

## Stankos Sprechstunde – Nr. 23

Im Gespräch mit Günter Lehmann über Entspannung

Jörg Stanko

Die Welt wird immer schneller. Oder sie erweckt zumindest den Anschein. Oder unsere subjektive Wahrnehmung gaukelt uns eine neue Lebensgeschwindigkeit vor. Smartphones. Social Media. Wir sind immer und überall erreichbar. Manchmal ist das spannend, ab und zu nötig, meistens gruselig. Während ich diesen Artikel schreibe, sitze ich im »Ruhebereich« eines ICEs von Essen nach Berlin. So stellt sich heute also Ruhe dar: Handys klingeln, das Damenkränzchen am Nebentisch plant in Stammtischlautstärke seinen Ausflug in die Bundeshauptstadt. Irgendwo dudelt Musik. Dann wieder ein Handy.

Der Schriftsteller Hermann Hesse hat in seinem Roman »Das Glasperlenspiel« zur optimalen Lebensführung noch eine Mischung aus »Vita activa« und »Vita contemplativa« empfohlen. Das neumodische Eso-Therapie-Schnickschnack-Vokabular nennt es heute vielleicht »einen Ausgleich zwischen Yin und Yang finden« oder »Work-Life-Balance«. Aber ist damit auch gemeint, was der Großmeister der deutschen Literatur gemeint hat? Ein Leben zwischen den Polen: Spannung und Entspannung, Aktivität und Beschaulichkeit – sicher eine Zielsetzung, mit der sich so mancher Kollege, so manche Kollegin anfreunden könnte. Und eine mögliche Empfehlung für (gestresste) Patienten sowieso! Allein, wo kann man sie noch finden, die Ruhe, in Zeiten, in denen »Yin« meist nur noch verkapptes »Yang« ist?

Vielleicht können uns hier die Ideen des Kollegen Günter Lehmann weiterhelfen. Er ist seit 1986 Physiotherapeut, hat auch mal Erzieher gelernt, ist seit 1990 in eigener Praxis tätig, hält Vorträge und engagiert sich in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Jetzt hat er gemeinsam mit Thomas Ludwig das Buch »Ich geh' offline« geschrieben. Darin geht es um die »Sportmeditation«, eine Mischung aus Walking und Meditation. Geht das überhaupt? Sport, meist unter der Maxime »Schneller, höher, weiter« betrieben, kombiniert mit kontemplativer Betrachtung? Diese Kombination hat mich neugierig gemacht: Das könnte doch auch für uns Physiotherapeuten und unsere Patienten interessant sein.

### »Getrieben – auch vom eigenen Engagement«

#### Im Gespräch

**Günter, gleich auf den ersten Seiten eures Buches beschreibst du den »Mover«, einen modernen Typen der menschlichen Spezies: immer gestresst, immer in Bewegung, immer auf Volldampf. Bist du selbst ein »Mover«?**

Meine Frau meint schon, dass diese Beschreibung auch auf mich zutrifft (*er lacht*). Ich kann mich schon zurückziehen, aber ich habe immer neue Ideen, bin immer aktiv, auch körperlich, gehe drei-

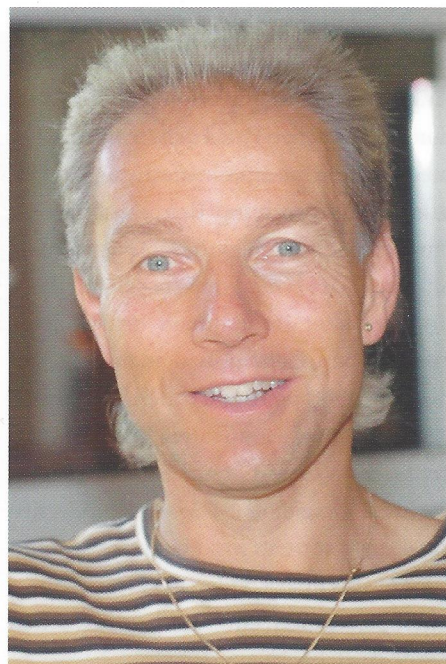


Foto: privat

viermal pro Woche Joggen, leite Präventionsgruppen von Faszien-Fitness bis Wirbelsäulengymnastik, bei denen ich dann jeweils auch selbst mitmache.

#### Hört sich so an, als wärst du selbst dein bester Kunde.

Es ist schon so: Man befindet sich heute ständig auf einem hohen Leistungslevel. Alles ist sehr schnelllebig, wir sind ständig erreichbar, getrieben, auch von unserem eigenen Engagement. Ich war selbst irgendwann an einem Punkt, da habe ich eine gewisse innere Unruhe verspürt und mein Organismus funktionierte nicht mehr so gut. Ich brauchte selbst einen Weg zur Entschleunigung!

## »Raus aus dem Kopf – rein in den Körper«

### Wie funktioniert eure Methode?

Man kann es vielleicht am besten mit den Schlagworten »Raus aus dem Kopf, rein in den Körper« beschreiben. Wir kombinieren einfaches Walking, das jeder ohne großen Stress ausführen kann, mit meditativen Basisübungen. Das Konzept ist bewusst einfach gehalten, damit es jeder erlernen kann. Es geht darum, den Körper zu spüren, über den Walking-Rhythmus einen Harmonisierungseffekt zu erzielen, durch die bewusste Wahrnehmung der Umwelt in eine Art »Bewegungsablauf in Trance« zu kommen.

### Wendest du die »meditative Walking-Praxis« auch mit Patienten an?

Jeder Kollege kennt das ja: Patienten, die immer mit denselben Symptomen kommen, kaum ruhig liegen können, immer erzählen müssen, nicht zur Ruhe kommen, mit einem Wort: therapieresistent sind. Wir wissen ja aus der aktuellen Faszienforschung, dass Stressbotenstoffe

auf die Faszien wirken und dadurch auch einen Einfluss auf unsere Beweglichkeit haben. Hier ist mein Ansatz: den Patienten ein Möglichkeit geben, über Achtsamkeit mit sich selbst, kombiniert mit Bewegung, runterzukommen.

### Du arbeitest auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Ist Stress in diesem Bereich ein Thema?

Absolut. Da sind wir direkt am Puls der Zeit: Viele Ausfälle sind stressbedingt. Da findet in vielen Unternehmen im Moment ein großes Umdenken statt. Vor allem, wenn die Führungsebenen offen sind, kann man dort gute Impulse setzen.

### Stichwort: Männergesundheit. Du bietest Kurse an, die nur für Männer sind – warum?

Ich habe eigentlich die Erfahrung gemacht, dass sich Männer durch bestimmte Kursbezeichnungen nicht angesprochen fühlen oder sich in Kursen mit einem hohen Frauenüberschuss oft nicht wohlfühlen. Männer wollen auch häufiger mehr Action machen, wettkampforien-

tierter üben, unter sich sein. Diese Bedürfnisse versuche ich in den Männergesundheitsgruppen zu berücksichtigen. Letztendlich geht es in diesen Kursen aber häufig auch einfach nur um Entspannung: Die Männer wollen sich »austoben«, Power rauslassen.

**Kann man sagen, dass der rote Faden in den vielen unterschiedlichen Aspekten deiner Arbeit der Abbau von Stress ist? Du bringst es auf den Punkt!**

**Lieber Günter, ich danke dir für das interessante Gespräch!**

Ich danke dir! –



### BUCHTIPP

Ludwig T, Lehmann G. 2013.  
**Ich geh' offline.**  
Bielefeld: Aurum



Medizinische Liegen •  
Sonderkonstruktionen •  
höhenverstellbare Arbeitstische •

**Rhein-Erft-Liegen**  
*Manufaktur*



• Metallbau  
• Polsterei  
• Lagerungsmaterial



*Bei uns LIEGEN Sie richtig!*

### Therapieliege Apollon E

Rollenhubsystem, Kopfteil dreiteilig mit NS, pos. + neg. Elektrisch höhenverstellbar (50-95 cm) über Rundumverstell-Leiste, Liegefläche 200 x 65 cm, Farbe nach Wunsch!

**Angebotspreis: 1.299,- €**  
inkl. MwSt. · Frachanteil (max.) 99,- €  
Angebot gültig bis 31.12.2014



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Ausstellung! Bitte vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin.**

Rhein-Erft-Liegen Manufaktur GmbH · Am Gewerbehof 8a · 50170 Kerpen-Sindorf · Tel. 02273/5946846 · Fax 02273/5946849  
www.rhein-erft-liegenmanufaktur.de · info@rhein-erft-liegenmanufaktur.de