



»Quick Wins in Sachen Entspannung«

Stresscoach Brigitte Zadrobilek erklärt, wie das Handwerken Energien freisetzt und für bessere Konzentration und mehr Entspannung sorgt.

Malbücher für Erwachsene und Häkelanleitungen für Gestresste – welche Rolle spielen Handarbeit und Handwerk bei der Stressbewältigung?

Zadrobilek: Wenn wir etwas Kreatives machen, können wir gut entschleunigen. Das Gehirn wird besser durchblutet. Dadurch verändern sich die Gehirnströme und die Taktung – aus High Beta-Frequenzen, also hohen, engen Wellen, kommt es durch die Entspannung zu langsameren Low Beta- und Alpha-Wellen. Regionen des Gehirns werden zugänglich, die im Stress sonst blockiert sind. Malen, Häkeln, Nähen, Gärtnern und ähnliche Aktivitäten haben den gleichen Effekt wie Bewegung in der Natur. Linke und rechte Gehirnhälfte arbeiten besser zusammen, dadurch werden wir aufnahmefähiger und kreativer. Dies ist mitunter ein Grund, weshalb uns beim Handwerken die besten Ideen kommen.

Bringt Handwerken sofortige Entspannung?

Zadrobilek: Das bedarf sicher etwas Übung. Am Anfang gehen einem noch To-do-Listen oder Gespräche aus dem Büro durch den Kopf. Aber sobald das Gehirn in andere Frequenzen kommt, sind diese Gedanken nicht mehr so spürbar. Man erreicht einen Zustand der Gelassenheit, der einen Perspektivenwechsel zulässt. Plötzlich ist das schwierige Gespräch, das man tagsüber in der Arbeit geführt hat, nicht mehr so schlimm und nicht mehr so wichtig. Zeitmangel ist oft die Ausrede für regelmäßiges Handwerken. Aber jeder kann sich etwas Zeit freischaufeln. Es liegt in der Eigenverantwortung und erfordert Disziplin und Willenskraft.

Welche Tipps haben Sie, damit man auch beim Hand- und Heimwerken konsequent bleibt?

Zadrobilek: Suchen Sie sich Aktivitäten, die Sie in den Alltag einbauen können. Wer erst eine Staffelei aus dem Keller holen und dann alle Farben abmischen muss, hat eine größere Hemmschwelle. Die Häkelsachen hinter dem Sofa sind hingegen sofort griffbereit. Man kann zwischendurch ein paar Reihen häkeln und hat somit einen Quick Win in Sachen Entspannung.

Freude ist natürlich Voraussetzung. Oder sollen wir häkeln und malen, auch wenn es keinen Spaß macht?

Zadrobilek: Jeder muss das richtige Handwerk für sich selbst finden. Ich persönlich liebe meinen Gemüsegarten. Es entspannt mich, Samen zu setzen, Pflanzen zu ziehen, Gemüse zu ernten. Andere sehen in erster Linie nur die Arbeit und den Druck. Ich empfehle aber, es mal zu probieren: Gerade, wer einen Job hat, der viel Konzentration erfordert, findet in erdigen Dingen Entspannung. Es ist erwiesen, dass unser Gehirn um 20 Prozent mehr durchblutet wird, wenn wir etwas mit den Händen machen.

Was tun, damit das Hobby nicht zum Leistungsprojekt wird?

Zadrobilek: Ich beobachte tatsächlich häufig, dass Leistungsträger, die in ihrer Freizeit Sport treiben, schnell einen Wettkampf daraus machen. Die Gefahr gibt es natürlich auch beim Handwerken. Wichtig ist es, selbst den Druck rauszunehmen und die eigenen Perfektionsansprüche zu reduzieren. Das gelingt natürlich nicht immer von heute auf morgen. Es

bedarf Reflexionsvermögens. Manchmal ist es genug, ein paar Reihen anstatt einen ganzen Pulli an einem Abend stricken zu wollen.

Wenn der Pulli aber endlich fertig ist, stärkt uns das Erfolgserlebnis.

Zadrobilek: Durchaus. In vielen Jobs haben wir ständig offene Baustellen, wir arbeiten an vielen Projekten gleichzeitig, Anfänge und Enden verschwimmen. Das belastet das Gehirn stark, da wir Dinge nicht mehr abschließen können. Viele Menschen haben dann die Sehnsucht nach etwas Eigenständigem, nach einem abgeschlossenen Produktionszyklus. Beim Handwerken haben wir dieses Erlebnis. Wir stellen etwas fertig und können uns wieder verantwortlich fühlen.

... und manchmal wird aus einem spannenden Hobby ein neuer Job.

Zadrobilek: Wenn Menschen nicht mehr mit Freude an ihren Job gehen und großen Widerwillen spüren, können sie sich nicht mehr motivieren. Es kann dann passieren, dass man Leidenschaft und Berufung in einem Handwerk findet, das ursprünglich nur als Hobby gedacht war. Hier gilt es natürlich, sorgfältig Entscheidungen zu treffen. Man muss es sich finanziell leisten können, etwas Neues aufzubauen, und es muss auch in die persönliche Lebensphase passen.