

Ich werde ...

... nervöse Ticks ablegen

Stress muss abgebaut werden. Und wenn wir mal wieder „keine Zeit“ für Yoga oder Joggen haben? Dann sucht sich unser unruhiger Geist eben andere Ventile, um die Anspannung loszuwerden: *Nägelknabbern, Fußwippen oder Haarezwirbeln* zum Beispiel. Blöd nur, dass man diese Macken so schwer wieder los wird. Aber: Es ist möglich.

Manchmal ertappen wir uns selbst – wie wir schon wieder diese Haarsträhne zwischen den Fingern zwirbeln, gedankenverloren an der Nagelhaut zupfen oder das Bleistiftende zu einem Klumpen nasser Holzspäne zerkauen. Und dann hoffen wir, dass sie außer uns niemand bemerkt, diese innere Unruhe, die uns dazu treibt. Oft vergebens. Denn die Kollegin etwa hat unser pausenloses Fußwippen im Meeting oder das Klickern des zwischen unseren Fingern wippenden Kugelschreibers schon längst wahnsinnig gemacht.

UNBEWUSSTE REAKTION. „Lass das doch bitte sein!“ – nun, diesen Gefallen würden wir unseren Mitmenschen, die sich von unseren nervösen Ticks gestört fühlen, nur zu gern tun. Doch es ist halt gar nicht so einfach, sich diese Macken abzugewöhnen. Denn die Ursache für unsere Unruhe ist ständiger Stress, den wir gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Und auch unsere Reaktion darauf läuft meist unbewusst ab. Deshalb ist es so schwer, dagegen vorzugehen. Wie es trotzdem gelingen kann, verraten wir Ihnen hier.



Anti-Tick-Trick Nr. 1: Sie müssen (nur) wollen

Veränderungen können nur gelingen, wenn der Geist auch willig ist. Die allererste Frage muss daher lauten: Nerven mich meine innere Unruhe und die daraus resultierenden Macken wirklich selbst – oder stören sie nur andere? Wer sein Kugelschreiberklickern nämlich okay findet, wird es kaum schaffen, davon zu lassen. Im Sinne der entnervten Kollegin muss dann eine andere Lösung gefunden werden. Ein Bleistift etwa macht im Gegensatz zum Kuli wenigstens keine störenden Geräusche, wenn er von uns nervös malträtiert wird.

Tipp für nervenschwache Büronachbarn: Jemanden für seine Marotten sanft auf die Schippe zu nehmen, bringt mehr, als ihn immer wieder anzufauchen. Nicht ohne Grund wird in der Erwachsenenbildung viel mit Humor gearbeitet.

Anti-Tick-Trick Nr. 3: Lenken Sie sich ab

In akuten Stresssituationen kann auch Ablenkung dabei helfen, die Macken zumindest kurzfristig unter Kontrolle zu bekommen. Grit Moschke lässt etwa Profisportler, die unter Druck aus dem Takt geraten, zählen. Und zwar möglichst laut und von 100 rückwärts. „Darauf muss man sich so konzentrieren, dass man vom negativen Input abgelenkt ist“, sagt Moschke. Die Folge: Die Atmung wird ruhiger, der Herzschlag gleichmäßiger, die Gedanken fliegen nicht mehr durcheinander. Jetzt gilt es, Prioritäten zu setzen und sich auf eine Sache zu konzentrieren – denn wenn die Gedanken zerfleddern, tun es die Nagelhäute bald auch.

Dieser Anti-Tick-Trick funktioniert sogar dann, wenn der Grund für die Anspannung keine akute Stresssituation ist, sondern tiefer liegt. „Selbst wenn sich die eigentliche Ursache für Ihre innere Unruhe nie wirklich klären lässt: Von den Macken kann man sich trotzdem ablenken“, sagt Moschke.

Anti-Tick-Trick Nr. 2: Durchbrechen Sie das Reiz-Reaktion-Schema

Wenn wir unter Stress stehen, baut sich auch in unserem Körper Spannung auf. Der Atem wird flacher und schneller, das Herz schlägt unruhig. Die Folge: Wir fangen an zu drehen, zu wippen, zu knabbern. Das psychologische Muster dahinter ist die Konditionierung. Ein Reiz – der Stress – löst eine Reaktion aus. „Wir haben gelernt, dass wir so die Anspannung kurzfristig abbauen“, sagt die Psychologin und Sportwissenschaftlerin Grit Moschke (www.fitmitgrit.com).

Das ist eine gute Nachricht, denn: Was man sich angewöhnt hat, kann man sich auch wieder abgewöhnen – indem man das Reiz-Reaktions-Schema unterbricht. „Wer sich bei Unruhe etwa immer am Ellbogen kratzt, kann sich dorthin ein großes Pflaster kleben. Dann funktioniert das Schema nicht mehr. Außerdem merken Sie, dass Sie sich kratzen wollen, also können Sie sich auch stoppen“, sagt die Psychologin. Dabei ist Kreativität gefragt: Fingerknabberern können Fingerhüte, (übel schmeckender) Nagellack oder künstliche Nägel helfen, Haardrehern ein straffer Zopf oder eine Hochsteckfrisur.

Anti-Tick-Trick Nr. 4: Bauen Sie Stress ab

Damit alte Macken nicht durch neue ersetzt werden, sollten unruhige Geister ihre Spannungen grundlegend abbauen. Regelmäßige Spaziergänge oder Joggingrunden senken den Stresspegel. Wer sehr geladen ist, kann beim Boxtraining Druck ablassen. Und progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder Yoga helfen, sich bewusst zu entspannen.

Steuern lässt sich das innere Gleichgewicht auch über den Atem: Wer ruhig atmet, beruhigt den Herzschlag. Ruhiges Atmen ist trainierbar – über klassische Entspannungstechniken, aber auch über Biofeedback-Training (siehe z. B. www.stresspilot.de, Trainer unter www.austria-biofeedback.at): Dabei misst ein Clip am Ohr die Herzfrequenz. Diese wird per USB-Kabel an einen Computer übertragen – und ein Programm zeigt symbolisch unsere Unruhe, etwa als heftig flatternden Schmetterling. Je gleichmäßiger man atmet, desto gleichmäßiger schlagen die Flügel des Falters. Mit Biofeedback-Übungen trainiert man den Parasympathikus, jenen Teil des Nervensystems, der für Ruhe zuständig ist. Auch Klopfmassagen wie die *Emotional Freedom Technique* oder die *Meridian-Energie-Technik* sollen helfen, ruhiger zu werden (siehe z. B. www.eft-dach.org).

Kleine Macke oder schon krank?

Fitzeln, Haareräufen und Nägelknabbern ist immer eine Art Selbstaggression. Die Grenze zum Krankheitsbild ist überschritten, wenn man sich selbst verletzt – etwa die Haare ausreißt beim Zwirbeln oder auf den Fingern kaut, bis sie bluten. Handlungsbedarf besteht auch, wenn die Marotten das Leben einschränken, man sich etwa nicht mehr raus traut, weil die Nägel so abgebissen sind. Dann ist die Hilfe eines Arztes oder Psychologen gefragt! Auch wer unter ständig zappelnden Beinen leidet, sollte abklären, ob dahinter nicht eine Nervenerkrankung, nämlich das Restless-Legs-Syndrom, steckt.