Kreis Haßberge

Lagerleben der Pfarrei bietet allerhand Abenteuer
BAUNACH-, ITZ- UND LAUTERGRUND, SEITE 13

„Die Arbeit läuft ja nicht weg“

INTERVIEW Die Psychologin Esther Rittner von der Caritas in Haßfurt rät, sich Auszeiten zu gönnen und zu entspannen. Der heutige Faulpelz- oder Faulenzertag kann Anlass geben, sich Gedanken über das Leben neben dem Beruf zu machen.

Esther Rittner entspannt sich. Die Psychologin hält es für wichtig, dass Menschen sich ausruhen - und auch faulenzen. Foto: VM Photodesign Hausen

Kreis Haßberge – Darf man faulenzen? Ja, sagt Esther Rittner, und sie muss es wissen. Sie ist Diplom-Psychologin und hat seit 2017 die Leitung im sozialpsychiatrischen Dienst der Caritas Haßberge. Das ist eine Beratungsstelle für psychische Gesundheit (Ruf 09521/6194883). Menschen in Krisen, mit psychischen Erkrankungen und Angehörige von psychisch Kranken können sich hier unentgeltlich und zeitnah beraten lassen. Seit 2010 beschäftigt sie sich auch aktiv mit Achtsamkeitsmeditation und mit anderen Entspannungsverfahren. Unsere Zeitung hat Esther Rittner um ein Gespräch zu dem heutigen Faulpelztag (oder auch Faulenzertag) gebeten. Und das sagt sie:

Frage: *Am Donnerstag, 10. August, ist der Faulpelztag. Macht ein solcher Tag Sinn in einer Zeit und in einer Gesellschaft, die Leistung verlangen und nicht das Gegenteil?*

Esther Rittner: Das macht absolut Sinn. Es wäre sogar für die Leistung eher förderlich, jeden Tag eine Zeitspanne zum Faulenzen einzurichten. Besonders die kreative Leistungsfähigkeit ist davon abhängig, wie gut wir entspannen und loslassen können. Viele kreative Köpfe bestätigen, dass die besten Ideen und Inspirationen in Entspannungsphasen auftauchen.

Was kann der Druck im Arbeitsleben, in Gesellschaft und Schule anrichten?

Durch die Burnout-Forschung weiß man, dass Burnout-Betroffene permanent erhöhte Muskelanspannung, zum Beispiel messbar erhöhter Muskeltonus im Rücken, haben, ohne sich dessen bewusst zu sein. Viele Menschen neigen dazu, sich zu wenig zu entspannen, sie sind also zu wenig faul, setzen sich unter Druck, kommen nie wirklich zur Ruhe und werden so krank.

Warum ist Stress ungesund und ausspannen so gesund?

Wenn der Körper im Stress ist, wird Kortisol (das Stresshormon) ausgeschüttet. Das ist eigentlich gut so, denn wenn Sie im Wald einem Wildschwein begegnen, ist es gut, dass Geist und Körper in Alarmbereitschaft sind. Es ist wichtig, dass Sie aufmerksam und reaktionsbereit sind und im Notfall vielleicht davonlaufen könnten. Im Gegensatz zu Tieren, die ausschließlich im Jetzt leben, hat der menschliche Geist die Eigenschaft, Vorstellungen über die Vergangenheit oder die Zukunft derart präsent zu machen, dass sich Körper und Geist auch in Alarmbereitschaft befinden, obwohl es sich objektiv betrachtet um gar keine akute Bedrohung handelt. Eine Bedrohung, die ich mir vorstelle, kann also Stressreaktionen erzeugen, die im Körper ähnliche Auswirkungen haben wie eine reale akute Bedrohung. So kann zum Beispiel ein Schüler, auf dem großer Druck lastet und der das Gefühl hat, sein gesamtes zukünftiges Leben hinge von seinen Noten ab, alleine durch die Erwartung, er könne durch die Prüfung fallen, eine massive Stressreaktion erleben. Stress ist, wenn er überdauert, richtiggehend schädlich für uns. Wir befinden uns unter Daueranspannung und körperliche Funktionen können beeinträchtigt werden (zum Beispiel das Immunsystem).

Wie kann man am besten entspannen und abschalten? Gibt es allgemeingültige Tricks?

Was sehr gut funktioniert, ist, sich auf die Wahrnehmungen zu konzentrieren. Legen Sie sich einmal auf die Couch oder auf Ihr Bett und spüren Sie in ihren Körper hinein. Wie fühlt sich die Unterlage an? Wie fühlt sich Ihr Körper an? Lassen Sie sich tief hineinsinken und genießen Sie dieses Gefühl. Freuen Sie sich über das angenehme Gefühl, das Sie dadurch haben. Was immer Sie so genießen können, ist Entspannung und das Prinzip der Achtsamkeitsmeditation.

> *„Ich bin sehr erfolgreich im Faulenzen.“*
>
> **Esther Rittner**
> Psychologin

Viele Menschen raten heute zur Entschleunigung. Wie lässt sich das in unserer rasanten Welt, vor allem im Schul- und Berufsleben mit seinem Anspruchsdenken verwirklichen?

Entspannung ist ja nicht nur faul herumliegen. Entspannung kann auch sein, wenn Sie einmal ein paar bewusste Atemzüge nehmen, oder auch Wege, die Sie zurücklegen, bewusst zu gehen. Entschleunigung bedeutet bewusstes Wahrnehmen und Achtsamkeit.

Der damalige Bundeskanzler Gerhard Schröder hat einmal (2001) gesagt und damit viel Ärger geerntet: „Es gibt kein Recht auf Faulheit“ und damit Drückeberger unter den Arbeitslosen gemeint. Wer arbeiten könne, aber nicht wolle, dürfe nicht mit Solidarität rechnen. Wie stehen Sie dazu?

Drückeberger sind nicht faul, sie sind unmotiviert. Der Psychologe Albert Bandura hat bereits in den 70er Jahren den Begriff der Selbstwirksamkeit eingeführt. Wer keine Selbstwirksamkeitserwartung hat, hat gelernt, dass seine Mühen keine Früchte tragen. Durch ungünstige Lern- oder Umgebungsbedingungen können wir nicht zeigen, was wir können, und fühlen uns wie Versager. Motivation kann nur entstehen, wenn wir uns Ziele setzen und diese auch erreichen. Demnach sollten wir unmotivierte Menschen nicht als faul oder als Drückeberger bezeichnen. Wir sollten lieber fragen: Was würden sie gerne arbeiten und wie können wir sie auf dem Weg dorthin unterstützen?

Oder bei psychisch oder körperlich beeinträchtigten Menschen: Was müsste sich in der Arbeitswelt ändern, damit sie arbeiten könnten?

Früher hat man von Muße und Kontemplation gesprochen und das war durchaus positiv konnotiert. Warum hat Nichtstun bei uns so ein negatives Image?

Viele Menschen sind heutzutage sehr unzufrieden mit ihrem Beruf. Wenn ich meine Arbeit nicht mag, scheint der vermeintliche „Drückeberger“ eine viel bessere Zeit zu haben. Mancher denkt: „Der hat es gut, der macht den ganzen Tag nichts.“

Das ist jedoch ein Trugschluss: Menschen, die arbeiten, sind glücklicher. Wenn man nichts zu tun hat und sinnvolle Tätigkeiten fehlen, die den Tag strukturieren, ist das eher eine Belastung.

Wie faulenzen Sie?

Ich muss gestehen: Ich bin sehr erfolgreich im Faulenzen. Im Sommer lege ich mich am liebsten im Garten in meine Hängematte. Nicht dann, wenn alle Arbeit getan ist, sondern auch manchmal einfach, wenn alles zu viel ist.

Das Wichtigste ist heutzutage, dass wir unsere eignen Belastungsgrenzen erkennen und rechtzeitig eine kleine Auszeit einplanen. Oft springt dann unsere Katze zu mir in die Hängematte und dann muss ich ein bisschen länger liegen bleiben. Die Arbeit läuft ja nicht weg.

Die Fragen an Esther Rittner stellten unsere beiden Redaktionsmitglieder Eckehard Kiesewetter und Klaus Schmitt.

Die Polizei meldet

Autoinsassen ziehen Mülltonnen hinterher

Zeil – Was manchen Autoinsassen einfällt, ist erstaunlich: Gegen 2.20 Uhr war in der Nacht zum Mittwoch ein Pkw mit vier Personen in Zeil unterwegs. Die auf der Rücksitzbank sitzenden 17- und 19-Jährigen kamen auf die aberwitzige Idee, sich während der Fahrt am Fahrbahnrand stehende Mülltonnen zu greifen und die Gefäße hinter dem fahrenden Pkw hinterherzuziehen. Mitten auf der Fahrbahn der Bamberger Straße wurden die Mülltonnen losgelassen und ein Abfallbehälter prallte gegen einen Pkw, an dem ein Sachschaden in Höhe von rund 1000 Euro entstand. Die zweite Mülltonne ließen die beiden jungen Autoinsassen mitten auf der Bamberger Straße zurück. Die Tonne stellte somit ein Verkehrshindernis. Über weitere Schäden ist jedoch nichts bekannt.

Unter Drogen auf dem Roller

Haßfurt – Am Dienstag gegen 16.50 Uhr fiel einer Streifenbesatzung ein Rollerfahrer im Bahnhofsbereich in Haßfurt auf. Der Fahrer wurde einer Kontrolle unterzogen. Dabei wurden bei dem 34-Jährigen drogentypische Auffälligkeiten festgestellt. Der Mann musste zur Blutprobe. Der Rollerschlüssel wurde sichergestellt.

Schlafend im Auto

Zeil – Nachwirkungen des Zeiler Weinfests? Am Dienstagmorgen gegen 5.10 Uhr fiel einer Streifenbesatzung ein parkendes Auto in der Krumer Straße in Zeil auf. Bei der Kontrolle wurde eine 22-jährige Person in dem Wagen entdeckt. Sie schlief. Ein freiwilliger Alkoholtest ergab einen Wert von 1,02 Promille. Um eine mögliche Trunkenheitsfahrt ausschließen zu können, wurde der Autoschlüssel sichergestellt.

Internetware kommt nicht

Rentweinsdorf – Eine 40-jährige Frau aus dem östlichen Landkreis Haßberge kaufte Anfang August über eine Internetplattform einen Welpenauslauf für 44 Euro. Nachdem sie den Betrag überwiesen hatte, wurde sie darüber unterrichtet, dass der Verkäufer seine Mitgliedschaft bei der Verkaufsplattform gekündigt hat. Seitdem scheitern alle Versuche, mit dem Verkäufer in Kontakt zu treten. Die Ware wird sie wohl nie erhalten, und die 44 Euro dürften verloren sein.

Lieferwagen fährt auf

Maroldsweisach – Zu einem leichten Auffahrunfall ist es bei der Auffahrt von der B 279 auf die B 303 nahe Maroldsweisach gekommen. Eine junge Frau aus dem Schweinfurter Landkreis wollte am Dienstag gegen 13.15 Uhr auf die Bundesstraße 303 auffahren. An der Einfahrt musste sie halten. Dies übersah ein Lieferwagenfahrer und fuhr mit seinem Wagen auf den stehenden Pkw auf. Beide Verkehrsteilnehmer blieben unverletzt. An den beiden Fahrzeugen entstand ein Sachschaden in Höhe von 1000 Euro. *red*

ERMITTLUNGEN

Die Motive des Darknet-Waffenkäufers aus Haßfurt sind weiterhin unklar

Haßfurt – Die Generalstaatsanwaltschaft in Bamberg hat noch keine Erkenntnisse darüber, aus welchen Motiven der 18-Jährige aus dem Raum Haßfurt versucht hatte, eine Maschinenpistole illegal im Darknet zu erwerben. Es gebe keine weiteren Hinweise, sagte Oberstaatsanwalt Matthias Huber am gestrigen Mittwoch auf Anfrage. Der Beschuldigte, der in Untersuchungshaft sitzt, sage nichts zu seinen Motive, erklärte der Vertreter der Generalstaatsanwaltschaft Bamberg. Vielleicht äußere sich der Verdächtige später noch, hofft der Oberstaatsanwalt. Jedenfalls: Einen terroristischen Hintergrund schließt die Generalstaatsanwaltschaft nach derzeitigem Kenntnisstand aus.

1700 Dollar bezahlt

Am Montag hatte die Generalstaatsanwaltschaft bekanntgegeben, dass sie einen 18-Jährigen aus dem Raum Haßfurt festgenommen hat, der über das Darknet an eine Maschinenpistole herankommen wollte. Dazu hatte er bereits 1700 Dollar bezahlt. Zur Übergabe der Kriegswaffe kam es aber nicht. Vorher griff die Polizei zu.

Ermittlungen der für illegalen Waffenhandel und Kriegswaffendelikte zuständigen Experten des Bayerischen Landeskriminalamts unter Leitung der Zentralstelle Cybercrime Bayern bei der Generalstaatsanwaltschaft in Bamberg hatten in Haßfurt zur Festnahme des 18-jährigen ledigen Deutschen geführt. Der berufslose Beschuldigte war im Darknet ausschließlich unter Tarnnamen unterwegs, konnte aber dennoch ermittelt und dann festgenommen werden.

Weitere Straftaten

Bei einer Durchsuchung seiner Wohnung fanden die Beamten des Bayerischen Landeskriminalamtes neun falsche 50-Euro-Scheine, einen gefälschten Führerschein, eine erhebliche Menge an Betäubungsmitteln (Amphetamine) sowie mehrere verbotene Gegenstände nach dem Waffengesetz (drei Schlagringe und ein Butterflymesser). Bei dem versuchten Kauf einer Maschinenpistole handelt es sich um ein Verbrechen nach dem Kriegswaffenkontrollgesetz. Im Fall der Geldfälschung hat der Beschuldigte ebenfalls mit einer erheblichen Strafe zu rechnen. *ks*