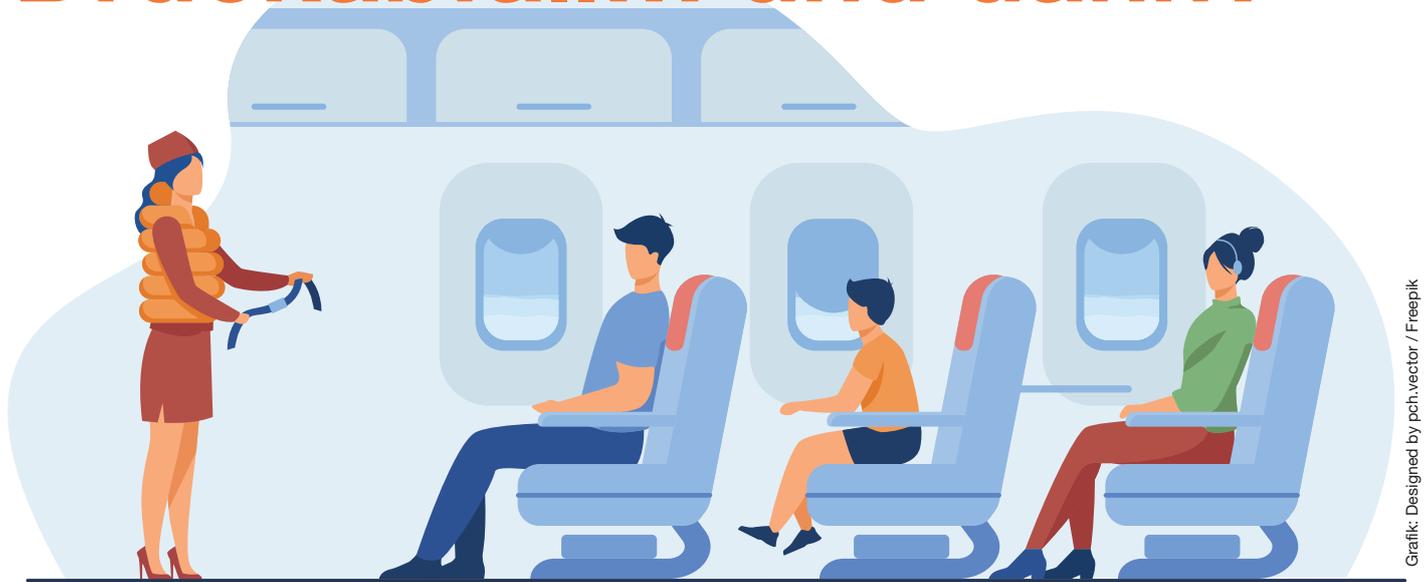


Druckabfall... und dann?



Grafik: Designed by pch.vector / Freepik

Welcome Ladies and Gentleman to our flight to „somewhere“. Now we request your full attention for the safety instructions. There are several emergency exits on this aircraft. One to the kitchen, one to the bathroom and one to the fridge. In the event of a decompression, an oxygen mask will appear in front of you. To start the flow of oxygen pull the mask towards you. Place it firmly over your nose and mouth and breathe normally. If you are travelling with someone, secure your mask on first and then assist the other person.

In dem Gedankenspiel, was bei Stress bzw. Druckabfall im wirklichen Leben passiert, machen wir eben nicht das, was die freundliche Stimme bei den safety instructions uns mitteilt. Nämlich zuallererst dafür zu sorgen, dass man selbst Luft bekommt, durchatmet und sich erst danach um seine Mitpassagiere zu kümmern. Logisch ja – denn wenn ich keine Luft zum Durchhalten habe, wie soll ich dann für andere sorgen.

Breath normally

Und das ist auch wörtlich zu verstehen. Atmen ist eine biologische Funktion, die unwillkürlich abläuft und willkürlich verändert werden kann. Atmen bedeutet Muskeltätigkeit einerseits und zeigt die innere Stimmungslage andererseits. Bei Stress nimmt das Lungenvolumen ab, unser Atem wird flacher und die Atemwelle erreicht nicht mehr den Rücken. Lässt der Stress nach und behalten wir unbewusst trotzdem diese Stressatmung bei – obwohl die Situation im Moment nicht mehr beängstigend ist – dann bleiben wir weiter gestresst. Und wer dann noch die Sauerstoffmaske erst den Anderen hinhält – der „schnappt nur noch nach Luft“.

Zum Glück können wir unseren Atem trainieren. Und das Wichtigste beim Durchatmen ist, ganz bewusst AUSzuatmen. Nein, holen Sie nicht tief Luft, atmen Sie aus. Zu viel Luft verstärkt die Anspannung. Man pumpt sich wie ein Maikäfer auf – kurz vor dem Wegfliegen, respektive Platzen. Atmen Sie als Erstes bewusst aus. Wer mag, stellt sich vor, dass man durch die Zehen ausatmet. Dadurch wird der Atem tiefer und entspannt.

Lächeln hilft

Und zum doppelten Glück können wir unsere innere Haltung ändern. Wenn also der nächste Druckabfall naht, denken Sie an die Sauerstoffmaske und lächeln Sie sich einfach selbst 20 Sekunden zu. Und bitte: Es muss Ihnen in diesem Moment überhaupt nicht zum Lachen oder Lächeln sein. Lächeln, weil man sowieso entspannt ist, ein nettes Gespräch hatte, etwas Lustiges gehört hat, das ist sehr gut. Manche lächeln auch nach dem Motto: „Wenn es eh lustig ist, dann schmunzeln wir schon mal“, nur ist das ein Lächeln für Amateure. Nein, ich meine die Situationen, wo einem eben überhaupt nicht mehr zum Lächeln ist, wenn die Sauerstoffmaske über einem baumelt und das Stresslevel steigt. Dann ist Lächeln für Profis angesagt. Egal, ob Sie einen Grund haben oder nicht: Lächeln Sie! Wenn Sie keine 20 Sekunden durchhalten, dann nur 10 Sekunden. Aber: Lächeln Sie!

In diesem Sinne: Thank you for choosing our Airline. Enjoy your flight. ■

Margit Hertlein verknüpft in ihren Online- und Präsenz-Vorträgen ernste Inhalte mit humorvollem Augenzwinkern und Leichtigkeit. Ihre Themen sind Führung, Kommunikation und Neugier und sie wurde 2020 vom BDVT mit dem Dandelion Award ausgezeichnet, ist seit 2017 in der Hall of Fame des deutschen Rednerverbandes (GSA) und war 2013 Vortragsrednerin des Jahres. www.margit-hertlein.de



Foto: © Jochen Wieland