

Jazz-Dialoge ohne Grenzen

**HANNOVER.** Zu einem besonderen Konzert lädt das Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk am Freitag, 13. September, ab 19.30 Uhr ein. In der Rampe, Gerhardstraße 3, spielen Arkady Shilkloper, (Horns) und Vitaliy Kyianytsia (Klavier) eigene Kompositionen und Arrangements mit Wurzeln in Klassik, Jazz, Folklore und Experiment. Für Jazz untypische Instrumente – wie z. B. Alphorn – und

das Experimentieren mit verschiedenen Klangstrukturen heben den Rahmen des Traditionellen auf. Karten gibt es im Vorverkauf für 15 Euro (ermäßigt 10 Euro) jeweils zuzüglich Gebühren, freie Platzwahl, im Künstlerhaus, Sophienstraße 2, Telefon (0511) 16841222, sowie online unter [jazzdialoge.tolstoi-hannover.de](http://jazzdialoge.tolstoi-hannover.de), sowie an der Abendkasse für 20 Euro, ermäßigt 15 Euro. **CLE**

Secondhand-Basar

**HANNOVER.** Ein Secondhandbasar auf Kommissionsbasis für Kinderkleidung, Babybedarf und Spielzeug findet am Sonnabend, 14. September, von 13.30 bis

15.30 Uhr im Kirchenzentrum von St. Nathanael, Hartenbrakenstraße 27, statt. **RED**

☛ [bothfelder-kinderbasar.de](#)

Kleines Fest am Bache

**HANNOVER.** Das traditionsreiche „Kleine Fest am Bache“ des Kulturbüros Misburg-Anderten sorgt am Sonnabend, 14. September, von 14 bis 17 Uhr wieder für ein buntes Programm mit

Live-Musik des Akustik-Duos High Infidelity. Außerdem gibt es am Bache und Walter-Clemens-Platz Aktionen für Kinder, Glücksrad und vielen Köstlichkeiten. Der Eintritt ist frei. **RED**

9. Bothfelder Kunstspaziergang

**HANNOVER.** Beim „9. Bothfelder Kunstspaziergang“ am 14. und 15. September (Sonnabend von 14 bis 18 Uhr, Sonntag von 11 bis 18 Uhr) präsentieren über 20 Kunstschaffende aus Bothfeld und Isernhagen-Süd Malerei, Grafiken, Skulpturen und Objek-

te an vielen verschiedenen Orten. Eine Überblicksausstellung im Kulturtreff, Klein-Buchholzer Kirchweg 9, zeigt je ein Werk aller Beteiligten. **RED**

☛ [Das vollständige Programm steht auf kulturtreffbothfeld.de](#)

Blaues Kreuz: Gruppe seit 40 Jahren

**HANNOVER.** Die Selbsthilfegruppe Blaues Kreuz für Menschen mit Suchtproblemen (häufig Alkohol) und deren Angehörige feiert in diesem Jahr ihr 40-jähriges Bestehen. Immer donnerstagsabends treffen sich die Teilnehmenden in gemütlicher Atmosphäre. Alles, was besprochen wird, bleibt unter ihnen, auch wenn es mal nur um Alltagsthemen geht. Geteilt werden Erfah-

rungen und Strategien, um sich gegenseitig zu unterstützen. Wer sich für eine Teilnahme an der Selbsthilfegruppe interessiert, kann sich per E-Mail an [peter.gnest@gmx.de](mailto:peter.gnest@gmx.de) wenden. Für die Teilnahme ist eine vorherige Kontaktaufnahme notwendig. Die Gruppe trifft sich im Gemeindehaus der Auferstehungskirchengemeinde in Döhren, Helmstedter Straße 59. **RED**

**Wir suchen Verkäufer (m/w/d)**

**Heimann**

Fleischerei • Partyservice

Oesselse • Weidenstraße 6 • Tel.: 0 51 02 / 32 24

[fleischerei-heimann@t-online.de](mailto:fleischerei-heimann@t-online.de)

Di., Do., Fr.: 8 - 12.30 Uhr u. 15 - 18 Uhr • Mi.: 8 - 12.30 Uhr • Samstag: 7 - 12 Uhr

*Wir suchen Verstärkung!*

**Wiese** 175 Jahre  
Bestattungen

Vertrauen Sie in Wiese-Qualität.  
Wir lassen uns jedes Jahr freiwillig von neutralen Experten des ZDH-ZERT zertifizieren.  
Seit sechs Generationen sind wir vertrauensvoller Partner.

Altenbekener Damm 21  
Baumschulentallee 32  
Berckhusenstraße 29  
Garkenburgstraße 38  
Lister Meile 49  
Podbielskistraße 105

**0511 957857**  
**wiese-bestattungen.de**



Fachunternehmen für Bestattungsdienstleistungen nach DIN EN 15017

*Abschied Leben*

# Wie wir uns richtig erholen

Warum Urlaub allein nicht reicht: In der Endlosschleife aus **ARBEIT UND ALLTAG** kommt die Ruhe oft zu kurz

**HANNOVER.** Wenn wir etwas nicht können, dann wohl entspannen. Das legt zumindest eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov nahe. 41 Prozent der Befragten finden ihren Schlaf eher nicht bis gar nicht erholsam. 37 Prozent haben das Gefühl, sie können gar nicht oder nicht gut entspannen. Was machen wir falsch?

Die US-Autorin und Ärztin Sandra Dalton-Smith kennt das Gefühl des ewigen Ausgelaugteins nur zu gut. Mit Mitte 30 hatte sie einen Burn-out. „Ich verdiente gut, ein hohes sechsstelliges Gehalt, hatte mehrere Buchverträge, eine Familie – viele Leute hätten gesagt, ich lebe den Traum“, berichtet Dalton-Smith im Video-Call und ergänzt: „Aber kein Teil davon fühlte sich gut an. Ich war so unglücklich und erschöpft. Ich war an einem Punkt, an dem ich mir nicht mehr sicher war, ob das Leben lebenswert ist.“

Dalton-Smith dachte zunächst, dass es einfach der Schlaf war, der ihr fehlte. Als Klinikärztin arbeitete sie im Schichtdienst, hatte viel Stress und keinen geregelten Tagesrhythmus. Und Studien zeigen schließlich immer wieder, wie wichtig Schlaf für unser Wohlbefinden ist. Doch auch neun Stunden Schlaf änderten nichts an der Dauermüdigkeit. „Ich war an einem Punkt, den ich von vielen meiner Patienten kannte: Ich schlief, ruhte mich aus, fuhr in den Urlaub – und war trotzdem völlig ausgelaugt“, sagt Dalton-Smith. „Es war zum Verzweifeln. Man weiß nicht mehr, was einem noch helfen soll, weil man schon alles versucht hat.“

**INDIVIDUELLE ERHOLUNGSFORMEN**

Aber Dalton-Smith gab nicht auf. „Ich bin ja selbst Medizinerin, also führte ich eine Liste meiner Aktivitäten“, erzählt sie. „Ich fragte mich: Was ermüdet mich, was gibt mir neue Energie?“ Was sie dabei lernte, war erstens, dass Urlaube oder Schlaf keine Lösung sind, wenn es um Burn-out geht. Und zweitens: Wer sich erholen will, muss erst mal wissen, was ihn oder sie erschöpft.

Dalton-Smith hat ein ganzes Buch darüber geschrieben: „Reset – Programmieren Sie Ihr Leben neu“ (Reichel). Darin unterscheidet sie sieben Arten der Ruhe(defizite): emotional, sozial, körperlich, mental, geistig, sensorisch und kreativ. Ihr Tipp: „Man sollte sich immer die Frage stellen, wie habe ich heute Energie verbraucht? Was fühlte sich anstrengend an? Wann fühlte ich mich müde, erschöpft?“, sagt Dalton-Smith.

Um sich zu erholen, müsse man dann einfach das Gegenteil davon tun: „Wenn Sie den ganzen Tag in Zoom-Calls waren, haben Sie wahrscheinlich ein sensorisches Ruhedefizit und das Bedürfnis nach einer reizarmen Umgebung. Ein Buch zu lesen, könnte dann die richtige Er-



**Je nachdem, welches Bedürfnis erfüllt werden muss, sind unterschiedliche Methoden der Erholung gefragt. Nach einem Tag voller anstrengender Telefonate kann dies zum Beispiel Entspannung in reizarmer Umgebung sein oder das Lesen eines Buches.**     Symbolfoto: Karolina Grabowska Kaboompics / Pexels

„Wir können nicht einfach sagen, ‚Schlaf acht Stunden, dann geht es dir wieder gut.‘ Wir sind facettenreiche Wesen und auch das Bedürfnis nach Ruhe ist höchst individuell.“

**Sandra Dalton-Smith**  
Ärztin und Autorin

**KREATIVE PAUSEN WERDEN UNTERSCHÄTZT**

Von allen Ruhedefiziten werde die kreative Ruhe am meisten unterschätzt, meint Dalton-Smith. Die ist nicht nur für Künstlerinnen und Musiker relevant: „Sobald man in irgendeiner Form von Problemlösung beteiligt ist, verbraucht man kreative Energie.“ Das reiche von innovativen Ideen in einem Unternehmen bis zum Diagnoseprozess in der Klinik. „Wir unterschätzen die Notwendigkeit, diese Energiereserven wie-

der aufzufüllen. Wenn man das nicht tut, verliert man die Leidenschaft für einen Beruf, der einem eigentlich mal Freude bereitet hat.“ Eine gefährliche Fehleinschätzung, denn der Verlust von Freude ist auch eines der drei Kri-

**Einfache Dinge wie Kochen oder Gartenarbeit können das Gefühl geben, dass etwas gelungen ist.**

Symbolfotos: Jane Thomson / Jason Briscoe / Unsplash

terien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für eine Burn-out-Diagnose.

Aber was führt eigentlich dazu, dass sich viele Menschen so ausgelaugt fühlen? Psychologie- und Erholungsforscher Gerhard Blasche forscht am Zentrum für Public Health der

Medizinischen Universität Wien. Ein Faktor ist nach seiner Einschätzung der stetige Wachstumsdruck in der Arbeitswelt. „Obwohl wir schneller sind und die Produktivität steigt, bleibt der Zeitdruck hoch oder steigt sogar noch“, sagt er. „Die generelle gesellschaftliche Erwartung ist, dass Entwicklungsprozesse schneller ablaufen. Wir erwarten, dass schon in einem Jahr, in einem Monat, ein neuer Impfstoff oder ein neues technisches Gerät am Markt ist, die Batterien der Autos besser werden und möglichst die doppelte Kapazität haben. Das trägt dazu bei, dass der Druck wächst.“ Auch würden die natürlichen Erholungsinseln während der Arbeitszeit durch die Verdichtung zunehmend wegfallen. „Man muss Pausen aktiv planen – sonst gibt es einfach keine. Das macht es schwer, zur Ruhe zu kommen.“ Auch in der Freizeit gebe es ein wesentlich größeres Angebot als früher.

**SOZIALE KONTAKTE UND GUTES GELINGEN**

Wer sich erholen will, solle seine vier Grundbedürfnisse – Ruhe, Autonomie, Zugehörigkeit, Kompetenz – befriedigen. „Nach einem anstrengenden Arbeitsalltag mit hohen Anforderungen braucht es danach eine anstrengungsarme Zeit. Zweitens möchte man selbst bestimmen, was man tut und wie man es tut“, erklärt Blasche. „Drittens brauchen wir das Gefühl, dass uns etwas gelungen ist.“ Das könne auch etwas ganz Einfaches sein wie Kochen oder Gartenarbeit. Außerdem brauche man eine gute Portion sozialer Kontakte. Im Laufe einer Woche sollten diese Bedürfnisse befriedigt werden, rät Blasche. „Sonst wird man mürrisch und verzagt.“

Sandra Dalton-Smith leitet mittlerweile eine Beratungsgeschäft für Wohlbefinden. Sie hat auch eine gute Nachricht für all die, die sich ausgelaugt fühlen: Es wird wieder besser. Als sie begann, aufzutanken, ging es ihr schlagartig besser. „Wie schnell es ging, hat mich am meisten überrascht. Ich war ein ganz anderer Mensch“, sagt sie. „Es war noch nicht

wieder alles im grünen Bereich, aber ich hatte plötzlich wieder genug Energie, um die anderen Bereiche anzugehen.“



**2.999,00 €**  
inkl. Montage und MwSt.

**Wir können auch seriös!**

**Alu-Haustür des Monats September**  
Wärmeged. Alu-Haustür komplett inkl. Montagearbeiten  
**in 20 verschiedenen Farben lieferbar**

**Maik OTHMER**  
Haustür- und Terrassendachstudio

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter

Fon 0 50 66 / 90 26-0  
[www.tischlerei-othmer.de](http://www.tischlerei-othmer.de)

Bäckerstraße 3A  
31157 Sarstedt-Hotteln

Montag bis Freitag 9 – 18 Uhr  
Samstags 10 – 13 Uhr

Folgen Sie uns auf



**Sonntags Schautag**  
von 13.00 – 17.00 Uhr



**4.999,00 €**  
inkl. Montage und MwSt.

**Alu-Terrassendach**  
Maße: 4000 x 3000 mm

inkl. 10 mm Verbundsicherheitsglas in 3 verschiedenen Farben