vor der offenen Haustür des Nachbarhauses, stand eine drahtige ältere Frau, kaum zehn Meter von Karim entfernt. Obwohl ihre Haltung und ihre Stimme überdeutlich Angst signalisierten, fauchte sie ihn dennoch tapfer an: »Was haben Sie denn am Haus von dem Herrn Hansson rumzuschneifeln? Sie! Ich habe mir Ihre Autonomernotiert und die Notrufnummer der Polizei schon angewählt. Ich brauch bloß noch draufzudrücken, dann ist sofort unsere

Polizei hier!« Sie hielt drohend ihr Telefon hoch. »Wissen Sie, ich beobachte Sie schon die ganze Zeit! Sie sind ja sogar in sein Haus eingebrochen!«

Karim wandte sich in ihre Richtung. »Das ist ein Missverständnis, Frau –«

»Bleiben Sie ja stehen! Ein Schritt und ich schrei das ganze Viertel zusammen und hol die Polizei! Kommen Sie mir nicht näher! Ich habe auch einen Hund!«

»Beruhigen Sie sich doch bitte! Mein Name ist Karim Abakay, ich bin selbst Kommissar, ein Kollege aus Herrn Hanssons Abteilung. Schauen Sie, hier ist mein Ausweis.« Er hielt den Dienstausweis in ihre Richtung und bewegte sich behutsam nach vorne.

»Ausweise kann man fälschen. Stehen bleiben! Kommen Sie ja nicht her!

Das ist doch bloß ein Trick. Und wenn Sie dann ganz nah bei mir sind –«

»Moment! Das werden Sie ja hoffentlich glauben!« Karim ging zum Wagen zurück und öffnete die Tür.

»Ich hab Ihre Autonomernummer, wenn Sie jetzt abhauen!« Ihre Stimme wurde schriller, und sehr zu ihrem Leidwesen drängte sich jetzt auch noch fiepend das winzige weiße Tierchen zwischen ihre Beine, das sie gerade mit »Hund« gemeint hatte. Keine wirkliche Abschreckung!

Lange hält sie diese Aufregung nicht mehr aus, dachte Karim amüsiert. Er griff ins Wageninnere, bewusst aufrecht stehend, damit sie nicht glaubte, er wolle einsteigen und flüchten, und stellte das Blaulicht aufs Dach. »Sehen Sie her! Soll ich's auch noch einschalten?«

»Nein, nein.« Die grauhaarige Frau tappte vorsichtig die Treppe herunter, die Augen auf jede Stufe geheftet, und kam an ihren Gartenzaun – mit einem Meter Abstand. Die Gartentür hielt sie geschlossen. »Kann ich jetzt noch mal Ihren

Ausweis sehen?«

Nachdem Frau Gutmann – so hieß Hanssons wachsamer Nachbarin – diesen gründlich gemustert hatte und auch sicher war, dass der dunkle, fremdartig aussehende Mann auf dem Foto wirklich ihr Gegenüber war, schien sie erleichtert. Ein Fünkchen Misstrauen blieb dennoch. Erst als Karim Abakay ihr dann auch noch versichert hatte, sie habe sich durchaus verständlich und ganz richtig verhalten, wurde sie aufgeschlossener – und sofort neugierig.

»Aber was haben Sie denn wirklich auf Herrn Hanssons Grundstück und in seinem Haus gemacht? Wenn er Ihr Kollege ist, dann können Sie ihn doch fragen, wenn Sie was wollen.«

Da hatte sie peinlicherweise recht. Karim überlegte einen Moment, wie weit er offen reden konnte, doch genau genommen blieb ihm gar nichts übrig; vielleicht brauchte er sie als Zeugin. Er trat deshalb die Flucht nach vorn an und erklärte ihr den Sachverhalt. Sie schüttelte entsetzt den Kopf. Fortsetzung folgt

