

**GUNTER FRANK
MAJA STORCH**

Komplett
überarbeitete
Neuauflage -
mit Praxistest

**DIE
MAÑANA-
KOMPETENZ**



**WER PAUSEN MACHT,
HAT MEHR VOM LEBEN**

PIPER

Die Mañana-Kompetenz

Test als Vorausunterlage für den Workshop «Ressourcenstärkung»
im TRiiO am 18.9.2024 – mit Barbara Rüetschi

Mañana-Kompetenz meint die Fähigkeit, sich bewusst zu entspannen und eben morgen resp. 'mañana' (spanisch: morgen) auch einmal morgen sein zu lassen. Das heisst, einfach abzuschalten und Pause zu machen – ohne schlechtes Gewissen.

Gunter Frank und Maja Storch erklären aus medizinischer und neuropsychologischer Sicht, warum es sinnvoll ist, regelmässig in die Entspannung zu gehen und wie wichtig gerade auch die kleinen Pausen im Alltag sind. Es kommt dabei nicht auf die perfekte Alltagsplanung an, sondern darauf, dass wir (wieder) spüren, was wir tun und wirklich brauchen.

Wie diese Erholung aussieht respektive unter welchen Bedingungen jemand wirklich in einen erholsamen Zustand kommt, kann von Mensch zu Mensch verschieden sein. Die eine erholt sich prächtig beim Gärtnern oder Jäten, der andere fläzt am liebsten auf dem Sofa und die dritte Person erholt sich am besten beim Joggen.

Der Test unterscheidet dazu verschiedene Persönlichkeitstypen und hilft herauszufinden, welche Arten von Betätigungen oder Pausen für uns am erholsamsten sind. Denn eben: Es gibt nicht nur eine Art, sich zu erholen und in einen Zustand von Entspannung und Behaglichkeit zu kommen.

Quelle und Buch:

Frank, Gunter & Storch, Maja (2021). Die Mañana-Kompetenz. Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben. München: Piper Verlag.

Auswertung und Mañana-Maßnahmen

Je nachdem, wo Ihre Schwerpunkte in der Mañana-Zone liegen, werden Sie Ihren Parasympathikus besonders gut aktivieren können. Dabei ist die Punktzahl nicht als gut oder schlecht anzusehen, sondern sie verdeutlicht lediglich Ihre persönliche Ausprägung und zeigt, wie stark gezielte Mañana-Maßnahmen in diesem Typ-Bereich wirken. Besonders effektiv füllen Sie Ihr Mañana-Konto, wenn Sie Maßnahmen aus den Typenbereichen umsetzen, in denen eine Untersättigung vorliegt.

Für alle Mañana-Maßnahmen gilt: Sie müssen in einem sicheren Umfeld stattfinden, in dem man sich wohl und geborgen fühlt. Dies ist eine Kernaussage der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges. Unter Stress und Druck wird der Akku nicht geladen – völlig unabhängig davon, welche Tätigkeit man ausführt.

Wärme

Haben Sie hier hohe Punktzahlen, dann wird alles, was Sie erwärmt, auch beruhigend wirken.

- Warme Fußbäder
- Entspannungsbad
- Kneipp-Medizin
- Wellness: Sauna, Whirlpool etc.
- Regelmäßige warme Mahlzeiten

Abendliche warme Fußbäder können Wunder bewirken. Bei niedrigeren Werten sollten das Wasser nicht zu warm und die Sauna nicht zu heiß sein.

Sport

Die Botschaft bei hoher Punktzahl ist klar: Sie brauchen sportliche Bewegung, sonst kommen Sie leicht unter Dauerstress. Sportmangel ist dann sogar Ursache von Stress.

- Joggen
- Kicken
- Walken
- Schwimmen

Dabei wählen Sie die Sportart, die richtig Spaß macht, und nicht die, die gerade als gesund gilt (das wechselt ohnehin ständig). Am besten betätigen Sie sich sportlich im Freien, um auch regelmäßig Tageslicht aufzunehmen; ein Mangel an Tageslicht löst nämlich auch Stress aus.

Wenn Sie keine Sportskanone sind, dann wäre es vielleicht hilfreich, den Garten umzugraben oder ab und zu eine Runde um den Block zu drehen. Menschen mit niedrigen Punktzahlen sollten sich nicht mit sportlicher Betätigung stressen, sondern am Strand oder auf dem Sofa liegen bleiben. Wenn Sie allerdings im Beruf oder in der Familie unter Druck geraten, sollten Sie bedenken, dass Sie durch Sport Dampf ablassen und so Ihren Parasympathikus wieder aktivieren können.

Rückzug

Hier profitieren Sie vor allem von Rückzugsmöglichkeiten mit viel Ruhe, sanften Berührungen, Entspannungsmusik und weichen Liegen und Decken. Die vielen Formen von sanften Massagen und Wellnessangeboten sind genau richtig.

- Wellnessoasen, Rückzugsmöglichkeiten in der Natur
- Sanfte Körperreize
- Entspannungsmusik
- Autogenes Training, Meditation

Aktivierbarkeit

Um sich zu entspannen, müssen Sie aktiv sein. Überschaubare, handwerkliche Tätigkeiten bringen Ihren Sympathikus wieder auf Normalmaß und lassen den Parasympathikus aus seinem Käfig; beispielsweise mit Gartenarbeit, Stricken oder den Oldtimer im Lauf der Zeit restaurieren. Gut funktionieren wird die Muskelrelaxation nach Jacobson.

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Qigong und Yoga
- Gartenarbeit
- Handwerkliche Hobbys: Backen, Kochen, Töpfern, das Motorrad aufrüsten

Geselligkeit

Hier geht es vor allem um Menschen, die es gut mit Ihnen meinen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen. Ob Familienzeit, Freunde, Vereine oder einfach andere Leute, bei denen die »Vibes« stimmen – Sie sollten sich regelmäßig in solche Gesellschaft begeben.

- Hobbys mit anderen teilen: Spiele testen, Hundesport, Stadtmusik, Narrenzunft
- Mit Freunden wandern
- Grillabende, Gartenpartys
- Stressfreier Teamsport, »Alte Herren«-Fußball
- Familienaktivitäten aller Art

Intellektuell-musische Betätigung

Die Beschäftigung mit Kunst, Musik oder Literatur, Gespräche mit Tiefgang, besonders ästhetische architektonische Bauten oder die Schönheit der Natur genießen – all dies gefällt Ihnen und lässt den Stress abfallen. Wenn es nicht volle zwölf Punkte sind, dann müssen es nicht Goethes gesammelte Werke sein. Einen Harry-Potter-Roman oder einen Krimi auf dem Sofa lesen tut es auch. Gut funktionieren auch Entspannungsverfahren, mit denen Sie durch die Kraft der Gedanken den Parasympathikus aktivieren. Fantasiereisen sind wie für Sie gemacht.

- Literatur
- Musik
- Kulturelle Aktivitäten
- Philosophische Betrachtungen
- Fantasiereisen

Spiritualität

Wer viele Punkte bei Spiritualität hat, kann mit regelmäßiger Praxis eine große Mañana-Quelle anzapfen. Die Konfession spielt hierbei keine Rolle; wichtig ist, dass man sich die zu einem passenden Gebets- oder Andachtspraktiken aussucht. Auch in schweren Krisen kann der feste Glaube an ein sinnvoll geordnetes Universum gläubigen Menschen Ruhe und Gelassenheit geben und dadurch den Parasympathikus aktivieren.

- Achtsamkeitsübungen
- Exerzitien im Kloster
- Auf dem Jakobsweg pilgern
- Einen Hausaltar einrichten

Mañana-Synergien

Versuchen Sie in Ihrer Mañana-Zone Synergieeffekte hervorzurufen. Dabei kann es sich als sinnvoll erweisen, mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, um Ihre Zone gut abzudecken.

Ausgeprägte Mañana-Bereiche	Synergien
Wärme, Geselligkeit	Saunagang mit Freunden oder andere Wellnessaktivitäten mit der Familie
Sport, Geselligkeit	Sport mit Freunden
Sport, Geselligkeit, intellektuell-musische Betätigung	Tanzen
Sport, Rückzug	einsamer Waldlauf, ästhetische Sportarten, Bogenschießen, Aikido
Sport, intellektuell-musische Betätigung	Qigong, Tai-Chi
Sport, Aktivierbarkeit	Sport in all seinen Facetten ist Ihre Domäne. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß und setzt Sie nicht unter Leistungsdruck. Das wäre nämlich für Ihre Mañana-Kompetenz wieder kontraproduktiv.
Rückzug, Wärme	Milde Sauna mit anschließender sanfter Massage; die Krönung könnte Watsu sein, eine sanfte und einfühlsame Therapie, die in körperwarmem Wasser ausgeführt wird, der Patient schwebt frei und wird von einem ausgebildeten Therapeuten behandelt.

Ausgeprägte Mañana-Bereiche	Synergien
Rückzug, Geselligkeit, Spiritualität	die Gesellschaft von beruhigenden Mitmenschen in möglichst stressfreier Umgebung suchen; an Klosterexerzi- tien teilnehmen
Rückzug, Geselligkeit, intellektuell-musische Betätigung	das Weihnachtsoratorium von J. S. Bach mitsingen – oder in der ört- lichen Blaskapelle mitspielen
Rückzug, intellektuell- musische Betätigung	Meditationen in schöner und inspirie- render Umgebung
Geselligkeit, Sport	Mannschaftssportarten
Geselligkeit, Aktivierbarkeit	Bastelabend mit der Familie, ein Abend mit Freunden im vollen Irish Pub
Geselligkeit, Spiritualität	Ehrenamt im Pfarrgemeinderat
Geselligkeit, intellek- tuell-musische Betäti- gung, Spiritualität	Kirchenchor
Geselligkeit, intellek- tuell-musische Betäti- gung	Treffen in schicker Espressobar
Rückzug, intellektuell- musische Betätigung	Klangcollagen auf den Donau- eschinger Musiktagen
Aktivierbarkeit, Geselligkeit	Oktoberfest
Sport, Spiritualität	Pilgerwanderung