

**Wir feiern  
Geburtstag!**

Günters kleine Welt  
wird ein Jahr

# Günters Kleine Welt

So motivieren Sie ihren  
inneren Schweinehund



## Mehr Raum für Spaß!

**Hin und wieder kontrolliert auszuflippen, kann sehr heilsam sein**

**D**ie Riten vieler Naturvölker bieten Raum für gezieltes Aus-sich-herausgehen, Trance und Ekstase. Bewusstes Sich-Fallen-las- sen täte aber auch unserer Gesellschaft gut. Wenigstens im Karneval können wir so richtig den „Schweinehund“ raus lassen. Dabei schlägt so mancher nur über die Stränge, weil er sich übers Jahr ständig kontrollieren musste. Funktionieren über alles! Wohin das führt, zeigt auch der steigende Alkoholkonsum der Gesellschaft.

### Das innere Kind hegen

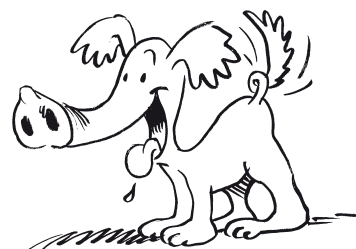
Besser als durchzudrehen ist es, zweckfreiem Spaß und kindlichem Unsinn mehr Platz im Alltag einzuräumen. Probieren Sie es einmal mit Gibberisch! Was das ist und für was es gut sein soll, erfahren Sie auf Seite 2. Das innere Kind will auch bei einem Erwachsenen gepflegt werden, sonst verkümmern positive Eigenschaften wie Fantasie und Kreativität. Wer das Kind in sich gut behandelt, wird mit sprühender Lebensfreude belohnt. Das zeigt sich auch in einem

spielerischen Umgang mit dem Leben und seinen alltäglichen Problemen.

### Stress erkennen und vorbeugen

Wie wir Stressoren rechtzeitig erkennen und den „Säbelzähntiger“ zähmen, lesen Sie bei Sigrid Engelbrecht auf Seite 4. Wir stehen ja ständig unter Druck. Das erhöht den Blutdruck! Reichlich Wasser zu trinken und die Zellen zu wässern, hat auf Bluthochdruck wie auf viele weitere Krankheiten eine positive Wirkung. Ebenso wie Schlaf. Die meisten von uns gehen spät ins Bett und stehen zeitig auf. Chronische Übermüdung ist die Folge. Brigitte Steger empfiehlt dagegen Inemuri. Dösen Sie doch ein wenig, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Auf Seite 7 erwartet Sie das Kurzporträt von Saliya Kahawatte, der trotz schwerer Schicksalsschläge nie aufgab. Obwohl fast blind, kämpfte er immer weiter, um als Sehender zu gelten und nicht als behindert abgestempelt zu werden. ■

Michaela Kronic, *Chefredakteurin*



### Inhalt Ausgabe 02/10

- 2 Gibberisch? Nonsens!
- 3 Der Ozean in uns
- 4 Gastautorin Sigrid Engelbrecht tanzt mit dem Säbelzähntiger
- 5 Die 5 Finger: Merken leichtgemacht
- 6 Was ist denn Inemuri?
- 7 Porträt: Saliya Kahawatte
- 8 Das innere Kind hegen



### Dr. Stefan Frädrich: Die Spaßdefibrillation bei Problemen

Mal im Ernst: Steckt das Leben nicht voller Probleme? Und kaum hat man sich mal in eines verbissen, geht es auch schon nicht mehr weiter. Die Gedanken drehen sich grübelnd im Kreis, ohne Lösung. Im Herz führen unkontrolliert kreiselnde elektrische Erregungen zur Dauerkontraktion – und somit zum Herzstillstand. Was jetzt hilft, ist der Defibrillator: Ein Mordstromstoß jagt durch die Brust und unterbricht

so das Chaos. Und hinterher übernimmt wieder der geordnete Rhythmus. Zum Glück können wir auch im Leben manchmal defibrillieren: zum Beispiel zur Faschings- bzw. Karnevalszeit, wenn wir alle gezielt zu Narren mutieren – und uns hinterher wieder mit humoriger Distanz unseren Problemen widmen. Solche Defibrillationen tun gut. Ganz im Ernst.

# Gibberisch? Nonsense!

Warum hin und wieder Unsinn reden sinnvoll ist und sogar gegen Stress hilft

**G**ibberisch heißt soviel wie „Kauderwelsch“ oder „Unsinn“. Bei dieser Form der sprachlichen Artikulation gibt es eigentlich keine Regeln. Es gilt das Prinzip des von Inhalten komplett befreiten Sprechens. Die einzige Regel in Gibberisch ist: Alles ist möglich! Es wird deswegen in der Clownarbeit verwendet, außerdem, – weil es garantiert lachfördernd wirkt.

Verstand und Logik haben in unseren Breiten eindeutig die Oberhand. Um den Kopf einmal so richtig frei zu bekommen, kann es ganz heilsam sein, dem Unsinn mehr Raum im Alltag zu geben. Beginnen wir doch damit, einmal spielerischer mit unseren Problemen umzugehen.

Alex Sternick, der mit Lachyoga und Gibberisch für die Friedens-Initiative in Palästina arbeitet und Lachtherapien in Mutter Theresas Mission in Äthiopien leitete, sagt: „Entweder spielst du die Rolle des Jokers oder die Rolle des Opfers der Umstände deines Lebens“. Denn erst, wenn wir beginnen, über uns selbst zu lachen und uns weniger ernst zu nehmen, haben wir den Schlüssel zur Meisterung des Lebens in der Hand. Da ist sich der Gründer des ersten Lachclubs in Israel ganz sicher.

## Philosophie des Unsinn

Im Gegensatz zu anderen Sprachen können wir in Gibberisch nicht logisch denken, nicht beurteilen und auch nicht interpretieren. Wir können dies nicht, weil Gibberisch nichts mit logischem Denken zu tun hat. Es handelt sich eher um eine Art "Körperweisheit". Eine Form der Kommunikation, die ganz anders als bekannte Sprachen, nicht aus dem intelligenten Denken stammt. Es ist die erste Sprache aller Babies. Gibberisch kann zwar wie eine echte Sprache klingen, die aber ohne Bedeutung ist: „Gruswasti mahoni raberik doing an nobistar“. Oder die einzelnen

Worte können existieren, aber die Sätze ergeben keine Bedeutung: „Hinaus Raupe der Straßenbahnen sausen die Ohren.“

Der Begriff taucht erstmals in englischer Sprache im frühen 16. Jahrhundert auf und leitet sich angeblich vom Alchemisten Jaber Ibn Hayan im 8. Jahrhundert ab, dessen Name lateinisch als "Geber" übersetzt wurde. Er stand in spä-

terer Zeit für die unverständliche Fachsprache der Alchemisten. Hinter dieser „Philosophie des Unsinn“ oder dem „inneren Geist des Lachens“ steht ein Konzept, das die Welt und uns selbst als Bühne sieht, wo alles möglich ist – entgegen aller Vernunft, Logik, Erwartung oder Wahrscheinlichkeit. Die Welt hat ihre eigene Natur, die wir mit unserem Verstand nicht vollständig begreifen können. Sie mag mit uns spielen, sie mag uns schockieren, aber immer haben wir von Neuem die Wahl, uns zwischen mehreren Optionen zu entscheiden. Haben wir diese Möglichkeit nicht mehr und suchen wir ständig nach Erklärungen, agieren wir nicht mehr selbstständig, sondern ergeben uns in die Fremdbestimmung. Das kann auf allen gesellschaftlichen Ebenen passieren. Ein besonders furchtbares Beispiel dafür ist Feindschaft oder sogar Krieg zwischen Nachbarstaaten.

## Therapeutische Wirkung

Gibberisch wirkt wie Lachen, Wut und Weinen spannungs- und stresslösend. Dabei werden gestaute Emotionen freigesetzt. Eine innerliche Reinigung ist die Folge. Als Therapie kann es sogar Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit (ADS) dabei helfen, ihre nervöse Unruhe aufzulösen.

Auch für professionelle Sprecher ist das Praktizieren von Gibberisch nützlich. Immer die „richtigen Worte“ finden zu müssen, nimmt sehr viel mentale Energie in Anspruch. Da die Öffentlichkeit oder die Medien gnadenlos in ihrem Urteil sind, muss jede Bemerkung „politisch korrekt“ sein. Doch durch zu genaue Planung wird Spontaneität leider verhindert. Gibberisch bewirkt dagegen ungehemmtes Sprechen und aktiviert damit die rechte Gehirnhälfte, wo Kreativität, Intuition und Körperweisheit verortet werden. Das fördert auch das Selbstbewusstsein. Belastende Gedanken, Stress, Ängste und Blockaden verfliegen beim Spiel mit dem Unsinn und es entsteht ein Gefühl von Lebendigkeit, sowie Freude an der Freiheit jenseits von Vernunft.

William F. Fry Jr., Begründer der Lachforschung und Pionier auf dem Gebiet Therapeutischer Humor sagt: „Der Humor besitzt die Kraft, die psychischen Funktionen des Menschen zu fördern. Wir Menschen sind die unwillkürlichen und unglücklichen Opfer dessen, was ich als „negative Emotionen“ bezeichne. Die drei markantesten sind: Furcht, Ärger und Depression. Sie alle können durch Humor aufgehalten, vermindert oder ganz aufgelöst werden.“

Mehr Wissenswertes dazu finden Sie unter [www.laughteryoga.org](http://www.laughteryoga.org)



Üben Sie täglich ein wenig Gibberisch. Es macht Spaß und fördert außerdem die Kreativität. Fünf Minuten sind ein guter Anfang. Artikulieren Sie unsinnige Worte je nach Laune. Danach ein paar Minuten still sitzen und die Leere im Kopf genießen.

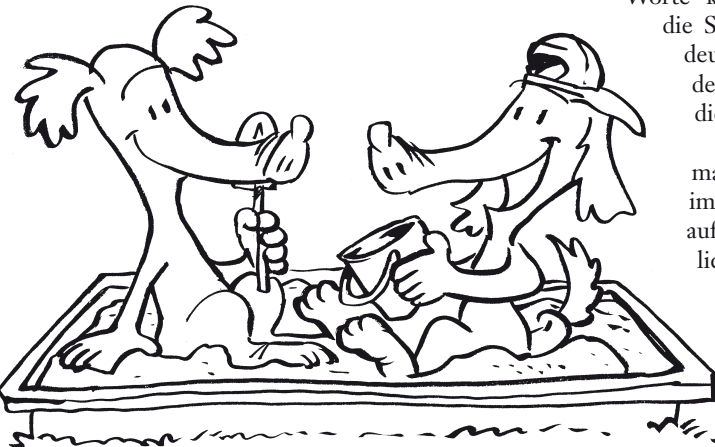






Foto: pixelio.de © Maria Lanznaster

# Der Ozean ist in uns

**Wir haben so köstliches Wasser, trinken wir es doch!**

**D**er Körper hat zwei „Ozeane“ in sich. Einer befindet sich in unseren Zellen. Dieses innere Meer wird gespeist durch das Wasser, das wir trinken. Dann gibt es auch noch den Ozean im Extrazellulärraum um die Zelle herum.

Von den insgesamt rund 2,6 Milliarden Menschen weltweit, die keinen Zugang zu sanitären Anlagen haben, leben zwei Milliarden auf dem Land – die meisten in Afrika und Asien. Weltweit müssen Menschen ohne sauberes Wasser auskommen, wir hier leiden paradoxerweise an Durst, der uns sogar krank macht. Denn wir alle trinken zu wenig Wasser. Und das, obwohl der köstliche Durstlöscher im Überfluss verfügbar ist. Vor allem Kindern und Senioren muss man immer wieder zu trinken anbieten, denn sie vergessen gern darauf. Das Aachener Institut für Ernährungsmedizin weist darauf hin, dass Verwirrheitszustände von Senioren häufig auf Flüssigkeitsmangel beruhen. Wer zu wenig trinkt, setzt damit einen Teufelskreis in Bewegung, der in einer lebensbedrohenden Austrocknung des Körpers endet. Höchste Zeit für eine neue Trinkkultur. Denn wer körperlich und geistig fit bleiben will, muss ausreichend trinken.

## Wasser ist Leben

Tiere in freier Wildbahn trinken immer dann, wenn Wasser verfügbar ist. Der Mensch scheint dazu häufig einen Anlass zu brauchen. Flüssigkeit ist nicht gleich Flüssigkeit. Besonders Milch ist kein Getränk, sondern ein Nahrungsmittel, stellt Jörg Häselar vom Deutschen Ernährungsinstitut in Potsdam klar. Kaffee, Tee und Alkohol entziehen dem Körper Wasser; Säfte sind echte Kalorienbomben und haben viel Zucker. „Sämtliche Stoffwechselvorgänge erfordern Wasser, weil es für den richtigen Zelldruck sorgt“, erläutert Häselar. Wenn der Wassermangel steigt, wird

die Erhöhung als „Bluthochdruck“ bezeichnet. Wasser erfüllt viele lebensnotwendige Aufgaben. Es ist Bestandteil von Blut, Lympheflüssigkeit und Verdauungssäften sowie Transportmittel für Nähr- und Wirkstoffe wie zum Beispiel Glukose, Aminosäuren und Mineralstoffe. Wasser reguliert unsere Körpertemperatur.

## Mehr Wasser

Was hält uns denn vom Trinken ab? Seltsamerweise das Durstgefühl selbst. Der Körper signalisiert Durst nämlich erst, wenn bereits ein Flüssigkeitsmangel vorliegt. Haben wir zwei Prozent unseres Körpergewichts an Flüssigkeit verloren, fließt unser Blut langsamer. Gehirnleistung und Konzentrationsfähigkeit lassen nach und es kann zu drastischen Leistungsminderungen kommen. Für Aufsehen sorgte der US-Arzt Faridun Batmanghelidj mit seiner These, dass viele Krankheiten in Wahrheit nur Durstsignale sind. Wasser ist nicht nur Energiequelle, sondern eben auch Heilmittel. Wasserdoktor Sebastian Kneipp sah es so: „Ist das Wasser für den gesunden Menschen ein vorzügliches Mittel, seine Gesundheit und Kraft zu erhalten, so ist es auch das natürlichste und einfachste aller Heilmittel.“ ■



## TIPP FÜR GÜNTER

Stellen Sie sich eine hübsche Karaffe mit Wasser auf den Bürotisch. Das erinnert Sie daran, Ihr Pensum an Flüssigkeitszufuhr einzuhalten. Trinken Sie über den ganzen Tag verteilt. Am besten fangen Sie morgens mit einem Glas klaren Wasser an.

## Abnehmen – nur durch Wasser

Wer genug trinkt, kann sogar an Gewicht verlieren, ohne zu fasten. Wie das geht, erklärt Dr. Batmanghelidj in seinem Buch: „Sie sind nicht krank, sondern durstig!“ erschienen bei VAK. Lipase ist das Enzym, das Fett aufspaltet, so dass es von den Muskeln und der Leber verstoffwechselt werden kann. Durch Adrenalin wird

die Bildung von Lipase aktiviert. Ein Glas Wasser regt das sympathische Nervensystem für eineinhalb bis zwei Stunden an, was durch einen regelmäßigen schnellen Spaziergang noch verstärkt werden kann. Außerdem ist Wasser ein natürlicher Appetitzügler! Es füllt den Magen und wir überessen uns dann nicht so schnell.

# Achtung Säbelzähntiger!

Wie Sie Stressoren schneller erkennen und Stress rechtzeitig vorbeugen



**Gastautor:  
Sigrid  
Engelbrecht**

[www.engelbrecht.media.de](http://www.engelbrecht.media.de)

Sigrid Engelbrecht ist äußerst vielseitig. Neben ihrer Tätigkeit als Trainerin und Coach, malt sie und ist Autorin zahlreicher Selbstmanagementbücher.

Sigrid Engelbrecht:  
**Tanz mit dem  
Säbelzähntiger**,  
Orell Füssli Verlag,  
€ 19,90.



**E**s gibt Tage, da könnte man sich verteilen und hätte immer noch genug zu tun. Laufend kommen E-Mails herein, Telefon und Handy nerven im Duett und im Türrahmen scharrt der anstrengende Kollege schon ungeduldig mit den Füßen.

In allen Branchen wachsen die beruflichen Anforderungen und damit auch die psychische Belastung. War es in der menschlichen Urzeit die Konfrontation mit gefährlichen Tieren wie etwa dem Säbelzähntiger, die die klassische Stressreaktion „Fight or Flight“ auslösten, so sind unsere modernen Säbelzähntiger die Informationsflut, der Perfektionszwang, das Multitasking und das Bestreben, es allen recht zu machen. Zeit scheint immer mehr Mangelware zu sein und angesichts des Drucks, der von allen Seiten kommt, fühlen wir uns oft wie ein Dompteur in der Manege, der zehn aufmüpfige Tiger zugleich in Schach halten soll. Zu den individuellen Arbeitsbedingungen hinzu kommen noch die Faktoren in uns selbst, die Stress auslösen beziehungsweise bestehenden äußeren Druck weiter verstärken.

## Verschiedene Stresstypen

Was löst Stress aus? Stress ist ein subjektives Gefühl von Überforderung aufgrund individueller Ängste: Angst nicht fertig zu werden, Angst zu spät zu kommen, Angst zu verlieren, Angst abgelehnt zu werden, Angst zu versagen. Nun ist Angst ja zunächst einmal nichts Negatives sondern vielmehr eines unserer wertvollsten Gefühle, indem sie uns hilft, uns vor gefährlichen

Situationen zu schützen, uns anzuspornen und aus Fehlern zu lernen.

Gefährlich wird es dann, wenn sie zum Dauerzustand wird. Dann können wir nicht mehr abschalten, finden keine Ruhe mehr und unsere Lebensfreude kriegt eine gehörige Delle ab. Warum aber fühlen

wir uns in der einen Situation gestresst, während uns die Dinge, die den Kollegen zum Ausrasten bringen, recht kalt lassen? Das hat mit unserem ureigentlichen Stresstyp zu tun. Ein so genannter „Schnellermacher“ hat andere Stressauslöser als ein „Perfektionist“ oder ein „Harmonieorientierter“.

## Schneller, perfekter, harmonischer

Als Schnellermacher geraten Sie beispielsweise unter Stress, wenn Dinge nicht rasch genug über die Bühne gehen, Verzögerungen, Untätig-

keit, langsame Kollegen oder langwierige Abwägungsprozesse sind ihnen ein Gräuel. Als Perfektionist hingegen reagieren Sie empfindlich auf unübersichtliche Situationen, sich immer wieder ändernde Vorgaben und den Zwang zur Eile. Sie wollen alles richtig, nämlich 150-prozentig, erledigen und können mit Halbheiten nur schlecht leben. Als Harmonieorientierter sind Ihnen Dissonanzen und Konflikte im Team extrem unangenehm. Kritik, Missachtung und Ablehnung sind große Stressoren für Sie, die Sie unbedingt vermeiden wollen – meist, indem Sie „um des lieben Friedens willen“ zurückstecken.

Hinter den Denk- und Reaktionsmustern jedes Stresstyps stecken spezielle innere Antreiber, die Sie in jungen Jahren verinnerlicht haben. Wer in seiner Kindheit oft gehört hat: „Beeil dich! Mach schnell! Meine Güte, was brauchst du wieder lange!“ der wird sich dann als Erwachsener ganz automatisch selbst unter Zeitdruck setzen – auch wenn es eigentlich um gar nichts geht. Wer kritische und strenge Eltern hatte, denen nichts gut genug war, der wird als Erwachsener die Erwartungen an sich selbst in schwindelerregende Höhen hochschrauben. Und wer oft hören musste, dass er Mama wütend gemacht oder Papa enttäuscht hat und, dass man ihn deswegen nun leider bestrafen muss, der wird sich später ganz automatisch an das anpassen, was andere von ihm erwarten. Dumm gelaufen.

## Entschleunigung erlauben

Aber was machen Sie jetzt damit, als taffe Abteilungsleiterin oder hektischer Außendienstler, wenn Sie Ihre inneren Stresssäbelzähntiger in Schach halten wollen? Da müssen Sie ein Stück weit „nachsozialisieren“. Jeder innere Antreiber lässt sich mit inneren „Erlaubnissen“ relativieren und schließlich entmachten. Für „schnelle Macher“ heißt das, sich Zeit lassen zu dürfen, sich erlauben, Pausen einzulegen und ganz konkret im Alltag Phasen von „Eigenzeit“ zu integrieren, in denen man sich etwas Schönes gönnt. Für den Perfektionisten ist es wichtig, sich für Routineaufgaben 80- oder 90-prozentige Lösungen zu erlauben und ein grundsätzliches „ja zu sich selbst“ ins Innenleben einzubürgern – jenseits aller Leistungsbewertungen. Für den Harmonieorientierten ist angesagt, sich das reflexhafte „das mach' ich schon“ abzugewöhnen und sich häufiger ein bestimmtes Nein zu erlauben.

Machen Sie sich also bewusst, was genau Sie da antreibt und wie das „Gegengift“ dazu aussehen könnte, wenn Sie wieder einmal den Ihnen wohl bekannten inneren Druck verspüren ...! ■





1

## Eselsbrücken und Wortspiele

Können Sie sich erinnern, wie Sie die Planeten auswendig gelernt haben. Wahrscheinlich mit dieser Eselsbrücke:

Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unsere neun Planeten. Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Sonne, Uranus, Neptun und Pluto. Seien Sie erfinderisch beim Bauen sinnvoller Eselsbrücken. Es macht Spaß und hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge. Wenn Sie die Tropfsteinarten verwechseln, hilft dieses Wortspiel: Stalagmiten stehen auf dem Grund, Stalaktiten hängen von der Decke. Und die Saiten einer Gitarre merken Sie sich ganz leicht so: Ein Anfänger der Gitarre habe Eifer.

2

## Wo hab ich es nur?

Wenn man sich eine Abfolge von Dingen zu merken versucht, gerät man gern durcheinander. Bei der Loci-Technik verknüpfen Sie daher jeden Begriff mit einem eigenen Platz. Bei der Wiedergabe können Sie dann ganz leicht die Reihenfolge einhalten. Sie können einen Raum in Ihrer Wohnung, aber natürlich auch Ihren eigenen Körper benutzen. Der Vorteil: Den haben Sie immer bei sich!

3

## Alphabet-Methode

Die Buchstaben des Alphabets werden mit je einem Bild fest verknüpft. Beide haben den gleichen Anfangsbuchstaben. Beim Aufbau des Systems kann man sich für Z das Wort und Bild Zitrone merken. Bilder, die mit Gerüchen oder starken Empfindungen verknüpft sind, werden sehr leicht wieder erinnert, weil das Gehirn lebendige Bilder gut speichert. In Kombination mit einem Ordnungsmerkmal, hier der Buchstabe Z, der die Erinnerung aufrufbar macht, ist es leicht möglich eine Liste von Wörtern auswendig lernen und in der gewünschten Reihenfolge wiederzugeben.

4

## Schlüsselwort-Methode

Vera Birkenbihl rät zur gehirngerechten Mnemotechnik: Bei der Ersatzwortmethode lassen sich bildlich vorgestellte Vokabeln besonders gut einprägen, wenn man damit noch ein ähnlich klingendes Wort aus der eigenen Muttersprache assoziiert. Das lateinische Wort „alere“ heißt ernähren, was liegt näher, als es sich mit der Marke Alele einzuprägen. Überlegen Sie sich noch weitere Beispiele.

5

## Die 7 Mentalfaktoren

**Fantasie:** Unwillkürliches Vorstellen. Ein kreativer Akt.  
**Visualisation:** Bewusstes Vorstellen.  
**Logik:** Komplexe Systeme erkennen.  
**Emotion:** Der wichtigste Gedächtnisfaktor, der Inhalte mit Lebendigkeit füllt.  
**Transformation:** „Übersetzen“ von abstrakten Informationen in Bilder.  
**Lokalisation:** z.B. Loci-Methode  
**Assoziation:** Dinge miteinander verknüpfen, um sich diese zu merken.

# Das merken Sie sich leicht!

**M**it ein paar Tricks und Grundkenntnissen der Mnemotechnik, wird es gleich viel einfacher, Inhalte auswendig zu lernen. Das Wort Mnemo kommt aus dem Griechischen und heißt Gedächtnis, Erinnerung. Es ist überliefert, dass sich die Redner des antiken Griechenlands und Roms schon mnemotechnischer Mittel bedienten. Der Dichter, Staatsmann und Weise Simonides von Keos gilt allgemein als Erfinder der Gedächtniskunst. Ganz wichtig bei der Mnemotechnik ist, sich die Bilderkombinationen wie Filme auf der inneren Leinwand lebhaft vorzustellen. Also, machen Sie genüsslich die Augen zu und visualisieren Sie!



# Was ist denn Inemuri?

## Was wir von den Schlafsitzen der Japaner lernen können



Finden Sie heraus, welche Schlafweise Ihnen wirklich gut tut. Es muss nicht immer der nächtliche Achtstundenschlaf sein. Mehr Wissenswertes über Inemuri erfahren Sie in Brigitte Stegers Buch: „Inemuri“, erschienen bei Rowohlt, € 8,90.



**J**apaner gelten weltweit als Inbegriff von Fleiß und Loyalität, um nicht zu sagen, Arbeitswut. Sich gut auszuschlafen, gilt in Japan ja bereits als Untugend. Kein Wunder, dass auch der Ausdruck „karoshi“, „Tod durch Überarbeitung“, ebenfalls aus Japan stammt. Die Japanologin Brigitte Steger hat sich intensiv mit den japanischen Sitten auseinandergesetzt und vor allem die, in westlichen Industrienationen unbekannte Schlafweise – „inemuri“ – genau untersucht, als sie während ihres Studiums an der Handelskammer in Tokyo jobbte.

Das japanische Wort setzt sich zusammen aus den Silben „i“, was „anwesend sein“ bedeutet, und „nemuri“ für „schlafen“. Gemeint ist die bei den Japanern übliche Sitte, in aller Öffentlichkeit ein Nickerchen zu machen. Seltsam, dass ausgerechnet die fleißigsten Arbeiter der Welt überall schlafen? Im Zug, im Kino, bei einem Vortrag, bei der Arbeit und sogar beim Unterricht wird Inemuri praktiziert. Auch bei uns schlafen Langstreckenreisende und Pendler in Zügen, aber in keinem anderen Land wird an so vielen Orten geschlafen, wie in Japan. Inemuri kann ein paar Sekunden bis zu einigen Stunden dauern. Meistens wird sitzend, sogar stehend, seltener auch liegend gedöst. Es gab auch in der japanischen Geschichte Zeiten, in denen Tagesschlaf als gesundheitsschädlich gegolten hatte. Dennoch war er immer üblich und unter den Eliten Japans sehr verbreitet.

### Überall ruhen – Mikroschlaf

Japanische Schlafforscher sehen in Inemuri eine Schutzfunktion gegen geistige Überhitzung und betonen die positive Wirkung des nur wenige Minuten dauernden Schlafes. Hori Tadao von der Hiroshima-Universität hat herausgefunden, dass ein regelmäßiger Mittagsschlaf von bis zu 20 Minuten die Gefahr, an Alzheimer zu erkranken um ein Sechstel senke, während ein zweistündiger Tagesschlaf die gegenteilige Wirkung habe. Mikroschlaf als Mittel zur Erfrischung und Gesunderhaltung habe weltweit Zukunft, ist Brigitte Steger überzeugt. Doch nicht nur in Japan ist polyphasisches Schlafverhalten verbreitet. Auch in anderen Kulturen gibt es die Sitte, kurz zu schlafen, wann immer sich die Gelegenheit bietet. Wachsende Mobilität und Globalisierung werden das

Monopol des achtstündigen Monophasenschlafs brechen. „Die Städte haben den Rhythmus von Wachen und Schlafen verloren“, konstatiert der Kulturkritiker Serizawa Shunsuke für Japan, doch das gilt auch in unseren Breiten immer mehr. Urbane Lebensstile verlangen nach neuen Methoden, um gesund und konzentriert zu bleiben. Selbstständige erfahren am eigenen Leib, dass die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verschwimmen, was die Flexibilität aller Arbeitnehmer fordert. Schlafmuster können sogar trainiert werden, wenn auch nur bis zu einem gewissen Ausmaß. Chronobiologen betonen, dass der Typus Mensch, der früh aufsteht und zeitig ins Bett geht, fast nicht mehr zu finden ist. Heute gehen wir alle spät schlafen und stehen zeitig auf. Chronische Übermüdung ist die Folge.

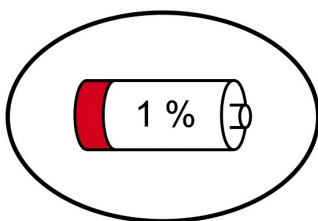
### Von Kindheit an

In Japan üben schon die Kinder in der Grundschule Inemuri. Sie haben kleine Handtücher mit, die sie als Kopfkissen benutzen. Eine Professorin gestand Steger, dass sie während einer eigenen Vorlesungen in einen inemuriähnlichen Zustand fiel. In Japan wird eben nicht nur in Bussen, und Bahnen geschlafen, sondern überall, auch im Parlament. Honoratioren nicken in Vorträgen ein, Topmanager in Sitzungen. Je mächtiger der Boss, desto demonstrativer sein Schlaf. Junge ehrgeizige Mitarbeiter sollten es allerdings nicht übertreiben. Brigitte Steger spricht auch von einer „sozialen Tarnkappe“. Inemuri kann genutzt werden, um den strengen sozialen Anforderungen nicht entsprechen zu müssen. „Wer schläft, sündigt nicht“ und kann nicht für sein Verhalten verantwortlich gemacht werden. Oft tut jemand nur so, als schlafe er. Dachsschlaf nennen das die Japaner. Wie der Topmanager, der vorgibt zu schlafen, um seine Mitarbeiter von seiner übermächtigen Präsenz zu entbinden. Dabei lauert er nur auf einen ihrer Fehler, der schlaue Dachs! ■

### Fakten und Zahlen

#### Was kann Inemuri bewirken?

- Inemuri macht munter.
- Wer Inemuri praktiziert, lebt angeblich länger.
- Inemuri reduziert Stress.
- Inemuri überbrückt Langeweile.
- Inemuri macht aus einem Tag mehrere.
- Inemuri ist ein Genuss.
- Inemuri führt zu Geistesblitzen.
- Einige Minuten Inemuri machen fit für zwei Stunden Arbeit.





# Was heißt da behindert!

Wie Saliya Kahawatte seine Umgebung jahrelang „hinters Licht führte“

**S**aliya Kahawatte hat einen unglaublichen Lebenslauf. Der Sohn einer Deutschen und eines Singhalesen hat sich 14 Jahre lang vom Azubi zum Manager von Fünf-Sterne-Hotels hochgearbeitet. Und das, obwohl er die ganze Zeit fast nichts sehen konnte.

Bei einem Referat in der Schule konnte er plötzlich seine eigenen Notizen nicht mehr entziffern. Die Diagnose: Akute Netzhautablösung, 80 Prozent seines Sehvermögens sind für immer verloren. Als ihn eine Beraterin daraufhin auf eine Spezialschule schicken will, wehrt er sich heftig. Denn der 15-Jährige will unbedingt Abitur machen. Realitätsfremder Übermut oder geballte Willenskraft? „Ich wollte mich dem Wettbewerb mit den Sehenden stellen.“ Nur seine Mutter und ein paar Eingeweihte wissen Bescheid und werden zu seinen Helfern. Ein System, das sich später noch oft bewähren wird. Schließlich macht er Abitur gegen alle Unkenrufe. Nur wenige Menschen mit seinem Behinderungsgrad schaffen es, so autonom zu leben wie er.

Doch wie hat er es geschafft, alle zu täuschen und den Sehenden zu spielen? Nachts lernte er sämtliche Artikelnummern und Weinkarten auswendig, perfektionierte seinen Hörsinn bis ins Extrem. Dazu war neben Mut und Ausdauer fast so etwas wie Akrobatik nötig, zumal seine Ziele immer kühner wurden. Vom Kellner arbeitete er sich zuerst bis zum Barmann hoch, dann zum Restaurantleiter in der Hamburger Edelgastroonomie. Aber es wird immer aufwändiger für ihn, seine Sehbehinderung zu verbergen. Er steht gewaltig unter Druck, stellt sich immer wieder die bange Frage: Wann werde ich aufgedeckt?

## Noch mehr Schicksalschläge

Doch es läuft unerwartet gut. Kahawatte startet sogar ein eigenes Projekt: ein Bistro! Unglücklicherweise folgt bald der nächste Schicksalschlag: Krebs. 24 Jahre alt, fast blind und jetzt auch noch das. Die Chemotherapie schädigte nicht nur die Netzhaut weiter, sondern hat auch seine Hüfte zerstört. Er braucht ein neues Gelenk und ist jetzt gehbehindert. Allen Widrigkeiten zum Trotz kehrt er in seinen Beruf zurück. Doch lange kann er seine Leiden nicht mehr verbergen. Weil er sehr starke Schmerzen hat, rät ihm der Arzt auf einen Bürojob umzusatteln. Doch das ist für ihn undenkbar. Irgendwann wird dann alles zuviel. Kahawatte nimmt Medikamente, trinkt und arbeitet zuviel, bis er mit 33 einen Totalzusammenbruch erleidet. Nach der Behandlung in der Psychiatrie kommt er erstmals in eine Behinderteneinrichtung. Ab da nimmt er sich

vor: „Keine Lügen mehr. Ich hätte mir gewünscht, dass jene, die mich beurteilen, schauen, was ich kann. Stattdessen hat sie nur interessiert, was ich nicht kann.“ Mit 36 war er ganz unten angelangt. Doch seine Kämpfernatur lässt ihn nicht im Stich. Als erster Sehbehinderter weltweit erhielt Saliya Kahawatte 2006 das Diplom als „Staatlich geprüfter Hotelbetriebswirt.“ Notendurchschnitt 1,9.

## Alles wird gut – endlich selbständig

Heute ist Saliya Kahawatte Unternehmensberater, Coach und Autor. Bei fünf Prozent Restsehvermögen benötigt er ein spezielles Lesegerät, mit dem man Texte auf dem Bildschirm vergrößern kann. Den Kunden seiner Firma Minus Visus ist seine Behinderung nicht nur egal, sondern bedeutet eine zusätzliche Bereicherung. Denn Kahawatte kann zuhören wie kaum jemand. Auditives Coaching ist das Stichwort. Durch das Training seines Gehörs ist er in der Lage, kleine Schwankungen an der Stimme seines Gegenübers zu erkennen. Das Stimmenprofil eines Menschen gibt seinen Wesenskern preis. Das Äußere kann hingegen sehr leicht täuschen.

Warum er nicht offen mit seiner Behinderung umging? „Immer wieder hieß es: Das kannst du nicht. Sei realistisch, hör auf zu träumen!“ Seine Träume und seine Willenskraft haben ihn dahin gebracht, wo er jetzt steht. Hut ab! ■

Saliya Kahawatte:  
**Mein Blind Date  
mit dem Leben,**  
Eichborn Verlag,  
€ 17,95.





Foto: fotolia.com

**„Alles Große auf der Welt geschieht nur, wenn einer mehr tut, als er tun muss.“**

Hermann Gmeiner, österreichischer Sozialpädagoge und Gründer der SOS-Kinderdörfer (1919 – 1986)



## KURZ UND BÜNDIG

„Unbewusste Lernleistungen lassen sich über Nacht beträchtlich steigern“, sagt Dr. Robert Stickgold. Er forscht an der Harvard Medical School und fand heraus, dass, wer tagsüber geübt hat, nachts das eigene Wissen noch im Schlaf vertiefen kann. Deshalb sei es besonders wichtig, nach einer anstrengenden Lernphase gut und ausreichend zu schlafen. Sehr effizient sei es auch, sich schwierige Inhalte vor dem Schlafengehen noch einmal einzuprägen. Dann am besten entspannen und das Gehirn in aller Ruhe die Informationen verarbeiten lassen.

[sleep.med.harvard.edu](http://sleep.med.harvard.edu)

Fledermäuse und Delfine sind zwar grundverschieden, beide arbeiten jedoch mit hochfrequenten Schallwellen als Mittel zur Orientierung – Echolokation oder Echoortung. Neuere Forschungen haben gezeigt, dass dasselbe Protein namens Prestin dafür verantwortlich ist. Es stellte sich heraus, dass dieses Protein auf molekularer Ebene bei Zahnwalen und Fledermäusen sehr ähnliche Veränderungen aufweist.

[sciencenow.sciencemag.org/cgi/content/full/2010/125/3](http://sciencenow.sciencemag.org/cgi/content/full/2010/125/3)

# Das innere Kind hegen

**E**rich Kästner soll gesagt haben, dass „es nie zu spät für eine glückliche Kindheit ist“. Damit meint er, dass es möglich ist, manche Versäumnisse von früher nachzuholen – auf der einen Seite aber auch, dass positive Erlebnisse aus der Kindheit erneut bewusst gemacht und als Ressource genutzt werden können. Jeder von uns kann lernen, wie er sich die emotionale Zuwendung, die in der Kindheit gefehlt hatte, eigenständig geben oder holen kann. So können psychische Verletzungen langsam wieder heilen. Wenn Sie negative Glaubenssätze und Lebensmuster entlarven und beginnen, einen liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen pflegen, kommen auch kindliche Neugier, Begeisterungsfähigkeit und die Fähigkeit zu staunen wieder.

bei ist, dass dabei nicht nur die schlimmen Gefühle unterdrückt werden, sondern gleichzeitig der Zugang zu den eigenen positiven Gefühlen versperrt wird. John Bradshaw: „Es fällt auf, wie unglaublich schnell Menschen sich verändern, wenn sie mit ihrem Inneren Kind arbeiten.“ Diese Veränderung ist tiefgreifend und setzt ein hohes Maß an Kraft und Kreativität frei. Mit der Übernahme von Selbstverantwortung wird der Mensch automatisch unabhängiger von der Meinung und dem Wohlwollen anderer, was nicht bedeutet, dass er sich über die Zuwendung nicht mehr freut. Im Gegenteil: Echte Verbundenheit ist die Folge!

## Positive Glaubenssätze

Nehmen Sie Ihr inneres Kind aktiv an, fragen Sie es, was es braucht und legen Sie hinderliche Glaubensmuster ab. Es gibt geeignetere Glaubenssätze. Wie zum Beispiel diese:

- Ich bin selbst verantwortlich für mein Glück.
- Ich bin bereit, meine Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen.
- Ich bin offen für Veränderungen.
- Ich kann für mich sorgen und für mein Wohlfühlen die Verantwortung übernehmen.
- Ich darf neugierig, spontan, lebendig sein. ■

## Die Wunden der Kindheit heilen

Viele Menschen haben beim Heranwachsen versucht, den Zugang zu ihrem Inneren Kind zu drosseln, um bestimmte unangenehme Gefühle nicht mehr spüren zu müssen. Das Problem da-

## LU JONG, KÖRPERSCHULUNG AUS TIBET

Auf tibetisch heißt Lu Körper, Jong Schulung. Tulku Lama Lobsang macht dieses alte Wissen aus dem tibetischen Buddhismus nun der Öffentlichkeit zugänglich. Machen Sie vor dem Üben die Atemübung „Wind der Abfallstoffe“: Entspannt dreimal tief durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen, die Hände beim Einatmen bis auf Nasenhöhe heben und während des Ausatmens bis zu den Hüften senken. Beim Ausatmen ein tonloses „Haaa“ machen. Hier zwei der Grundübungen:

### Wildgans, die Wasser trinkt

Stehen Sie mit weit gegrätschten Beinen. Die Hände stützen die Taille. Die Daumen zeigen nach vorne, die anderen Finger stützen den Rücken. Beim

Ausatmen den Oberkörper nach vorne neigen. Beim Einatmen Oberkörper in die Ausgangsposition aufrichten, um danach den Rücken so weit wie möglich und ohne Zwang nach hinten zu beugen.

### Wildpferd, das sich schlafen legt

Stehen Sie wie vorher. Mit dem Einatmen den Oberkörper zur rechten Seite drehen und versuchen, den linken Ellbogen dem rechten Knie zu nähern. Das linke Bein bleibt gestreckt und der linke Fuß flach am Boden. Es ist nicht nötig, das Knie zu berühren. Mit dem Ausatmen zurück zur Ausgangsposition und die Bewegung auf die andere Seite hin machen.



Tulku Lama Lobsang: Lu Jong, erschienen im O.W. Barth Verlag, € 17,90

Mehr Infos finden Sie online unter [www.guenter-kleine-welt.com](http://www.guenter-kleine-welt.com)

Impressum: Herausgeber: Dr. med. Stefan Frädich, Alexander Kronic. In Kooperation mit dem GABAL-Verlag. Illustrationen: Timo Wuerz. Chefredakteurin: Michaela Kronic. Layout: Ines Kuscher. M., V.: business bestseller VerlagsgmbH, Europahaus, 6020 Innsbruck. Druck: Hernegger, Innsbruck. „Günters kleine Welt“ erscheint monatlich und ist ausschließlich im Abonnement erhältlich. Abo- und Info-Hotline © Deutschland (040) 4325-3546, Österreich (0512) 56 17 40. P.b.b. 092038021M 6020 Innsbruck