

WAZ Oberhausen

17. April 2008

Einatmen, ausatmen

Annegret Hartmann ist Entspannungspädagogin. Im WBI bietet sie einen Rauchtentwöhnungs-Workshop



Hypnose, erklärt von Annegret Hartmann. Foto: WAZ, Thöne

Annegret Hartmann hat immer ein paar Bohnen in der rechten Jackentasche – Immer wenn sie etwas Schönes erlebt, wandert eine in die linke. „Am Abend schaue ich dann nach, wieviele Bohnen dort sind und lasse die Erlebnisse Revue passieren.“ Es seien oft Kleinigkeiten, die man übersehe, so die Entspannungspädagogin. „Schon dass die Sonne scheint, ist doch wunderbar.“

Menschen, die bei der 49-Jährigen Hilfe suchen, sind für solche Dinge blind. Sie sind nervös, unkonzentriert. Können nicht stillsitzen und finden keinen Schlaf. Häufigste Ursache: Stress im Job. „Meistens sind das Leute, die sich für alles zuständig fühlen“, sagt sie, „überlastet sind und immer noch Dinge an sich reißen. Weil sie nicht Nein sagen können.“ Mehr Frauen als Männer seien unter den Klienten.

„Weil die sich eher eingestehen, dass sie Hilfe brauchen.“

Wie kann man Jemandem helfen, kurz vorm Burnout? Entspannungsübungen und Autogenes Training bringen da nichts, so Hartmann – obwohl sie diese ebenso im Programm hat wie Hypnose, Reiki und Massagen. Zunächst müsse man sich ansehen, wo der Stress herkommt. Coaching nennt sich diese Form der Gesprächsführung: Der Klient entdeckt selbst, was ihn blockiert. Das gehe oft schnell, so Hartmann. Vielleicht, weil sie als Gesprächspartnerin so charmant ist. Vielleicht aber auch, weil sie als Stewardess und Leiterin einer Damenboutique sehr viel Menschenkenntnis erworben hat. **rus**

» „Vom Raucher zum Nicht-raucher“, ein Workshop im WBI am 10. Mai, ☎ 30 75 482.