

Das Auto? In den Service. Die Zähne? Zur Zahnärztin. Die Frisur? Zum Coiffeur. Das eigene Wohlbefinden? Äh, also – keine Zeit. Das kann böß ins Auge gehen. Deshalb gilt: **Sich selbst etwas Gutes zu tun, ist erstens gesundheitsfördernd, verhindert zweitens ein Burnout und kommt drittens auch den andern zugute.**



Wer geben will, muss auch nehmen können

Denk an dich!

Franziska Hidber

«**Geben macht seliger** denn nehmen» – ja, ja. Stimmt schon. Allerdings gilt es zu beachten, was schon Paracelsus gern verkündete: «Alles ist Gift, nichts ist Gift. Es kommt auf das Mass an.» Wer ständig nimmt und nie gibt, macht sich unbeliebt. Im Gegensatz dazu: Wer ständig gibt und nie nimmt, ist irgendwann erschöpft und kraftlos. Das bescheidene «geben wollen» ist zwar gut gemeint, aber höchst ungesund. Die Resultate einer Studie aus Schweden lassen aufhorchen: Frauen sind infolge ihrer Doppelbelastung Familie und Beruf eher gefährdet, einen Herzinfarkt zu erleiden als Männer. Besonders betroffen sind Frauen in sozialen und pädagogischen Berufen.

Also zum Beispiel Spielgruppenleiterinnen, die gleichzeitig eine Familie

haben. Denn dort ist das Geben hoch zwei: für andere denken, planen, organisieren, vorbereiten, machen, rennen, reagieren. Wie eine Managerin – einfach mit deutlich kleinerem Ansehen und Lohn. Immerhin gibt es im Vergleich mit den Schwedinnen einen Pluspunkt: Spielgruppenleiterin arbeiten nicht Vollzeit. Allerdings nehmen viele nebst Spielgruppe und Familie noch weitere Aufgaben wahr, ob als Erwerbsarbeit oder Ehrenamt. Anita*, die seit vielen Jahren Spielgruppe gibt – und noch immer begeistert, das betont sie – mag das Wort «Teilzeit» manchmal nicht mehr hören: «Klar, ich habe nur zwei Gruppen an je zwei Halbtagen, das macht zusammen zwei knappe Tage pro Woche. Aber dennoch bin ich 100 Prozent Spielgruppenleiterin: Eltern rufen an und bitten um ein Gespräch, ich organi-

sieren Material, richte den Raum neu ein, plane besondere Anlässe und, und, und. Eigentlich habe ich gar nie frei, ausser in den Ferien, wobei ich jeweils in der letzten Woche schon wieder für die Spielgruppe arbeite.» Sich abzugrenzen sei schwierig, findet sie: «Ich will ja nicht ernsthaft mit der Kassiererin im Supermarkt tauschen. Doch manchmal würde ich gern erleben, wie sich ein Feierabend anfühlt, oder das Gefühl geniessen können, wirklich frei zu haben. Denn eine Spielgruppe ist wie ein Unternehmen, stets gilt es eine unerledigte Pendenz aufzuarbeiten.»

Exakt wie in einer Familie. Wann ist alles getan, wann sind alle zufrieden? Gibt es diesen Zustand überhaupt je? Heidi* lacht herzlich über diese Frage. Allerdings gab es vor wenigen Jahren

eine Zeit, da war ihr das Lachen gründlich vergangen: «Die Spielgruppe mit ihren verschiedenen Aufgaben hat mich aufgefressen, und meine Familie erst recht: Ich erledigte und erledigte und erledigte und kam doch nie ans Ziel. Ständig dachte ich: Wenn ich das und das und das getan habe, gönne ich mir ein Lesestündchen auf dem Sofa. Doch Tag für Tag sank ich am Abend erschöpft ins Bett, ohne nur eine einzige Sofaminute genossen zu haben.» Als sie zunehmend Kopfschmerzen bekam und sich Schlafstörungen bemerkbar machten, ging sie zu ihrem Hausarzt. Der verordnete nebst Vitaminen und Magnesium eine «arbeitslose» Stunde pro Tag, die konsequent einzuhalten sei. «Am Anfang bereitete mir diese Vorgabe zusätzlichen Stress», erinnert sich Heidi, «ich konnte mir nicht vorstellen, wie ich alle Aufgaben in einer kürzeren Zeit bewältigen sollte.»

Doch sie hielt sich daran. Auch, weil ihr der Arzt ins Gewissen geredet

hatte: «Er zeigte mir, wohin mein Verhalten führen könnte, sollte ich nicht besser zu mir selbst schauen.» Spätestens bei Begriffen wie «Depressionen», «Erschöpfung» und «Burnout» klingelten die Alarmglocken bei Heidi, und sie führte ihre «heilige Stunde» ein. Zwischen 13 und 14 Uhr darf sie seither nicht gestört werden: Sie steckt das Telefon aus und stellt das Handy ab, heftet einen Notizzettel an die Türklingel und lässt sich auf keinerlei Diskussionen ein. «Meine Kinder haben schnell gemerkt, dass in jener Stunde bei mir nichts zu holen ist. Früher zogen sie sich in ihre Zimmer zurück, heute besuchen alle drei die Schule und verlassen das Haus um eins.»

Bleibt die Frage, was Heidi denn in ihrer «heiligen Stunde» so macht? Sie winkt ab: «Nichts Weltbewegendes. Ich lese die Zeitungen, trinke Kaffee. Manchmal gehe ich spazieren, manchmal beobachte ich die Vögel im Garten, manchmal höre ich Musik. Ich habe

Sich selbst Gutes tun – wie geht das?

Einen regelmässigen Schlafrhythmus einführen: Immer etwa zur gleichen Zeit ins Bett gehen und aufstehen – das beugt Schlafstörungen vor. Den eigenen Schlafbedarf zu kennen ist dabei hilfreich.

Sich täglich an der frischen Luft bewegen: Stärkt die Abwehrkräfte, baut Stress ab, fördert die Durchblutung, macht den Kopf frei, schützt vor Depressionen: lieber zehn Minuten pro Tag als gar nicht. Ins Tagesprogramm einbauen: Auto stehen lassen, eine Busstation früher respektive später einsteigen, mit dem Velo in die Spielgruppe oder zum Einkaufen.

Tun, was Freude macht «Überleg dir, was du gerne tust. Und dann tust!», sagte Coco Chanel. Bevor ein Aber auftaucht: Es muss ja nicht unbedingt eine Weltreise sein, im Liegestuhl von der Weltreise träumen hat einen ähnlichen Effekt.

Sich inspirieren lassen Zugegeben, manchmal lockt der Stubensessel zu gemütlichen Stunden. Wer sich dennoch aufrafft zu einem Kurs, zu einer Weiterbildung oder zum Erfahrungsaustausch zu gehen, kommt voller Energie und Ideen zurück – und hat den Sessel längst vergessen, vgl. Seite 33.

Erwartungen runterschrauben «Die Kinder wollen doch...», «Die Eltern erwarten wieder eine aufwendige Weihnachtsfeier», «Der Trägerverein will wissen, ob dieses Jahr jetzt der Besuch beim Samichlaus stattfindet oder nicht...» Ja, ja. Irgendjemand will immer irgendetwas. Und Sie? Sie sind auch jemand! Planen und wählen Sie so, dass Sie nicht überfordert werden, und/oder delegieren Sie gewisse Aufgaben. Es muss für Sie mindestens so stimmen wie für die Kinder und die Eltern. Sie sind nicht dazu da, alle Wünsche zu erfüllen – Sie sind Spielgruppenleiterin, nicht das Christkind. Das führt uns sogleich zu Punkt 6:

Nein sagen – laut und deutlich «Ja, das mache ich!» – Waren Sie das eben wieder? Wo Sie doch Nein sagen wollten? Üben Sie es, zuerst in der Familie, und erleben Sie, welche verblüffende Wirkung ein klares Nein hat. Nicht: «Eigentlich lieber nicht», das kauft Ihnen niemand ab. Sondern einfach: «Nein.» Ohne sich zu entschuldigen und zu verteidigen. Sie werden zweierlei erleben: Erstens: Die Welt dreht sich dennoch weiter. Zweitens: Ihr Umfeld weiss sich überraschend gut selbst zu helfen. Sagen Sie immer dort Ja, wo Sie es wirklich meinen und verantworten können. Ansonsten: Nein. Nein!

© fotolia.de



dank dieser Stunde auch wieder mit Malen begonnen, das befriedigt mich sehr.» Heute könne es durchaus vorkommen, dass es in ihrem Haus ziemlich staubig ist. Das wäre früher undenkbar gewesen. «Aber ich bin zufriedener und ruhiger geworden. Am Vormittag – egal, wie strub er verläuft – freue ich mich schon auf meine Stunde, und den ganzen Nachmittag zehre ich davon. Sie ist ein unverrückbarer Fixpunkt in meinem Leben geworden.»

Mütter mit kleineren Kindern werden ziemlich neidisch auf Heidis «heilige Stunde» blicken. Vor allem wenn da mehrere Kinder sind mit unterschiedlichem Rhythmus, wenn eines morgens um sechs knallwach ist, dafür um elf wieder schlafen muss, das nächste bis acht schläft, dafür erst um eins wieder und abends bis 22 Uhr fit bleibt. Sicher ist: Eine fixe Stunde können nur Frauen mit gleichmässigem Tagesablauf einführen. Alle ändern müssen ihre kleine Auszeit variieren. Und alle, die jetzt

empört rufen: «Also dafür habe ich echt keine Zeit», sind hiermit eingeladen, ihre Prioritäten zu überprüfen.

Wie viele Termine stehen anscheinend unverrückbar im Kalender? Und wo bleibt der Termin mit sich selbst? Wieso ist er weniger wichtig als alles andere? Heidi ahnt die Gründe, zumindest ihre eigenen: «Ich wollte es allen recht machen. Dazu kam: In meinem Elternhaus galt es als unfein, tagsüber etwas für sich zu tun. Meine Eltern arbeiteten streng und verlangten dies auch von uns. Feierabend gab es erst kurz vor der Nachtruhe, immer hörte ich den Spruch: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Als ich die «heilige Stunde» einführte, hatte ich zu Beginn stets ein schlechtes Gewissen. Doch damit kann ich inzwischen locker umgehen.»

Nicht immer sind die Gründe moralischer Natur. Priska* zum Beispiel, Mutter von zwei kleinen Kindern, Spielgruppenleiterin und im Geschäft ihres

Mannes für die Buchhaltung zuständig, fand beim besten Willen kein Zeitfenster für eine kleine tägliche Auszeit, spürte aber wie Heidi, dass sie etwas unternehmen musste: «Ich war gereizt, ertrug den Lärm der Spielgruppenkinder immer schlechter.» Da sie «kein Sofatyp» sei, sondern extrem bewegungsfreudig wenn nicht gar -süchtig, hat sie ihr Bedürfnis nach Freiraum so gelöst: Dreimal in der Woche steht sie eine halbe Stunde früher auf und geht joggen, derweil ihr Mann zuhause die «Schoppenschicht» durchzieht. «Zum Arrangement gehört die anschliessende, ausgiebige Dusche, das ist ein grosser Luxus. Danach könnte ich Bäume ausreissen!», versichert sie und bezeichnet die morgendliche Joggingrunde als «Energiekick» für den Tag: «An jenen Tagen kann kommen, was will, ich gehe es gelassen an.»

Die Beispiele zeigen: Das Spektrum an Auszeiten ist gross. Ob Zeitung lesen oder joggen: Entscheidend ist, dass die «Zeit mit sich selbst» Freude macht



und die Energie zurückbringt. So, wie es die unzähligen Spas und Wellness-Hotels versprechen: Man komme abgekämpft an und gehe erholt wieder – bis der nächste Fast-Kollaps ansteht, was natürlich niemand sagt. Fachleute sind sich längst einig, dass regelmässige, kleine Auszeiten wirkungsvoller sind als eine (teure!) Wellnesswoche nach einem Semester Vollstress. Denn wer immer auf 180 Prozent agiert, hat Mühe, Knall auf Fall auf null runterzufahren. Bis das gelingt, ist die Wellnesswoche fast vorbei. Um Missverständnisse zu vermeiden: Nichts gegen Wellnesswochen, sofern sie als Zusatz und nicht als einzige Erholungsphase verstanden werden.

Wer sich nun wann wobei am besten erholt, muss jede und jeder selbst herausfinden. Es gibt Leute, die vor Energie bersten, kaum Ruhephasen brauchen und nach wenigen Stunden Schlaf wieder topfit sind. Sie brauchen ein anderes «Wohlfühlprogramm» als jene, die schnell müde und erschöpft sind und

erst nach einem «Power-Nap» (kurzes Mittagsschläfchen) wieder auf die Beine kommen. Es gibt Leute, die benötigen Stille, um abschalten zu können, andern gelingt es auf der Tanzfläche besser. Einige müssen von Zeit zu Zeit mit sich allein sein, wollen Gedanken ordnen, Ideen sammeln. Andere leben in Gesellschaft auf, schätzen Inspiration und den Austausch. Anita sagt es sehr schön: «Ich regeneriere mich immer am besten, wenn ich nichts muss – aber alles kann.» Sich diese Zeitinseln zu schaffen und sie wie Heidi erfolgreich zu verteidigen, heisst also die Zauberformel. Es soll hier nochmals gesagt sein: Von solchen Zeitinseln profitieren alle – gerade und auch die Spielgruppenkinder. Es geht nichts über eine ausgeglichene, erfüllte Leiterin. Und nun: weg mit den Einwänden und Anflügen von schlechtem Gewissen. Ihre Zeitinsel ruft – gehen Sie hin!

* Namen der Redaktion bekannt, auf Wunsch geändert

Es gibt keinen Weg zum Glücklichen.

Glücklichsein ist der Weg.

Buddha

Weiterlesen:

- 📖 Wo das Glück wohnt, Seite 10
- 📖 Machen Sie den Tankstellentest: Seite 14
- 📖 Am Fensterplatz, Seite 33

Angespannt, gestresst? Die «Gorilla-Übung» hilft!

Bei der Gorilla-Übung wird angesammelter Schleim und Dreck aus der Umwelt gelöst und kann leichter aus den Atemwegen in den Rachen geräuspert werden. Das schont die Lungen und Bronchien. Dazu wird man mit dieser Übung locker. Und so gehts:

1. Sich selbst mit beiden Fäusten oder mit flachen Händen locker auf die Brust schlagen. Gleichzeitig laut «AAA...» oder «OOO...» oder einen anderen Vokal summen oder singen. Das sieht ein bisschen wie ein Gorilla aus.
2. Sobald der Ton leiser wird, die Arme seitlich fallen lassen – das Einatmen geschieht von alleine.
3. Lassen Sie den Atemstrom durch die Nase ziehen und beobachten Sie dabei das Atemgefühl. Beim Ausatmen können Sie genussvoll stöhnen.
4. Das Klopfen drei- bis fünfmal wiederholen.
5. Danach mit dem Handrücken ebenfalls drei- bis fünfmal von unten auf den Brustkorb im Rücken klopfen.
6. Beobachten, ob das Atmen nach dieser Übung leichter fällt. Ist der grössere Atemraum spürbar?

Aus: Felicie de Roche: Stop und Relax, einfache Megaübungen

© Sanctuary Lodges, Südafrika



© fotolia.de