

# Mentaltraining für gestresste »Indianer«

Die über 50-Jährigen gehören zu Sylvia Biebers Klientel

»... Männer haben's schwer, nehmen's leicht, werden als Kind schon auf Mann geeicht...« – Die Hymne, die Herbert Grönemeyer allen Männern widmete, trifft eine Altersgruppe besonders: die über 50-Jährigen.

Ihren Platz im Leben haben sie längst gefunden, private Gefechte um Spültuch und volle Babywindeln sind ausgetragen. Nun bewegen Männer über 50 die Welt, ob im Sportverein oder in der hohen Politik. Auch beruflich stehen sie im Zenit.

Das heißt für die einen, bei all der täglichen Hektik um einen Rest persönlichen Freiraums zu kämpfen.

## »Stress« sehr individuell

Andere dagegen fürchten bereits, heimlich oder offen zum »alten Eisen« gezählt zu werden. Und immer ist der Stress ihr Begleiter. Wie »Mann«

lernt, mit Belastung und Anspannung besser umzugehen, weiß Sylvia Bieber, Mentaltrainerin mit Diplom aus Goldbach. Dass Frauen sich durch Haushalt, Beruf, Kindererziehung gelegentlich überlastet fühlen, wird ihnen – Etikett Doppelbelastung – mittlerweile zugebilligt. Auch Männer leiden oft unter den überhöhten

müsse Zeit-Puffer von 30 bis 40 Prozent einplanen. Dazu solle gezielt Entspannung gesucht werden, Sport, Musik, ein Hobby. »Das muss zum Leben gehören wie das Zähneputzen«, sagt Bieber. Denn erst der Wechsel von Anspannung und Entspannung mache das Leben spannend.

## Mit »50« erste Malaisen

Unter »Zeitnot« und Stress ganz anderer Art bis hin zu Depressionen mag dagegen ein Altersruheständler leiden. Der Beruf, der den Alltag gliederte, entfällt. Hier helfe, den Ruhestand frühzeitig zu planen, sich eine Aufgabe zu suchen, zu reisen ....

Doch Stress erwächst auch aus anderen Motiven. Ein 50-jähriger, der um seinen Arbeitsplatz in der Bekleidungsindustrie fürchtet, stehe massiv unter

ner sind Kinder ein zentrales Thema«, sagt Bieber. Wie geht's weiter? Wofür bin ich noch da? Klappt das mit Firmen-Nachfolge? Solche Fragen können sich zu höchsten Belastungen auswachsen.

Nicht selten gehen dann noch die Ehefrauen eigene Wege. Nun da die Kinder aus dem Haus sind, suchen sie mehr Freiheit, oder kommen von der Kur mit einem »Schatten« – Partnerschaftskonflikte vorprogrammiert.

»Männer müssen viel aushalten«, fasst Sylvia Bieber zusammen, in deren Klientel die über 50-Jährigen keinesweg selten sind. Doch trotz des massiven Drucks hielten Männer, ihrer Erziehung gemäss, »den Deckel drauf«.

Schwächen sind nicht erlaubt. Dass Indianer keinen Schmerz kennen, hat schließlich jeder kleine Junge verinnerlicht. Allen-

falls wenn sie Glück haben, so Bieber, könnten Männer sich bei der Ehefrau oder bei einem guten Freund mal »ausweinen«. Hier greift das Mentaltraining. Mit Hilfe von »Stress-Management« werde zukunfts- und lösungorientiert nach Wegen gesucht. Gemeinsam erörtern Sylvia Bieber



Mentaltrainerin Sylvia Bieber: »Männer müssen viel aushalten.«

Foto: Christine Blume-Esterer

Stress, bedeutet Entlassung doch nichts weniger als »du bist zu alt«, »du wirst nicht

und ihr Klient, in welchen Bereichen Stress entsteht und wie das zu ändern

von nun außen heran getragen werden oder aus der eigenen Psyche kommen.

#### **Viele Termine, wichtiger Mann**

Zugeben aber mag es kaum einer, zumal die Definition »Stress« sehr individuell ist. Was dem einen unerträglich scheint, gilt dem anderen als Motor des Lebens. Doch wer lange Zeit unter hoher Beanspruchung leidet, riskiert körperliche Schäden. Stress-Management lehrt, wie langfristig Überbelastungen erkannt und, zugunsten von mehr Wohlbefinden und mehr Gesundheit, abgebaut werden können.

Für die 44-jährige Sylvia Bieber, die sich selbst als »ganzheitliche Lebensberaterin« versteht, steht die Lokalisierung von Stress-Faktoren an erster Stelle. Danach erst könne man Gegenstrategien entwickeln. »Stress bedeutet für Männer allenfalls Zeitnot«, betont Bieber. Wenn ein Termin den anderen jagt, Gespräche zu führen, Entscheidungen zu treffen sind, erkennt das jeder unschwer als Stress.

Doch auch die Kehrseite der Medaille sei zu bedenken. Zeitnot signalisiere Bedeutung. »Viele Termine – wichtiger Mann« heiße die schlichte Gleichung. Wer Stress abbauen wolle,

Persönliches kann Stress auslösen, die Gesundheit etwa. Häufig tauchen um den 50. Geburtstag erste Malaisen auf, Bluthochdruck, Herzbeschwerden, Prostata-Leiden. Die körperliche Attraktivität schwindet: Die Stirn wird immer höher, die Haut faltiger.

Irgendwann trotz der Bauchansatz auch dem sportlichsten Training. Die Erkenntnis nachlassender körperlicher Leistungsfähigkeit trifft Männer schwer. Bitter sei das, sagt Sylvia Bieber, weil jeder Mensch nach Anerkennung strebe und für Männer die Anerkennung aufgrund von Leistung an oberster Stelle stehe.

#### **Thema »jüngere Freundin«**

Auch sexuell gehe es gemächlicher zu. Aufsteigende Panik veranlasse manchen Mann, den eigenen Marktwert mit jungen Freundinnen zu testen. Sich in Befürchtungen zu ergeben, sei jedoch auch keine Lösung. Allein schon die negative Erwartungshaltung lasse Erfolge schrumpfen – bis hin zur Impotenz.

Weitere Stress-Faktoren drohen im Familienleben. Die Kinder verlassen das Haus. Wo früher laute Musik dröhnte, herrscht nun Stille. »Auch für Män-

#### **Tägliche Entspannung**

In einem dritten Schritt werden Vorbeugungsstrategien erarbeitet. Das mag die tägliche halbstündige Entspannung sein oder ein Kommunikationstraining. Unter Anleitung können verschiedene Techniken ausprobiert und trainiert werden.

Manchmal helfen schon kleine Tipps; so kann man bei Einschlafstörungen die drei größten Belastungen aufschreiben und sich fest vornehmen, sie am nächsten Tag anzugehen.

Gute Ratschläge übrigens gibt Sylvia Bieber nicht. Ziel sei vielmehr die »Hilfe für das Leben«. Beim ersten Termin werden Probleme und persönliche Sympathien ebenso abgeklopft wie Möglichkeiten der Unterstützung. Zur Auswahl stehen Einzel- oder Gruppentraining, Wochenendseminare, Coaching.

In wenigen Trainingsstunden sollten Lösungen gefunden werden. »Wer in zehn Sitzungen nicht durch ist, ist bei mir falsch«, sagt Bieber. Und die Kosten? »Ungefähr so hoch wie eine Werkstattstunde für das Auto.« Und die sind ja bei Männern um die 50 ja zumeist wohlgepflegt.

Dora Lutz-Hilgarth

**— top shop —**