

11.04.2008

Der bessere Büroschlaf

Von Gert Lödden



Traumreisen helfen, den Alltag zu vergessen und in einen erholsamen Kurzschlaf zu gleiten.

Kursleiterin Silke Neumaier sitzt in der Mitte des Raumes und lächelt. Es ist das Lächeln ausgeglichener, in sich ruhender Menschen. Die zwölf Kursteilnehmer bilden einen Stuhlkreis. Ihre Augen sind fest geschlossen. Sie atmen tief ein und aus und lauschen der sanften Stimme der Heilpraktikerin für Psychotherapie und Yoga-Trainerin: „Spüren Sie den Kontakt Ihres Körpers mit dem Stuhl.“

Seit mehr als 20 Jahren beschäftigt sich Neumaier mit verschiedenen Entspannungsmethoden. Sie befasste sich in Indien mit Yoga und erlernte Powernapping in den USA. In diesem Jahr ist **Powernapping** zum ersten Mal Teil des BASF-Sportprogramms. Montagmittags treffen sich zehn bis fünfzehn Mitarbeiter im „Top Fit“ oberhalb der BASF-Weinhandlung in der Anilinstraße, um gemeinsam abzuschalten.

"Powernapping kann fast überall angewandt werden"

Eine von ihnen ist Frau M.T. Sie arbeitet in der strategischen Planung, sitzt dort die meiste Zeit am PC. Sie ist häufig verspannt, hat immer mal wieder Kopfschmerzen. „Hier kann Powernapping helfen“, erklärt Silke Neumaier. „Es entspannt in kurzer Zeit und kann fast überall angewandt werden.“ Im Top Fit beginnt die nächste Phase der Sitzung. „Sie gehen durch einen grünen Park. Die Sonne scheint, die Vögel zwitschern“, raunt Silke Neumaier den Teilnehmern zu. Die sogenannte Traumreise soll helfen, den Alltag für einen kurzen Moment zu vergessen und noch tiefer zu entspannen. Man hört, wie das Atmen der Teilnehmer gleichmäßiger wird.

Einige von ihnen haben bereits Erfahrung mit derartigen Entspannungstechniken gemacht: Herr M., trägt als Betriebsleiter viel Verantwortung. Früher ließ ihn der Stress zur Zigarette greifen. Vor einigen Jahren gab er das Rauchen auf. Nun hilft ihm das Powernapping im hektischen Alltag. Leitende Angestellte wie er profitieren besonders vom Powernapping, erklärt Silke Neumaier. „Viele sind allerdings so beschäftigt, dass sie erst am Freitagabend um neun Uhr die Zeit zum Verschnaufen finden.“ Letztendlich müsse jedoch jeder selbst herausfinden, wie er am besten entspannen kann. Powernapping könne ein guter Anfang sein, so Neumaier.

Die Teilnehmer scheinen ausgeglichener als zuvor

Nach etwa zwanzig Minuten ist die Sitzung zu Ende. Silke Neumaier führt die Kursteilnehmer in die Wirklichkeit zurück: „Und nun strecken Sie sich und streifen die Müdigkeit von sich.“ Einige sind eingenickt. Die Teilnehmer scheinen ausgeglichener als noch eine halbe Stunde zuvor. Mirjam Tremmel wirkt entspannt, und auch Jürgen Werner sieht erholt aus. Silke Neumaiers Lächeln scheint so manchen hier im Raum angesteckt zu haben.

Der nächste Kurs startet am 19. Mai. Die insgesamt acht Sitzungen beginnen jeweils um 12.35 Uhr und enden um 13.05 Uhr.



Dosiertes Dösen der Kursteilnehmer