

Selbstfürsorge à la Redaktionsteam

Was eine Mokkakanne mit Wellness zu tun hat...

Lesen Sie, wie unsere Redaktorinnen Susanna, Andrea, Barbara, Marion, Susanne, Ruth, Doris und Sabine sich verwöhnen und entspannen... Ob Zumba, sprudelnde Mokkakanne, Mittagsschläfchen oder Feuerritual - immer geht es irgendwie um Erholung, Ruhe und Einkehr bei sich selbst.

Susanna Valentin



Was ich als berufstätige Frau gelernt habe

Selbstfürsorge ist unentbehrlich. Ein wichtiger Zusatz kam später als berufstätige Mutter dazu: Wellness für Körper und Geist muss unkompliziert umsetzbar sein. Noch immer trägt das Treffen mit Freunden und Freundinnen oder Zeit mit meinem Liebsten stark zu meinem Wohlbefinden bei. Wird über etwas geredet, wird eine Sorge kleiner, Schmerz gelindert und Freude geteilt. Ausserdem das gemeinsame Lachen: ein wesentlicher Faktor für das eigene Wohlbefinden. Umgeben vom Alltag in einer fünfköpfigen - gesprächsfreudigen - Familie, wurden ruhige Momente in den letzten Jahren wichtiger. Da ich Koffein wahnsinnig schätze, ist der Kaffee nach dem Mittagessen ein gemütliches Wellnessritual geworden. Ich mag es, das Kaffeepulver in die Mokkakanne zu löffeln, daran zu riechen und den Kaffee anschliessend auf der Herdplatte hochsprudeln zu lassen. Wenn die ganze Wohnung nach dem aufputschenden Getränk in meiner Tasse riecht, setze ich mich an den Tisch und lese in der raschelnden Tageszeitung. Das ist ein echter Wohlmoment für mich!

Andrea Kippe



Ich wurde mit einem Bastelgen geboren.

Als Vierjährige sass ich stundenlang an meinem Tischchen und spielte «Gerda Konzetti» - das war die damalige Basteltante im Schweizer Fernsehen. Ich bastelte also irgendwelche Dinge mit Papier, Leim und Schere und erklärte dazu, «wie es geht». Heute würde man das «Tutorial» nennen und auf Youtube posten. Meine Eltern haben sich schiefgelacht. Konzetti ging, mein Bastelgen blieb. Und Tutorials kamen dazu. Ich ziehe sie gerne zu Rate, um neue Dinge auszuprobieren. Meine Kreativität ist mir heilig und darf nie lange hintanstellen. Wenn sich eine Idee in meinem Kopf festgesetzt hat, muss sie raus - sei es Schnitzen, Backen, Nähen oder was ganz anderes. Hauptsache, die Materialien sind möglichst natürlich. Herumzuwerkeln und mich in einem kleinen oder grösseren Projekt zu verlieren, bedeutet für mich Selbstfürsorge und pure Seelenpflege.

Barbara Brandt



Mein «Wellnessprogramm»

für die Zeit zwischen den Jahren ist, kein Programm zu haben, und dennoch verfolgen diese Tage zwischen dem 24. Dezember und dem 6. Januar eine klare Absicht: Sie bestehen aus Nichtstun, ich putze und wasche nicht, habe alle Rechnungen vorher bezahlt, lasse die Alltagsarbeiten vollständig liegen ausser das Kochen, versteht sich. Jeder meiner Tage während der sogenannten Rauhächten steht in einem besonderen Kontext. Ich schreibe Tagebuch, bade, meditiere, mache Feuer, lasse altes gehen, öffne mich für das Neue, das da im nächsten Jahr kommen will. Dieses Ritual wiederholt sich - neben dem Zusammensein mit meiner Familie - Jahr für Jahr. Es nährt und stärkt mich nachhaltig - meist bis zum nächsten Winter.

«Das Herz pocht wie wild, Glückshormone fluten meinen Körper.»

Marion Sontheim

Schon als Kind hätte ich ...

... sagen meine Eltern, «bedenklich viel» gelesen. Bereits beim Aufschlagen des Buches betrete ich eine andere Welt. Das kann man als eine Art Realitätsflucht sehen, für mich ist es jedoch eher eine Möglichkeit, Distanz zu den alltäglichen Gedanken und Sorgen zu finden. Mir geht es dabei wie Voltaire, der einst sagte:

«Lesen stärkt die Seele.» Und lesen kann man bei jedem Wetter – im Bett, auf dem Sofa, in der Hängematte, am Strand, im Wald. Und gerade jetzt, wenn es kälter und grauer wird, ist eine warme Decke, eine Tasse Tee und ein gutes Buch für mich Luxus pur. Ein gutes Buch kann für mich so einiges sein, meine

grosse Liebe gilt jedoch den literarischen Klassikern, beispielsweise «Stolz und Vorurteil» von Jane Austen.

Ein Herz erwärmendes Buch für Wintertage!



Susanne Grütter

Baden im See

Mein liebstes Sommerwohlgefühlprogramm geht so: Frühmorgens, noch vor Sonnenaufgang, steige ich aufs Fahrrad und ab gehts durch Feld und Wald in Richtung See. Es ist, als ob die Welt noch schlafen würde.

Die Luft ist angenehm frisch, und die Hektik des Alltags scheint in weiter Ferne. Bald schon breitet sich der See vor mir aus, und am Horizont erscheint langsam die Sonne. Genau der richtige Moment, um ins kühle Nass zu steigen, die ersten Züge zu geniessen und so den Tag zu begrüssen. Danach fühle ich mich rundum wohl und mit mir und der Welt im Einklang. Wenn ich ohne Energie bin, verwöhne ich mich mit einem «faulen» Sonntag. Ohne etwas zu müssen, lebe ich planlos in den Tag hinein und lese endlos in einem spannenden Buch. Und am nächsten Tag verspüre ich wieder Lust, etwas anzupacken.



Ruth Betschart

Spaziergänge im Wald

Als Ausbildungsleiterin der IG Spielgruppen Bildung erlebte ich das Jahr 2020 als sehr anspruchsvoll. Der Lockdown und die Umstellung auf die Online-Schulung mit den damit verbundenen Herausforderungen brachten viel Druck mit sich. Wie wichtig war es da, mir bewusst Zeiten zur Erfrischung und Entspannung zu nehmen. Ich liebe es, mich von der Hektik des Alltags bei einem Spaziergang im nahen Wald zu erholen.

Dabei lasse ich die Seele baumeln, geniesse die frische Luft, die vielfältige Natur und die friedliche Ruhe.

Ich erinnere mich an die schöne Zeit mit den Spielgruppenkindern im Wald und erfreue mich – wie sie damals – an jeder Schnecke und jedem Käfer, die mir auf dem Weg begegnen. Guttun mir auch spannende Bücher und Gespräche mit meinem Mann oder meinen Freunden über Gott und die Welt.



Doris Averkamp-Peters

Bist du in Eile, gehe langsam (Zitat aus Japan)

Der Text müsste geschrieben, die Wäsche aufgehängt, Besorgungen gemacht werden. In solchen Zeiten besinne ich mich gerne auf die Tradition des Mittagsschlafs. Diese pflegten übrigens schon meine Grosseltern ... Ich stelle das Telefon auf lautlos, kappe die Haustürklingel mit dem eigens eingebauten Schalter und kuschle mich auf das Tagesbett. Der Wecker darf nicht fehlen, ich will ja nicht den ganzen Nachmittag verschlafen – 30 Minuten gönne ich mir aber schon. Meistens schlafe ich sofort ein. Wenn mich dann die Weckmelodie wieder ins Hier und Jetzt zurückholt, gebe ich mir eine halbe Stunde, um wieder auf «Betriebstemperatur» zu kommen. In dieser Zeit erledige ich Sachen, die keine grossen Anforderungen an Hirn und Körper stellen. Badezimmer putzen zum Beispiel – übrigens auch eine sehr entspannende Tätigkeit ...



Sabine Lenherr-Fend

Die Stunde jeden Montagmorgen ...

... die nur mir gehört und mir guttut, tobe ich mich beim Zumba aus. Ich wollte eine Pause vom stressigen Alltag und mich einmal nur auf meinen Körper fokussieren. Klar, habe ich es zuerst mit Yoga und Pilates probiert. Bei den ruhigen Übungen kamen jedoch ständig meine Alltagsgedanken, die ich ja für einmal vergessen wollte. Zumba ist laut und schnell, die Choreografie fordert mein Gehirn so, dass Nachdenken und Planen gar nicht mehr drin liegt. Die Latinorhythmen heizen mir, einem ausgewiesenen Gfrörl, auch im Winter ein und machen einfach gute Laune. Das Herz pocht wie wild, Glückshormone fluten meinen Körper. Schweissnass und mit einem Lächeln im Gesicht halte ich noch einen Schwatz mit meinen Mitäänzerinnen: Für mich der beste Start in die Woche!

