



MARION WEISER,
Stressmanagement,
Linz.

Feurige Männer und erdige Frauen

STRESSMANAGEMENT. Wie, wo und warum Frauen ihre Kraft verlieren und Männer sich selbst kaputt machen. Und was dabei alles nicht sein müsste.

Stress im Beruf, zu viel Ungeklärtes im Privatleben und immer unter Druck: Kein Wunder, wenn der Körper dann einmal nicht mehr so will wie der Kopf es gerne hätte. Männer zeigen dabei völlig andere Reaktionen wie Frauen, weil die Geschlechter eben doch von Natur aus völlig anders gestrickt sind. „Es ist wichtig zu wissen, was der Unterschied ist, wo Männer ihre Kraft verlieren und wo Frauen sie liegenlassen. Denn wer seine Verhaltensmuster kennt, kann sie leichter auflösen“, sagt Marion Weiser. Die diplomierte Grinberg-Therapeutin hat sich auf Stressmanagement speziali-

„Frauen
leiden, aber
dann sind sie
wieder da.
Sie machen
schlapp, aber
sie brechen
nicht.“

halb Krankheiten auch erst viel später. Ihr Verhalten ist vom „Feurelement“ im Brustraum geprägt – und entsprechend sind auch ihre Krankheit oft feurig, aggressiv. Herzinfarkt, Schlaganfall, Magengeschwüre, Atemprobleme, Bluthochdruck, auch Hämorrhiden, all das sind eher typisch Männerkrankheiten. Warum?

Männer sind meist darauf trainiert, Schwächen und damit auch Krankheiten wegzustecken. „Krankheit ist Schwäche, zurückstecken von 180 Prozent auf 120 Prozent ist Schwäche, der Mann ist einfach im Tun zu Hause“, sagt Weiser, die sich seit 14 Jahren gezielt mit der Problematik beschäftigt.

„Auch seelisches Leid ist Schwäche und wird deshalb möglichst nicht zugegeben. Wenn Männer wüssten, wie viel Kraft es den Körper kostet, solch seelische Geheimnisse mit sich herumzutragen, dann würden sie anders handeln. Aber da kommt dazu, dass Männer viel mehr Angst vor dem seelischen Schmerz haben, deshalb nicht wirklich hinschauen wollen und deshalb viel länger warten, bis sie reden oder sich die nötige Hilfe holen.“

Die Folge davon: Männer erleben viel häufiger eine so genannte Midlife-Crisis. Das ist schlicht und einfach ein Versuch von Körper und Seele, die Dinge doch wieder ins rechte Lot zu bringen. Die Auslöser sind dabei vielfältig, haben aber praktisch immer mit versteckter Angst und mit Schmerz zu tun, zum Beispiel wenn der Job verloren geht, die Beziehung nicht klappt oder wenn ein Freund stirbt.

Frauen und ihre Leidenschaft

In manchen Dingen haben es Frauen besser, ist Weiser überzeugt. Man gesteht ihnen eher Stimmungsschwankungen zu, sie dürfen auch manchmal schwächeln, und sie holen sich auch schneller Hilfe. Deshalb sind ihre Krankheiten nicht so manifest – und auch seelisch stürzen sie weniger leicht ganz ab. „Verlassen werden oder Betrug, auch im Beruf, kann einen Mann brechen“, ist Weiser überzeugt. „Eine Frau leidet und ist dann wieder da. Sie macht einmal schlapp, aber sie bricht nicht. Das liegt in ihrer Natur.“

Ihre Kraft verlieren Frauen vor allem, weil sie nicht Nein sagen, sich nicht abgrenzen und häufig Dinge mit zu viel

„muss“ tun, aber mit zu wenig Genuss. Der Genuss ist es aber, der die Frauen „satt“ macht, der ihnen Zufriedenheit gibt. „Eine Frau kann schufteln wie ein Vieh, wenn sie es mit Genuss macht, zieht sie auch noch Kraft daraus. Innerlich satt zu werden ist für sie ganz wichtig.“

Die Sache mit dem Nein-Sagen zeigt Weiser direkt am Körper. „Ich drücke jetzt auf einen Schmerzpunkt, sagen Sie Stopp, wenn es zu schlimm wird“, meint sie während des Interviews und drückt auch schon mit einem Finger auf einen bestimmten Punkt auf meinem Körper. Ich presse die Lippen zusammen, au! Das schmerzt! Es wird noch schlimmer. Ich sage: „Au, au, das ist aber heftig!“ – sie hört nicht auf zu drücken. Als ich

siert und zeigt in Workshops, Gruppenkursen und Einzelbehandlungen, wie man sich selbst besser kennenlernt und dann entsprechend anders handeln kann. Von passiver Therapie hält sie dabei gar nichts: „Nur wenn die Leute für sich selbst den Hintern bewegen, dann bewegt sich was. Gesundheit und Lebendigkeit kommt nicht von außen, sondern von innen.“

Der Mann und seine Geheimnisse

Männer neigen viel mehr wie Frauen dazu, sich selbst kaputt zu machen. Sie spüren sich weniger und spüren des-

PRAXISTIPPS

Der Gesundheit zuliebe

Business-Essen sind eine ungesunde Erfindung, meint Marion Weiser, weil zu viel Denken beim Essen nicht gut tut. Vorschlag: Man trifft sich zu einem Essen und macht lockere Konversation – und geht im Anschluss eine Runde gemeinsam, tankt Sauerstoff und tauscht im Gehen die wichtigen Dinge aus. So bauen die Muskeln die gedankliche Anspannung in der Bewegung ab, und die Lösungen werden viel leichter gefunden. Außerdem tankt man Sauerstoff, was die anschließende Arbeit wieder leichter von der Hand gehen lässt. Weitere gesundheitliche Tatsachen: Der Verlust der Haarpracht in jungen Jahren

hängt mit zu viel Anspannung im Schädel zusammen, die Haarwurzeln verlieren ihren Halt – also loslassen, entspannen! Tipp dazu: beim Sport auch den Oberkörper trainieren. Tief in den Brustkorb einatmen und mit einem Laut ausatmen, das trainiert das Loslassen.

Angebot: Zu wissen, worauf man achten muss, kann viele Probleme ausschalten. In einer einstündigen Sitzung bekommt man dafür von Marion Weiser das Rüstzeug mit. Von Dezember 06 bis März 07 bezahlen CHEFINFO-Leser für eine einstündige Sitzung mit Analyse und grundlegendem Entspannungstraining 30 statt 50 Euro. Tel.: 0650/66 77 277.

„Der Mann ist zufrieden, wenn er weiß,
wo sein Platz in der Futterkette ist.
Frauen wollen einen Job,
der ihnen Genuss bereitet.“

zu jammern beginne, meint sie gelassen: „Sie haben ja noch immer nicht Stopp gesagt.“ Jetzt endlich sage ich das erlösende Wort. „Sehen Sie“, meint Weiser, „das ist typisch für Frauen. Sie jammern, sagen, ich halte das nicht mehr aus, aber sie sagen nicht Stopp. Ein Mann sagt meist klar und deutlich Stopp, jetzt ist es genug. Das zu lernen hilft den Frauen, ihre Kraft besser zu halten. Wir können nur über den Körper lernen. Wir haben das Laufen, das Reden, das Tanzen so gelernt. Nicht das Hirn weiß, wie es geht, sondern der Körper macht die Erfahrung, und dann kann er es. Das ist das Wesen der Grinberg-Methode, mit der ich arbeite.“

Die Kraft der Erde

Das Kraftzentrum des Mannes sitzt im Brustbereich. Das dort sitzende Feuer bedeutet Action. Spontanität ist deshalb körperlich für ihn viel leichter verkraftbar. Schnell nach Wien

zu einer unvorhergesehenen Besprechung? Kein Problem. Zu Mittag ist er wieder da und arbeitet ganz normal weiter. Für Frauen ist nach solchen Aktionen der Tag oft einfach gelaufen. Bei ihnen kommt die Kraft aus dem Becken. Von dort, wo das erdige Element sitzt. „Erde bedeutet mehr Sicherheit, mehr Struktur, auch im Zeitablauf. Das sollte die Frau berücksichtigen und ihre Arbeit entsprechend gestalten, dann bleibt sie stark.“

Die feinen, kleinen Unterschiede

Damit Männer in ihrem Beruf zufrieden sind und damit auch in ihrer Kraft bleiben, müssen sie um ihren Platz in der „Futterkette“ wissen. Ist dieser Platz nicht sicher, dann verpufft sehr viel ihrer Kraft in Machtspielen. Der Platz in der Futterkette ist auch erkennbar durch das Geld, das der Mann verdient. „Für Männer ist Geld ein äußeres Zeichen für ihren Platz im Gefüge“, sagt Weiser. „Eine



Frau will Geld haben für das, was sie macht. Es ist eine Form der Wertschätzung für ihre Arbeit.“ Wertschätzung ist für Frauen besonders wichtig. Eine Frau kann zig Menschen über sich haben im Job, wenn sie die nötige Wertschätzung für ihre Arbeit bekommt, dann macht ihr das nichts aus. Frauen haben aber oft ein Problem, für ihren Wert auch das entsprechende Geld zu verlangen. Wichtig ist für sie auch die Beziehung zu Vorgesetzten und Kollegen. Nicht die Frage, wen oder wie viele habe ich über mir, wird

hier gestellt, sondern wie ist meine Beziehung zu jenen, die über mir sind. Wichtig zu wissen: Wenn Frauen Dinge tun müssen, die ihnen absolut nicht passen, dann verlieren sie dabei viel mehr Kraft wie Männer.

Am Ende des Tages

Auch bei der Entspannung gibt es die feinen, kleinen Unterschiede. Sie ist beim Mann oft ebenfalls feurig. Er geht Laufen, Tennis spielen und übertreibt dort häufig ebenso wie im Job. Kein Wunder, dass er dann

LEBENSQUALITÄT

So kommt die Kraft zurück

Marion Weiser sieht 4 wichtige Säulen, um zur persönlichen Kraft zu kommen: Erstens aufmerksam werden auf Schwächen und Symptome, zweitens spüren über den Körper, drittens stoppen lernen und viertens der persönliche Wille: „Wer persönliche Kraft will, der braucht die Koppelung von Klarheit und Wille. Ich helfe, die Klarheit zu finden, der Wille muss von den Menschen kommen, mit denen ich

arbeite. Das Ziel meiner Arbeit ist der Aufbau der persönlichen Kraft, das Wahrnehmen und stoppen von gesundheitschädigenden und Kraft raubenden Verhaltensmustern und das Erfahren von Angst und Schmerz als Kraftquelle. So kann ich helfen, verlernte Lebensqualität wieder zurückzubekommen.“

Als wichtigen Punkt bei ihrer Arbeit sieht sie auch, dass die Menschen wieder Vertrauen lernen. „Jede Veränderung macht

Angst. Man weiß ja nicht, was nachher kommt. Ob es wirklich besser ist. Je mehr man sich körperlich spürt – und spüren ist etwas anders, als seinen Gedanken zuzuhören oder seine Stimmungen wahrzunehmen – desto mehr Kraft, Vertrauen und Gelassenheit ist da. Und damit die Bereitschaft zu gewinnbringender Veränderung.“

Seminare, Workshops, Trainings und Einzelberatungen: Marion Weiser, Mozartstraße 43, Linz, Tel.: 0650-66 77 277.

„Männer verlieren sehr viel Energie, weil sie Geheimnisse mit sich herumtragen. Sie wollen nicht, dass jemand weiß, wie sehr sie betroffen sind.“



Anti-Stressarbeit läuft auch über den Körper. Der Grinberg-Therapeut sieht an den verhärteten Muskeln, wo angesetzt werden muss.

zu Hause nur mehr als Couchpotatoe auftritt und damit die Unzufriedenheit der Frau schürt. Frauen tun in der Arbeit und tun zu Hause. Während der Mann zur vermeintlichen Entspannung mit Freunden auf ein Bier geht, schufteten die Frauen zu Hause weiter. Und sie können das auch. Aber während die Männer sich am Ende des Tages auf die Couch fallen lassen, werden sie häufig lästig, unzufrieden oder lassen sich gehen. Beides ist schlecht: „Wer vor dem Fernseher kollabiert, bei dem wird keine Kraft regeneriert.“ Richtige Entspannung ist anders, sie geht über die Muskelentspannung und über den Atem. Dann tankt man dadurch automatisch Kraft. Das zu lernen ist eines

der Hauptziele in der Grinberg-Methode.

Männliche Tricks, die nichts bringen

Männer haben so ihre Tricks, um sich durchzubringen, sagt Weiser. Aber diese Tricks kosten ebenfalls viel Kraft. „Ein Mann ist von seinem Wesen her zukunftsorientiert. Das, was war, kann er oft richtig wegschicken. Misserfolge, Trennungen, Dinge, die er verbockt hat – vieles davon vergisst er tatsächlich. Nur: Körperlich bleiben die Dinge trotzdem da, und deshalb kommt es später zu den oben genannten Zusammenbrüchen: Magengeschwüre, Herzinfarkte, Krankheiten, die mit dem Atem zusammen-

hängen etc. Tatsache ist: Der Körper klopft immer rechtzeitig an, aber Männer spüren es häufig nicht, weil sie nicht hin fühlen.“

Auch in der Beziehung ist diese Zukunftsorientierung spürbar. „Der Mann schaut nach vorne und sagt, ist eh ganz gemütlich, das geht schon weiter – und er holt sich seine Befriedigung im Job. Die Frau schaut von ihrem Wesen her zurück, was war und bereinigt. Und sie schaut, ob sie in der Beziehung satt wird. Wenn das nicht der Fall ist, dann geht sie oftmals.“

Die Grinberg-Methode

Avi Grinberg, ein israelischer Therapeut, hat erkannt, wie

sich Talente, Schwächen, Verhalten und körperliche und seelische Beschwerden an den Füßen manifestieren und hat eine eigene Methode aus diesen Erkenntnissen entwickelt. Ein Grinberg-Therapeut liest in den Füßen der Menschen wie in einem Lebenstagebuch. Er kann seinem Klienten erklären, wie er „gestrickt“ ist, welche Anlagen er hat, wo er nicht im Einklang mit seinen Stärken ist und wo Gefahr besteht, von Schwächen ausgepowert zu werden. Die aus diesen Fakten resultierende Arbeit mit dem Menschen verläuft auf drei Ebenen: auf der körperlichen, auf der Verhaltensebene und dazu jeweils situationsbezogen. ■