

Stressfreier leben

VORTRAG Dr. Volker Busch spricht beim „Gießener Wissensforum“ über die Tücken von Multitasking und Reizüberflutung

GIESSEN (atm). Multitasking, also die Fähigkeit, mehrere Aufgaben parallel zu bewältigen, ist ein viel gefragtes Talent im Berufsleben. Dabei ist der Mensch nur sehr beschränkt multitaskingfähig, sagt Privatdozent Dr. Volker Busch. „Die Möglichkeit einer parallelen Informationsverarbeitung im Gehirn existiert im Grunde gar nicht.“ Am Dienstag referierte der Neurowissenschaftler und Arzt für Psychiatrie im Rahmen des achteiligen „Gießener Wissensforums“ im Forum der Volksbank Mittelhessen zum Thema Stress, Reizflut und Multitasking. Damit bildete er den Abschluss der diesjährigen Seminarreihe, die der Gießener Anzeiger mit dem Exklusivpartner Volksbank Mittelhessen und in Kooperation mit der Veranstaltungsagentur „Sprecherhaus“ organisiert.

Rund 30 Prozent der Menschen in Deutschland klagen über Unruhezustände, Nackenverspannung, Kopfschmerzen oder Schlafstörungen, ohne dass Ärzte organopathologische Ursachen ausmachen können. Grund hierfür sei oftmals Stress, ausgelöst durch Termindruck, Multitasking oder Reizflut, so Busch. „Stress ist der Anpassungsdruck an eine gefährliche, feindliche Umweltbedingung.“ Der Neurowissenschaftler lockert immer wieder mit unterhaltsamen Anekdoten seinen Vortrag auf und blickt während seines Vortrags regelmäßig auf das menschliche Gehirn, um anschaulich zu erklären, was in stressigen Situationen in unseren Köpfen

Kurze Einlage à la Leichtathletik-Star Usain Bolt: Volker Busch präsentiert sich während seines Vortrags bester Laune. Fotos: Docter



vorgeht: „Im Gehirn finden bei Stress eine ganze Menge Veränderungen statt, die der Anpassung an die Stresssituation dienen sollen: Sie werden wach, Ihr Blutdruck steigt, die Herzfrequenz steigt, sogar die Blutgerinnung nimmt zu.“ Eine typische Kampf-oder-Flucht-Reaktion. Heute käme es zwar in der Regel nicht mehr zu einem Kampf, „aber das Erbe unserer Vorfahren tragen wir in uns“, erklärt Busch. Laut Busch zeigen wissenschaftliche Untersuchungen, dass häufige Unterbre-

chungen bei der Arbeit, etwa durch Anrufe oder Emails, Mitarbeiter daran hindern, sich in eine Aufgabe zu vertiefen. Auch der Versuch, alles parallel anzugehen, also Multitasking, sei ineffektiv. „Der Versuch, Aufmerksamkeit zu verteilen, ist zu tiefst unnatürlich“, erklärt der Neurowissenschaftler. Aufmerksamkeit funktioniert wie ein enger Flaschenhals: Die Informationen werden im Gehirn nicht zeitgleich, sondern nacheinander abgearbeitet. Multitasking bedeute also ein häufiges, schnelles Umschalten. In jungen Jahren sei das noch möglich, aber ab etwa 25 Jahren falle uns das immer schwieriger. Die Folge: Durch das ständige Umschalten machen wir 20 Prozent mehr Fehler und benötigen 30 Prozent mehr Zeit. Ausnahmen gibt es dennoch: Es ist möglich, eine motorische und eine intellektuelle Tätigkeit gleichzeitig auszuführen, etwa Stricken und Zuhören.

Der Neurowissenschaftler rät aber keineswegs dazu, auf digitale Medien zu verzichten. „Die modernen Kommunikationsmittel erleichtern uns zahlreiche Abläufe. Außerdem machen Sie Spaß.“ Wichtig sei jedoch ein verantwortungsvoller Umgang. „Die Dosis macht das Gift.“ Busch legt daher jedem nahe, sich täglich für etwa eine Stunde nur einer wichtigen Sache zu widmen, die keine Fehler duldet.

In dieser Zeit sollte man sich durch nichts ablenken lassen.

Außerdem plädiert Busch dafür, Phasen der Ruhe in unseren Alltag einbauen. „Die besten Einfälle haben wir in Zeiten der Ruhe. Dazu kommen wir aber heute gar nicht mehr, weil wir mit Reizen überflutet werden“, sagt der Neurowissenschaftler.

FORTSETZUNG 2017

► Das „Gießener Wissensforum“ erlebt im kommenden Jahr seine dritte Auflage. Erneut stehen ab April bis Dezember, unterbrochen von einer Sommerpause, acht Vorträge namhafter und teils auch aus dem Fernsehen bekannter Experten auf dem Programm. Behandelt werden Themen wie Selbstvertrauen, Persönlichkeitsstärke, Charakterkenntnis, Resilienz oder Zeitmanagement. Veranstaltungsort ist wieder das „Volksbank-Forum“, jeweils dienstags ab 19.30 Uhr. Das Abonnement – bis 9. Januar gilt ein Frühbucher-Rabatt – sowie Einzelkarten sind erhältlich bei der Veranstaltungsagentur „Sprecherhaus“ per Telefon (02561/69565170), E-Mail (info@sprecherhaus.de) oder auf der „Sprecherhaus“-Homepage.

Weitere Infos im Internet: <http://sprecherhaus.de/giessen>

ADVENTSKALENDER

Heute öffnet sich das fünfzehnte Türchen am Adventskalender des Lions-Clubs Gießen – Burg Gleiberg. Dahinter verbergen sich wieder attraktive Preise, die von heimischen Geschäften und Firmen gespendet und nun unter den Käufern verlost wurden. Die Gewinne können bis 31. Januar bei den angegebenen Sponsoren unter Vorlage des Kalenders abgeholt werden. Bei Rückfragen können sich die Gewinner auch per E-Mail an kontakt@lc-gbg.de melden. Der komplette Reinerlös aus dem Verkauf fließt an vier Hilfsprojekte in Gießen für kranke und bedürftige Kinder.

Losnummern 3538 und 3578: Einkaufsgutschein im Wert von 15 Euro von „Adler Apotheke“;

Losnummer 2435: Kfz-Service im Wert von 50 Euro von Autohaus Pitz; **Losnummer 4477:** Regenschirm im Wert von fünf Euro von „Bentley Systems Germany“; **Losnummer 2572:** „Engel und Bengel“-Schutzcollier im Wert von



89 Euro von „Die Goldschmiede“; **Losnummer 461:** 30-Tage-Pass im Wert von 30 Euro von „Turnfabrik – SuperMama-Fitness“; **Losnummer 708:** Zuschuss für Heizungswartung im Wert von 50 Euro von Eidmann GmbH; **Losnummer 393:** Braun-Haartrockner im Wert von 25 Euro von „Elektronik Dietz“; **Losnummer 455:** Drei-Monats-Abo für E-Paper im Wert von 57 Euro von Gießener Anzeiger GmbH & Co KG; **Losnummer 3759:** Essensgutschein im „Knossos“ im Wert von 75 Euro von HCMP; **Losnummer 3661:** Fünfer-Karte für Lachyoga-Kurs im Wert von 25 Euro von Lachyoga mit Monika Tensing; **Losnummer 370:** Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro von „Schuhhaus Darre“; **Losnummer 309:** Kinogutschein im Wert von acht Euro von Sparkasse Gießen; **Losnummer 2200:** Essensgutschein im Wert von sechs Euro von STS Systemgastronomie GmbH (McDonalds); **Losnummer 4778:** Massage mit Fango im Wert von 39 Euro von „Villa aktiv Krankengymnastik“; **Losnummer 3919:** Coaching (privat oder beruflich) im Wert von 250 Euro von Zielke-Institut.



Im Volksbank-Forum lauschen rund 180 Besucher dem Anti-Stress-Experten.



Alarm am Gericht

Mittwochmorgen gegen 10.30 Uhr: Aus Lautsprechern schallt es durch das Amtsgericht und die angrenzende Staatsanwaltschaft, dass alle Personen schnellstmöglich das Gebäude verlassen sollen. Grund war eine Meldung, wonach in einem der Behördenzimmer der Strafverfolger ein Feuer ausgebrochen sei. Das stellte sich jedoch kurze Zeit später als Fehlalarm heraus, sodass die unterbrochenen Gerichtsverhandlungen fortgesetzt werden konnten. (inf)/Foto: Friedrich

Schöne Musik und herrliche Düfte

ADVENT Viele Ortsvereine wirken bei Lützellindener Weihnachtsmarkt mit und versorgen Gäste

GIESSEN-LÜTZELLINDEN (kg). Just in dem Moment, als der Lützellindener Weihnachtsmarkt eröffnet wurde, blickte die Sonne über den Platz vor dem Backhaus. Und auch zahlreiche Besucher waren gekommen – wenngleich es später doch noch regnete. Für eine musikalische Einstimmung auf das Treffen, das alljährlich am dritten Advent stattfindet, sorgten der Posaunenchor des CVJM Lützellinden und die Kinder der Lindbachschule.

Am Stand der Landfrauen Hüttenberg dampfte das Chili con carne, das nicht nur hervorragend roch, sondern auch noch sehr gut schmeckte. Die Jugendfeuerwehr Lützellinden servierte heißen Kakao und Donuts, zudem durften die



Die Chöre des MGV 1877 Lützellinden stimmen auf die Weihnachtszeit ein. Foto: Jung

kleinen Gäste ihre Geschicklichkeit testen. Viele Ortsvereine versorgten die Besucher mit kalten und heißen Getränken und Essen. Auch Handarbeiten und Bas-

teilen wurden angeboten. Pfarrer Horst Daniel gab einen geistlichen Impuls. Der Erlös kommt dem Förderverein der Kindertagesstätte „Die wilde 13“ zugute.

TERMIN

Unter dem Motto „Alte hessische Weihnachtsgeschichten“ wird Heinz-Lothar Worm morgen ab 15 Uhr den Gemeindenachmittag bei der Michaelsgemeinde Wieseck (Kirchstraße 19) gestalten. Außerdem soll gemeinsam gesungen werden, eine kleine Tombola ist ebenfalls vorbereitet. (red)

Gießener Anzeiger

Chefredakteur: Frank Kaminski
 Desk Gießen: Annetrin Bertram, Dieter Guillaume, Jens Schmidt, Thomas Schmitz-Alböhn, Lena Wagner – Sport: Albert Mehl (Ltg.), Rüdiger Dittich, Stephan Weidemeyer, Hans-Ulrich Winter, Karsten Zipp – Stadt Gießen: Benjamin Lemper (Ltg.), Thorsten Thomas (stv.), Frank-Oliver Docter, Jochen Lamberts, Christian Rüger – Kreis Gießen: Dieter Lemmer (Ltg.), Dr. Andreas Emmerich (stv.), Volker Böhm, Michele Bräuning, Klemens Hogen-Ostlender, Sabrina Panz, Ernst Weißborn, Debra Wisker – Hochschule: Heidrun Helwig – Reporter: Ingo Berghöfer – TIF/Service: Astrid Hundertmark, Sandra Mielke-Wolf – Sonderseiten: Petra Arndt (alle Gießen)
 Geschäftsführung: Michael Raubach (Braunfels), Hans Georg Schnücker (Wiesbaden), Dr. Jörn W. Röper (Mainz)
 Anzeigenleitung: Aline Cloos
 Vertriebsleitung: Doris Wallenstein, Harald Dörr
 Druck und Verlag: Gießener Anzeiger Verlags GmbH & Co KG, Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen, Tel. 0641/9504-0, Telefax 0641/9504-3411 (Redaktion), Tel. 0641/9504-3555 (Anzeigen), E-Mail: redaktion@giessener-anzeiger.de (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen).
 Mitglied der Verleger-Interessengemeinschaft rtv und der Mittelhessenpresse (MHP).
 Erscheinungsweise täglich, außer an Sonn- und Feiertagen. Zeitungsbezugspreis einschl. 7% MwSt. monatlich 32,90 €, Postbezug 37,97 €. Beilage: rtv (wöchentlich). Bei Nichterscheinen infolge höherer Gewalt, Streik, Ausspernung und ähnlichen Gründen besteht kein Anspruch auf Entschädigung. Abbestellungen nur schriftlich mit einer Kündigungsfrist von 14 Tagen zum Monatsende an den Verlag. Anzeigenpreisliste Nr. 57 der Zeitungsgruppe Zentralhessen (ZGZ) vom 1.1.2016. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Bilder wird keine Haftung übernommen.

www.giessener-anzeiger.de



KURZ BERICHTET

Firmung: In St. Albertus und St. Bonifatius wird am 16. September 2017 das Sakrament der Firmung gespendet. Vorbereiten können sich darauf Jugendliche, die bis zum 1. Juli 2017 mindestens 15 Jahre alt sind. Los geht es mit einer Infoveranstaltung am 21. Januar von 10 bis 17 Uhr in St. Albertus (Nordanlage 45). Wichtige Elemente des Kurses sind die Fahrt nach Taizé (Frankreich), gemeinsame Gottesdienste und der Einsatz in einer kirchlichen Einrichtung. Die Teilnahme kostet 80 Euro. Anmeldungen und Fragen: telefonisch unter 0641/36065 oder per E-Mail an johannes.f.busch@gmail.com. (red)