

# „Stress kann auch positiv sein“

Als DDR-Meisterin im Eisschnelllauf, Mutter und Führungskraft hat Astrid Karrum schon viel Stress erlebt. Jetzt hilft sie anderen, ihren „Flow“ zu finden.

Von Henry Berndt

Wie oft sie diesen Satz früher gehört hat: „Astrid, bei dir sieht das alles so leicht aus.“ Ihr Umfeld staunte, wie sie, die immer lächelnde Powerfrau, sich nie aus der Ruhe bringen ließ. Der Job, das Haus, die Kinder, die Freizeit. Wie macht sie das?

„Irgendwann ist mir bewusst geworden, dass ich mich manchmal gar nicht so fühle“, sagt Astrid Karrum. „Und dann habe ich mich gefragt, welche Rolle ich hier eigentlich spiele.“ Seitdem sich die dreifache Mutter entschieden hat, auch mal Nein zu sagen und sich Schwächen einzugestehen, fühle sie sich wie befreit von der Maske des Perfektionismus. Aber dafür musste sie erst fast ganz unten ankommen.

## Sie lernte, unter Druck Höchstleistungen abzurufen

Astrid Karrum stammt aus Crimmitschau. Als Teenagerin gehörte sie zu den besten Eisschnellläuferinnen der DDR, war mehrfache Meisterin. Sie lernte, unter Druck Höchstleistungen abzurufen, und meist fühlte sich das für sie gut an. Ihre Trainer predigten: Ein Indianer kennt keinen Schmerz.

Auf der anderen Seite verlor sie schon als Achtjährige ihren Vater, der an Burn-out und Depression gelitten hatte.

Astrid Karrum schwor sich, nie dieselbe Ohnmacht erleben und immer stark sein zu wollen. 17 Jahre lang diente sie angestellt in Führungspositionen im Vertrieb und der Personalberatung, zum Teil mit Aufgaben überfrachtet, die nicht zu bewältigen waren.

Vor drei Jahren stand sie dann selbst kurz vor dem Burn-out, konnte nicht mehr schlafen, und wenn, dann schreckte sie nachts schweißgebadet hoch.

Irgendwann hörte sie auf ihren Körper, drückte den „Pause“-Knopf und ließ sich krankschreiben. „Ich wollte wieder glücklich sein.“ Die Arbeit mit einem Stress-Coach ließ Astrid Karrum wieder Sonne sehen, wo vorher nur Schatten war.



Niemand sollte einem stressfreien Leben hinterherlaufen, sagt Astrid Karrum. Als Stress-Coach wirbt die Dresdnerin für einen ganz neuen Ansatz. FOTO: RENÉ MEINIG

Von dort aus war es für die 50-Jährige nicht weit bis zu der Erkenntnis, dass auch sie künftig Menschen helfen will, die Belastungen in ihrem Alltag positiv umzudeuten und Kraft daraus zu ziehen.

Sie sagt, jedem werde heutzutage von Kindheit an eingebläut: Stress ist schlecht, ungesund, schuld an allen Krankheiten. Wer spricht schon davon, dass Stress auch motivieren kann? Dieses Image will sie ändern. Sie fragt sich, wann der

Mensch vergessen habe, dass Stress uns im Lauf der Evolution oft das Überleben gesichert habe.

Wer mental und körperlich seinen „Magic Spot“ oder „Flow“ finde, für den sei Stress kein Feind, sondern ein Freund. Was im ersten Moment ein wenig esoterisch klingen mag, ist für Astrid Karrum der Kern einer neuen Lebenseinstellung. Nicht der Stress sei das Problem, sondern die eigene Einstellung dazu. Entscheidend sei die richtige Balance.

Das scheinbare Ideal, ein stressfreies Leben führen zu wollen, sei bereits der erste Fehler. „Wir lernen, dass wir dieses Ziel nicht erreichen, sind enttäuscht, machen uns Vorwürfe. So geraten wir aus dem Gleichgewicht.“ Gleichzeitig wüchsen die Selbstzweifel. Warum bekommen das alle anderen hin, nur ich nicht? „Die Wahrheit ist doch: Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich, wenn man nicht gerade den ganzen Tag vor einem Landhaus in Portugal auf einem Stein sitzt und meditiert.“

## Alarmzeichen Kopfschmerzen und Schlafstörungen

In der Realität lebe man aber nun einmal in einer Leistungsgesellschaft, die hohe Anforderungen stellt. „Wenn wir uns selbst überfordern, werden wir krank.“ Kopf-

schmerzen, Schlafstörungen und dauerhafte Magen-Darm-Probleme seien Alarmzeichen. „Manche Menschen lachen oder erzählen nicht mehr so viel. Einige essen kaum noch was. Andere stopfen alles in sich rein.“

„

Ein Leben ohne Stress ist nicht möglich, wenn man nicht gerade den ganzen Tag vor einem Landhaus in Portugal auf einem Stein sitzt und meditiert.

Astrid Karrum  
Stress-Coach

Im Carolaschlösschen, das ihr Mann Moyd Karrum führt, hält Astrid Karrum nun Vorträge zum Thema „Stress neu denken“. Künftig will sie auch Workshops anbieten. Für den am 29. März gibt es noch freie Plätze. Dabei geht es auch um ganz praktische Tipps. Wer sich

nach Feierabend entspannen wolle, der müsse erst einmal Stress abbauen, zum Beispiel durch Bewegung. Mütter, die direkt aus dem Büro zur Kita stürzen und sich dann zu Hause erst einmal eine Stunde hinlegen müssen, könnten darüber nachdenken, zwischen Dienstschluss und Abholen lieber noch zehn Minuten an der Luft durchzupusten. „Womöglich komme ich dann viel entspannter in der Kita an und kann am Nachmittag für mein Kind da sein.“

Bei Vorträgen sei sie schon von verzweifelten Müttern angesprochen worden. „Wenn ich etwas kochen möchte und gleichzeitig mein Kind ständig etwas will, dann fühle ich mich hin- und hergerissen.“ Astrid Karrum schlägt vor, sich die naheliegenden Fragen zu stellen: Wer kann mich unterstützen? Kann ich etwas vorkochen? Oder das Essen vielleicht einfacher halten, wenn ich allein bin?

Vor anderen Menschen sprechen zu müssen, war für Astrid Karrum lange Zeit eine der größten Ängste. Inzwischen können die Bühnen gar nicht mehr groß genug sein. Ihr Traum ist es, ihre neue Sicht auf das Thema Stress künftig als Rednerin so vielen Menschen näherbringen zu können, bis Stress wieder als das gesehen wird, was er auch sein kann: ein Quell der Energie.



Früher hatte Astrid Karrum Angst, vor Menschen zu sprechen. Heute können ihr die Bühnen nicht groß genug sein. FOTO: PR/JUSTIN BOCKEY

# Anne Müller wandelt zwischen Klanggrenzen

Die Musikerin und Performancekünstlerin nennt ihre transzendente Kunst Konzert und bietet doch viel mehr.

Von Nadja Laske

Dresden. Wie klingt ein Fisch im Wasser? Raschelnd. Zupfend. Rauschend. Klopfend. Plätschernd. Hauchend. Kurz: So wie Anne Müller sich fühlt zwischen all den Tönen, die sie zusammen mit ihren Musikern hervorbringt und mit Sprache mischt. Zwar nennt die Künstlerin es Konzert, womit sie vor Publikum tritt. Doch wer sich von ihr durch einen Abend tragen lassen will, sollte diesen Begriff für sich genauso weit fassen, wie es die Performancekünstlerin tut.

Dass sie Ende März im Panometer Dresden zu Gast sein wird, verdanken die Zuhörer der Leiterin Mandy Streit des Asisi-Runds, in dem aktuell die beeindruckende Amazonien-Ausstellung zu sehen ist. Vor ihrem Hintergrund wird Anne Müller ihre deutschsprachigen Jazz-Titel vorstellen, die wie vertonte Gedichte wirken und von denen die Programmorganisatorin so be-

geistert war, als sie die Künstlerin live erlebte.

## Klangwelten wie Hörspiele

„Live produzierte Klanglandschaften“, nennt die Künstlerin das, wohin sie ihr Publikum mitnimmt. Hörspielartig begleiten sie, der Bassist Joh Weissgerber und der Mandolinspieler Andrei Walther, die poetischen Texte mit Tönen, die ebenso harmonisch wie spannungsreich wahrgenommen werden können.

Was Anne Müller auf ihre Bühnen an ungewöhnlichen Orten bringt, studiert niemand ganz klassisch an der Hochschule. Entsprechend abweichend sind auch die Räume, in denen die Künstlerin zu erleben ist, wie nun eben im Panometer.

„Ich bin zwar in einer Musiker- und Theaterfamilie aufgewachsen“, sagt sie, „aber das spiegelt sich für mein Empfinden weniger in meiner eigenen Arbeit wider“, als vermuten lässt. In Berlin-Prenzelberg wurde Anne Müller groß, spielte Flöte und

fühlte sich schon früh zur Bildenden Kunst, zu Film und Video und vor allem zur Sprache hingezogen. So entwickelte sie ihre ganz eigene Klangkunst, in die sie ihre Texte einbettete. Wie ein Fisch im Wasser fühle sich das für sie an, so symbiotisch und



Die Musikerin heu Anne Müller lässt sich von der Natur inspirieren. Den Namen heu findet sie einfach schön - in Klang und Optik. FOTO: HEU

selbstverständlich, sagt sie. Anne Müller studierte Medien- und Musikwissenschaften, sammelte im Ausland Erfahrungen, arbeitet als Dozentin und entwickelte zusammen mit ihrem Mann in Dresden die „Ostrale Biennale“, Schau für zeitgenössische Projektkunst, mit, die in diesem Jahr vom 7. Juni bis zum 5. Oktober 2025 in der Dresdner Robotron-Kantine stattfindet.

## Der Reiz der musikalischen Probe

Wenn Anne Müller erzählt, dass sie schon als Kind das Proben der Musiker schöner gefunden hat, als ihr folgendes Konzert dann später in der möglichst perfekten Darbietung, wird verständlich, weshalb sie arbeitet, wie sie arbeitet: In klangvollen Räumen, die sie selbst mit schafft und mit Bildern versetzt.

Das zumeist Schräge, noch Rohe, sich Herantastende, vielleicht Disharmonische einer musikalischen Probenarbeit erinnert stark daran und macht Prozesse hörbar, um die

es der Künstlerin vornehmlich geht.

## Über alle Tellerränder der Welt

Crossover-Kunst nennt sie selbst, was sie zusammen mit anderen Musikern erzeugt. So lebt sie auch. „Ich war so viel in Deutschland, in anderen Ländern und auf anderen Kontinenten unterwegs und fühle mich überall heimisch“, sagt Anne Müller. „Wo ich wohne, ist eigentlich unwichtig.“

Entscheidend sind Atmosphären, Sensibilitäten, Entladungen – und Eindrücke, auch die Kleinsten und Feinsten, die sich groß zaubern lassen. Der Beiname heu begleitet Anne Müller seit einiger Zeit, wobei sie nicht genau sagen mag, worum genau es sich dabei handelt – ein Album? Ein Programm? Ein Titel „heu klingt einfach schön und sieht schön aus“, findet sie.

Info heu – Anne Müller „durchlässig“, 28. März, Einlass 18 Uhr, Beginn 19.30 Uhr. www.panometer-dresden.de

# Unfall auf A4: BMW überschlägt sich

Ein Mann wurde schwer verletzt.

Dresden. Am Donnerstagmorgen gab es auf der A4, kurz nach der Anschlussstelle Dresden-Wilder Mann in Richtung Görlitz, einen schweren Verkehrsunfall. Wie die Feuerwehr mitteilt, verlor ein 39-jähriger BMW-Fahrer die Kontrolle über sein Fahrzeug. Beim Fahrstreifenwechsel kam es zum Zusammenstoß mit einem Sattelzug. Der Wagen überschlug sich und blieb auf dem Dach liegen.

Die Feuerwehr sicherte die Unfallstelle und befreite den eingeklemmten Fahrer mit hydraulischem Rettungsgerät. Ein Notarzt, der mit dem Rettungshubschrauber Christoph 38 eingeflogen wurde, versorgte den schwerverletzten Mann zunächst im Rettungswagen, bevor er in ein Krankenhaus transportiert wurde.

Feuerwehrkräfte richteten das Fahrzeug wieder auf und nahmen auslaufende Betriebsmittel auf. Die Ermittlungen zur Unfallursache dauern an.

Die Autobahn in Richtung Görlitz war zeitweise voll gesperrt. Die Polizei leitete den Verkehr um. Gegen 8 Uhr konnte die Fahrbahn wieder freigegeben werden.



Auf der A4 in Höhe Wilder Mann gab es am Donnerstagmorgen kurz vor 7 Uhr einen Unfall. Der Fahrer eines BMW wurde dabei verletzt. FOTO: ROLAND HALKASCH

# Werkstatt in Niedersiedlitz brennt aus

Dresden. Seit den frühen Morgenstunden bekämpfen rund 50 Einsatzkräfte einen Gebäudebrand an der Bismarckstraße in Niedersiedlitz. Das Feuer brach aus bislang ungeklärter Ursache gegen 4 Uhr im Erdgeschoss eines mutmaßlichen Wohngebäudes nahe eines Kfz-Handels aus. Da zunächst von mehreren möglichen Bewohnern ausgegangen wurde, lag der Fokus zunächst auf der Personensuche. Bislang wurden jedoch keine Personen im Gebäude angetroffen, teilte die Feuerwehr am Vormittag mit.

Die Löscharbeiten gestalten sich schwierig, da das Gebäude auf beiden Etagen mit Unrat und Müll zugestellt ist. Mehrere Trupps unter Atemschutz sind im Einsatz, um das Feuer zu bekämpfen und Glutnester zu beseitigen. Zusätzlich wurden zwei Drehleitern für die Brandbekämpfung von außen eingesetzt.

Aufgrund der starken Rauchentwicklung kommt es im Bereich Bismarckstraße und Sosaer Straße zu Geruchsbelästigungen und Verkehrseinschränkungen. Die Löscharbeiten werden voraussichtlich bis in den Nachmittag andauern. Die Polizei hat Ermittlungen zur Brandursache aufgenommen.



In einem Werkstattgebäude an der Bismarckstraße hat es am Donnerstagmorgen gebrannt. FOTO: ROLAND HALKASCH