



GANZ RUHIG BLEIBEN: Wenn mal wieder von allen Seiten die Aufgaben auf einen einprasseln, ist es wichtig, sich selbst nicht aus den Augen zu verlieren und auf den Körper zu hören. Foto: © alphaspirt / Adobe Stock

Sabine Schonert-Hirz ist Dr. Stress „Biologie kommt vor Psychologie“

In einem Hotelzimmer irgendwo in Deutschland ist Sabine Schonert-Hirz heute früh aufgewacht. Hat einen Kaffee getrunken und schnell noch ihre Mails beantwortet. Auf die Anfrage für ein Interview schreibt sie: „Heute Abend sitze ich ab 22 Uhr im Auto und habe viel Zeit. Ginge das auch?“ Sie hat gelernt, ihre Zeit optimal zu nutzen, aus einem Tag das Maximum rauszuholen. „Ich fokussiere mich immer nur auf das, was gerade ist. Wenn ich ein Seminar gebe, bin ich auch mit dem Kopf nur dort, wenn ich etwas Privates mache, blende ich Berufliches aus“, sagt sie. Sabine Schonert-Hirz hat gelernt sich zu disziplinieren. Nur so bleibt sie trotz vollem Terminkalender in Balance.

Um kurz nach acht am Morgen begrüßt sie die Teilnehmer ihres ersten Seminars. Ganz entspannt, der Stress nur Thema ihres Vortrags. Nach dem Mittagessen noch ein bisschen Small Talk und dann weiter zum nächsten Kunden. Ganz entspannt, der Stress wieder nur Thema des Vortrags. Dann ab ins Auto. Es ist inzwischen halb zehn am Abend. Mehrere Stunden Fahrt liegen noch vor ihr, bis sie zu Hause in Berlin gegen 2 Uhr ins Bett fallen wird.

Arbeit ist Arbeit
– Leben ist Leben

Das Pensum, das sie an dem Tag schon hinter sich hat, merkt man ihr nicht an. „Dr. Stress“ ist null gestresst. Ihren Namen hat sie der Komikerin Anke Engelke zu verdanken, die sie als Gast einer Radioshow als „Dr. Stress“ amodorierte. Lang ist es her. Der Name ist inzwischen zur Marke geworden und Schonert-Hirz Expertin für das Thema.

Zwischen 100 und 120 Tage im Jahr ist sie unterwegs: Deutschland, Österreich, England, Spanien – Dr. Stress kommt run, hält Vorträge, Seminare und gibt Coachings. Ihr Ziel: der richtige Umgang mit Stress. Im Alltag, im Beruf. In jeder Lebenslage.

„Ich genieße die Zeit momentan sehr“, sagt sie. Ihre Töchter sind erwachsen. Sie hat sich beruflich einen Namen gemacht und steht

mit beiden Beinen im Leben. „Ich kann in meiner Freizeit einfach mit dem Flow gehen, die schönen Dinge des Lebens genießen, ins Theater gehen oder gut Essen gehen, mich mit Freunden treffen, zum Ausgelaufen“, sagt sie. So entspannt ging es bei ihr nicht immer zu. Auch sie strampelte sich im Hamsterrad des Lebens schon bis zur Erschöpfung ab, zerriss sich zwischen den Rollen: Mutter, Hausfrau, Businessfrau, Ehefrau, Tochter. „Eine besonders harte Zeit war, als meine Kinder noch klein waren, ich arbeitete, wir ein Haus bauten und mein Vater ins Pflegeheim kam“, sagt Schonert-Hirz.

Ihr Leben, auch eine Feldstudie zum Thema Stress. „Erst jetzt, wo ich davon erzähle, merke ich wieder, wie anstrengend diese Zeit eigentlich war“, sagt sie. Doch Dr. Stress schraubte die Ansprüche an sich selbst runter, sah ein, dass nicht alles perfekt sein muss. „Ich schaffte alles ab, was mich Zeit kostete, die ich nicht hatte“, sagt sie. Bei den Zimmerpflanzen fing sie an: „Wir hatten in dieser Zeit nur noch Pflanzen aus Plastik.“ Für ihre Kinder und den Haushalt holte sie sich eine Haushaltshilfe. „Es ist nicht selbstverständlich, dass man sich das leisten kann, aber ich war sehr froh, dass wir es konnten“, sagt sie.

Mit den Vorwürfe ihrer Kinder musste sie leben. „Natürlich hatte ich ein schlechtes Gewissen und versuchte dann, eine besonders gute Mutter zu sein“, sagt Schonert-Hirz. Damals entdeckte sie „Work-Life-Blending“ für sich – die Verschmelzung von Leben und Arbeit. Gearbeitet wird, wenn Zeit dafür ist und dann aber besonders effektiv. Voraussetzung, damit das Modell klappt: Disziplin. Sich nur auf das fokussieren, was ansteht, alles andere ausblenden. „Ich habe gelernt, mich sehr zu konzentrieren und dann an einem halben Tag das zu schaffen, wofür ich eigentlich einen ganzen gebraucht hätte“, sagt Schonert-Hirz. Wenn sie dann aber

Zeit mit ihren Kindern oder ihrem Mann verbrachte, war sie hundert Prozent Mutter, hundert Prozent Partnerin. „Wenn man sich nur auf das fokussiert, was gerade ist, lässt sich viel Stress vermeiden“, sagt die Expertin. Außerdem sei es wichtig, genug zu schlafen und sich zu bewe-

gen. „Ich sage das auch immer in meinen Vorträgen: erst kommt die Biologie und dann die Psychologie.“ Selbstkontrolle. Mindset. Gedankenkontrolle, all das sei ja ganz nett, aber erst kommt unser Körper und dann unser Geist und zum Stressausgleich braucht es eben Schlaf. Und wenn Dr. Stress den nicht ausreichend hat, dann kommt der Stress auch zu ihr. „Ich merke das sofort, mir kann dann nichts schnell genug gehen und in meinen Gedanken könnte ich dann alle erschlagen“, sagt sie. Und was macht die Expertin, um wieder runter zu kommen? „Ich atme tief durch und sage mir: jetzt chill mal. Ich muss mich da manchmal selbst sehr zur Ordnung rufen und dann auch mal eine Entspannungsübung mehr machen.“

Für eine Form des Stresses interessiert sich Schonert-Hirz besonders – den

Die Bedürfnisse des
Körpers gehen vor

digitalen Stress. Mails checken, auf den Social-Media-Kanälen Fotos posten, schauen, wie ist die Resonanz, hat jemand mein Zeug geliked? Kommentiert? Geteilt? Was ein Dauerstress. Dr. Stress hat ihre Erfahrungen damit in einem extremen Selbstversuch gesammelt. 365 Tage war sie immer online, außer wenn sie schlief: „In dem Jahr hätte ich jetzt ein Bild von meinem Cockpit gepostet und dazu geschrieben, dass ich noch ein Interview führe.“ Der digitale Stress ist ein trügerischer, weil er durch positive Gefühle wie Neugier und Interesse ausgelöst wird. Das Jahr im Selbstversuch war für sie sehr unbefriedigend: „Ich habe so viel Freizeit verdaddelt und zu wenig geschlafen“, sagt Schonert-Hirz. Ihre eigenen Erfahrungen mit dem digitalen Stress haben ihr berufliches Interesse dafür geweckt. Regelmäßig wühlt sie sich deshalb durch Publikationen und hat das Thema in ihr Portfolio aufgenommen. „Es ist ein gesellschaftliches Problem, das zunehmend an Bedeutung gewinnt“, sagt die Expertin.

Über Stress zu referieren, daran hat Schonert-Hirz Spaß und das kommt auch beim Publikum gut an. Die Zuhörer sind aufmerksam, viele schreiben mit. Die Ratschläge, die Dr. Stress zum Umgang mit Stress gibt, sind die gleichen, die sie auch in ihrem Leben befolgt: Auf die Signale des eigenen Körpers hören. Einfache Entspannungsübungen in den Alltag integrieren. Dinge machen, die einem gut tun und den Akku wieder aufladen. Perfektionismus beiseiteschieben und Aufgaben auch mal delegieren. Den Körper in Balance halten zwischen Aktivität und Ruhe. Damit erfindet sie das Rad nicht neu. Die Bedürfnisse des menschlichen Körpers haben sich in den letzten Jahrtausenden aber auch nicht groß verändert. Der moderne Mensch ignoriert sie nur und braucht dann Tipps für den Umgang mit Stress.

Linda Roth

i KIT-Kongress

Sabine Schonert-Hirz, alias Dr. Stress (Foto: Frei), ist Gastrednerin beim KIT-Kongress „Kinder bewegen“ vom 21. bis 23. März in Karlsruhe. Einem Fachpublikum aus Pädagogen, Ärzten und Sportwissenschaftlern wird sie ihre Erkenntnisse zum Thema Stress vorstel-





len. Vorab stand sie den BNN für dieses Gespräch zur Verfügung.