

MENSCHEN

Gerrit Hodemacher (44) aus Wunstorf ist seit einem Jahr Künstler, seine Bilder hingen schon in Genua und New York. ➔ 28



Leben

Neue Presse Seite 23 Donnerstag, 7. Januar 2021

BLITZQUIZ

Ashrita Furman hält die meisten Guinness-Weltrekorde. Für seinen Meditationslehrer buk eine gigantische Geburtstags-Torte. Wie viel Kerzen entzündete er auf ihr?



- A. 51.000
- B. 68.000
- C. 72.000

Lösung unten auf der Seite

MO Lifestyle & Laufsteg

DI Workout & Wohlfühlen

MI Essen & Erleben

DO Tipps & Trends

FR Freizeit & Vergnügen

SA Kreativ & Köstlich

Im Winter ist die Stimmung ohnehin nicht auf dem Höhepunkt und **aktuell belastet Corona die Gemüter zusätzlich.** **Coach Melanie Schramke gibt Tipps, wie man aus dem Stimmungstief kommt.**

So können wir uns selbst helfen

VON JOSINA KELZ

Melanie Schramke (31) ist Coach. Sie geht zu Unternehmen, arbeitet mit den Mitarbeitern an ihrer Motivation und Entwicklung und bietet Privatpersonen individuelle Coachings für die Persönlichkeitsentwicklung, Lebensbewältigung und Zielerreichung an. Jetzt bringt sie Selbsthilfe-Boxen zu verschiedenen Themen raus, zum Beispiel Trennung oder Trauer. In der dunklen Jahreszeit, die durch Corona noch schwieriger geworden ist, weiß die Expertin, wie sich Menschen selber helfen können.

Viele Menschen leiden unter der aktuellen Situation und fallen in ein Loch. Wie können sie da wieder rauskommen? Erst mal ist es wichtig zu wissen, dass wir das Potenzial haben, uns selbst aus so einem Loch rauszuholen. Es sei denn, wir leiden unter einer psychischen Krankheit. Wenn wir aber gesund sind, können wir uns immer selbst helfen. Wichtig ist, sich selbst bewusst zu machen, was genau einen so negativ stimmt. Zu sagen „Alles ist doof“ ist nicht richtig – es ist fast nie alles doof. Auch in der Krise haben wir noch viele Dinge, die gut sind. Zum Beispiel das Dach über unserem Kopf, das Essen in unserem Kühlschrank, die Familie.

Wie können wir denn rausfinden, was uns so negativ stimmt? Indem wir uns mit einem Zettel und Stift hinsetzen und aufschreiben, was uns alles stört. Und dann ein Ranking erstellen, was davon uns am meisten stört und was am erträglichsten ist. Den Punkt, der uns am meisten beschäftigt, sollten wir direkt angreifen und uns überlegen: Was kann ich tun, damit mich diese Sache nicht mehr so traurig stimmt?

Haben Sie ein Beispiel? Wenn ich meine Familie aufgrund von Corona nicht sehen kann und sie vermisst: Wie wär's, wenn man mit dem Auto und einer Thermoskanne Tee oder Kaffee zum Haus der Eltern fährt und mit geöffneten

Fenstern einen Kaffeeklatsch mit ihnen abhält? Hört sich erst mal befremdlich an, könnte aber ziemlich lustig werden und sicher mehr in Erinnerung bleiben als der Kaffeeklatsch, wie er seit zehn Jahren an jedem Sonntag stattfindet.

Das klingt machbar – aber was ist, wenn meine berufliche Existenz aufgrund von Corona bedroht ist? Wenn ich mir Sorgen mache, meinen Job aufgrund von Corona verlieren zu können, sollte ich mich im Jetzt bleiben. Denn jetzt gerade ist noch alles gut, das ist ein Fakt – und dass sich das ändern könnte, ist kein Fakt. Wenn ich meinen Job allerdings schon verloren habe oder mein Unternehmen insolvent gegangen ist, dann ist das ein Schicksalsschlag, der nicht so leicht zu verkraften ist. Allen Unternehmern möchte ich an dieser Stelle sagen: Ihr habe es schon mal geschafft, ein Unternehmen aufzubauen – und ihr werdet es noch mal schaffen!

Ab welchem Punkt hilft keine Selbsthilfe mehr und sollte man sich professionelle Hilfe holen? Sobald es über eine Verstimmung aufgrund einer bestimmten Situation hinausgeht und sich ein Krankheitsbild entwickelt. Da sollten sich die Menschen unbedingt Hilfe holen, auch wenn es schwierig ist.

Warum tun wir uns so schwer damit? Psychologinnen und Psychologen hören, kommen sie oft automatisch in eine Abwehrhaltung. Wir leben in einer Gesellschaft, wo Schwäche vermeintlich nicht erlaubt ist, wo sich Hilfe holen als schwach gilt. Dabei ist das sogar stark – weil man den Mut hat, sich seinen negativen Gefühlen zu stellen. Genau die verdrängen wir nämlich lieber. Und eine Therapie macht uns oft Angst, weil wir an die Punkte gehen müssen, die weh tun.

Aber dann ist es doch kein Wunder, dass wir mit einer Therapie nichts Gutes verbinden ... Das sollten wir umdrehen: Wenn wir lernen, mit unseren Gefühlen umzugehen, Kontrolle über sie zu haben, ist das doch etwas



COACH MIT HERZ: Melanie Schramke hilft bei Lebenskrisen – auch bei Liebeskummer. *Fotos: Petrow*

unheimlich Positives. Denn dann können wir mit allem umgehen.

Das würde ja auch Sinn ergeben, wenn man keine psychische Krankheit hat. Stimmt, aber Therapieplätze sind rar, man bekommt nur einen, wenn man ernsthaft erkrankt ist. Dafür gibt es Coaches, die zwar keine Psychologinnen sind – aber zumindest psychologische Beratung oder Ähnliches gelernt haben. Das muss man sich aber finanziell leisten können, weil eine Krankenkasse hier nicht übernimmt. Es gibt mittlerweile aber auch viele tolle Bücher, Podcasts oder YouTube-Kanäle, die Denkanstöße vermitteln.

Oder Selbsthilfe-Boxen ... Richtig! (lacht)

Wie funktionieren Ihre Boxen? Jede Box hat ein bestimmtes Thema, zum Beispiel Herzschmerz oder Selbstliebe. Es gibt 30 Aufgabenkarten, jeden Tag absolviert man also eine Aufgabe. Die kommen aus der Verhaltenstherapie, ich habe sie mit Experten und Psychologen entwickelt. Das heißt aber nicht, dass man 30 Tage nach der Trennung keinen Liebeskummer mehr hat. Die Boxen sind ein Anfang, um sich seinen Gefühlen zu stellen und mit ihnen zu arbeiten. Ist der Stein einmal ins Rollen gekommen, funktioniert es oft von alleine.

Das erste Thema Ihrer Boxen ist Herzschmerz. Warum? Weil Trennungen oft einschneidende Erlebnisse sind – und in

der Gesellschaft Liebeskummer als Schwäche angesehen wird. Man selbst ist zu stolz, irgendjemandem zu zeigen, wie sehr man wegen eines Mannes oder einer Frau leidet. Man spielt sich dann oft vor, man sei jetzt besser dran. Dabei sitzt der Schmerz oft tief – und verarbeitet man ihn nicht richtig, bleibt er Jahre und kommt zu einem späteren Zeitpunkt vielleicht noch mal richtig fies raus.

Was macht eine Trennung so schmerzhaft? Es hat etwas von Trauer. Ich verliere in dem Moment so viel. Der Mensch, mit dem ich mein Leben verbringen wollte, ist von einem Tag auf den anderen für mich gestorben. Außerdem muss ich mich von meinem alten Leben verabschieden, von meiner Identität als Partner oder Partnerin und von meinen

NP VISITENKARTE

Melanie Schramke

*21. Oktober 1989 in Hannover. Nach dem Abitur zieht Schramke nach Hamburg, studiert **Sportjournalismus und Sportmanagement**. Danach studiert sie **Psychologie**. 2016 sammelt sie bei einem Mental Trainer in Hamburg erste Coaching-Erfahrungen. Im selben Jahr lernt sie ihren heutigen Ehemann Jonathan Schramke, geschäftsführender Gesellschafter einer internationalen tätigen Unternehmensberatung, kennen. Seit 2018 arbeitet die Hannoveranerin als **selbständiger Coach** und psychologische Beraterin für Unternehmen und Privatpersonen. 2020 gründet sie ihr **Start-up „Einfach Du“**, eine Manufaktur für Coachingboxen. www.einfach-du.com

Zukunftsplänen. Das muss man erst mal verdauen. Und das darf man nicht verharren lassen.

Welche Aufgaben aus der Box sollte man denn erledigen, um sich seinem Kummer zu stellen? Zum Beispiel einen Abschiedsbrief schreiben. Eine Liste machen, was ich mir nun vornehmen will, was mit meinem Partner nicht möglich gewesen wäre. Zukunftspläne schmieden. Und vor allem: sich Zeit nehmen.

Hand aufs Herz: Können Sie als Coach mit jeder Situation perfekt umgehen – oder sind auch Sie manchmal mies drauf? Natürlich kenne ich auch diese Tage, an denen ich mit dem falschen Fuß aufgestanden bin. Und natürlich passieren auch in meinem Leben Dinge, die nicht nur positiv sind. Aber früher bin ich dann in Selbstmitleid versunken. Heute nehme ich mir bewusst die Zeit, die negativen Gefühle zu spüren – um sie dann loszulassen.

Heute ist ein schöner Tag, weil ...



... Gartenbesitzer beim Abräumen des Weihnachtsbaums einen guten Verwendungszweck für die **Tannenzweige** haben. Sind sie noch nicht total abgenadelt, kann man sie als schützende Abdeckung auf die Beete legen. Gerade im Januar sinken die Temperaturen ja gerne weiter in den Minusbereich.

... wir uns am Riemen reißen und die ersten Januarwochen dafür nutzen, endlich die **Steuererklärung** für 2019 fertig zu machen. Und dann im Flow bleiben und auch gleich 2020 beim Finanzamt einreichen. So kann man das Urlaubsgeld für den Sommer hübsch aufpeppen!

... wir das Thema „Wo hin mit den Corona-Kilos“ entspannt angehen. Christian Henze findet nämlich: **„Schlank geht auch anders“** (Becker Joest Volk, 218 Seiten, 26 Euro). Diäten scheitern nicht in der Theorie, sondern am Herd – der TV-Koch hat schon mit seinem Bestseller „Feierabend-Blitzrezepte“ bewiesen, dass er jede Motivationshürde meistern kann. Zur Wunschfigur führen ein ausführlicher Infoteil und Rezepte wie Avocadobrot mit Honigtofu und Quinoa-Omelette. „Enjoy your life“: Wichtig ist Henze, dass man die gute Laune nicht verliert.

BLITZQUIZ-AUFLÖSUNG
Die richtige Lösung lautet: C.



START-UP-UNTERNEHMERIN: 2020 hat Melanie Schramke ihre Manufaktur für Coaching-Boxen gegründet.



LICHT IM DUNKLEN

Lichtblicke im Winter: Tageslichtlampen können die Stimmung aufhellen. Denn Lichtmangel kann zu Niedergeschlagenheit und depressiven Verstimmungen führen, weil



das Glückshormon Serotonin nicht ausreichend produziert wird. Stattdessen stellt der Körper vermehrt Melatonin her, das auch Schlafhormon genannt wird. Tageslichtlampen bieten eine Lichtintensität bis zu 10.000 Lux – so wird das natürliche Sonnenlicht simuliert, der Körper beginnt, mehr Serotonin zu produzieren. Wie lange man sich von der Lampe bescheinen lassen sollte, hängt von der Lux-Stärke ab. Bei 10.000 Lux reicht eine halbe Stunde Lichttherapie aus. Die Lampen gibt es in verschiedenen Formen, sie kosten etwa ab 50 Euro.

EIN TÄGLICHER DANK

Dankbarkeit ist ein wertvolles Gefühl, dem wir häufig zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Dankbar zu sein, kann man trainieren – mit einem Dankbarkeitsstagebuch. Nach getaner Arbeit sollte man sich täglich fünf Minuten reservieren, um aufzuschreiben, wofür man an diesem Tag dankbar war. Das können die freundliche Kassiererin, der leckere Nachtisch, ein lustiges Telefonat oder andere vermeintliche Kleinigkeiten sein. Macht man sich diese Glücksmomente bewusst, wird man sie mit der Zeit mehr wertschätzen und genießen können. So wird das

Leben reicher! Tipp: Am besten schafft man sich ein wirklich schönes Journal oder Notizheft an, in das man gerne schreibt. Es gibt sogar gestaltete Dankbarkeitsstagebücher, etwa für Neueinsteiger oder auch speziell für Mütter. Wichtig ist vor allem, am Ball zu bleiben – es sind ja täglich nur fünf Minuten.



GANZ TIEF DURCHATMEN

Tief einatmen, langsam ausatmen: Es gibt ganz einfache Meditationsübungen, die auch Anfängern leicht fallen und die man überall machen kann – sogar im Büro. Eine geht so: Man atmet über die Nase ein und durch den Mund aus. Beim Einatmen zählt man bis vier, beim Ausatmen bis acht. Nachdem man das dreimal absolviert hat, atmet man im gleichen Rhythmus weiter – aber nur noch durch die Nase. Das Gehirn wird so intensiv mit Sauerstoff versorgt und bekommt frische Energie. Man kann auch meditativ seine Sinne trainieren. Für jeweils 30 Sekunden konzentriert man sich

nacheinander auf das eigene Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten. Zwischendurch 30 Sekunden abschalten, dann zum nächsten Sinn übergehen.

