



STRESS



LEBENSFREUDE



STILLE

Von DR. LOTHAR J. SEIWERT und KÄRIN HARTMANN

Wie war das vergangene Jahr? Das fragen sich viele Frauen während der „besinnlichen Tage“. Dann fassen sie oft den Entschluss: Im neuen Jahr wird alles anders! Doch meist sind die guten Vorsätze mit dem Tannenbaum wieder verschwunden. Das muss nicht sein:

Viele Frauen laufen während der besinnlichen Tage auf Hochtour. Zwar ruht ihre Arbeit im Betrieb, wenn sie nicht als Krankenschwester oder Verkäuferin arbeiten. Dafür stellt die Familie erhöhte Ansprüche. Statt einem Eintopf wird ein Fondue mit 20 Soßen zubereitet, statt vier sitzen acht Personen am Tisch. Statt einem Mal wird drei Mal die Stube gefegt. Manche Frau grüht dabei ins Rotieren.

Flugs hat Frau wieder der Stress gepackt. Ein Stress, der oft größer ist als an normalen Arbeitstagen: zumal bei vielen die innere Stimme mahnt: Wenn du das Jahr über schon so wenig Zeit für die Familie hast, musst du dich wenigstens zwischen den Jahren ganz deinen Liebsten widmen. Sitzt Frau dann abends endlich erschöpft auf dem Sofa, kommen schnell Zweifel am Sinn „der ganzen Plackerei“. Eigentlich wollte ich doch selbst auch ein bisschen zur Besinnung kommen. Einmal ins Grübeln geraten, gehen die Gedanken schnell weiter. Dann stellt sich so manche Frau die Frage:

Was soll die Hetzerei das ganz Jahr?

Geht mir dadurch nicht viel Lebensqualität verloren?

Warum gelingt es mir immer schlechter, allen Anforderungen gerecht zu werden?

Schnell sind dann zahlreiche gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst. Und während der Blick über das Silvester-Feuerwerk schweift, fällt die Entscheidung: Im nächsten Jahr wird alles anders! Dann werde ich dafür sorgen, dass ich im Alltag mehr Zeit für meine Familie habe. Doch nicht nur das. Dann werde ich auch zu meinem Chef und meinen Kollegen, ebenso wie zu meinen Kindern und meinem Partner öfter „Nein“ sagen.

In der Regel sind diese Vorsätze durchaus ernst gemeint.

Doch sie sind auch schnell wieder vergessen. Getrieben vom Irrglauben „Alles ist möglich“ und „Alles ist nötig“ versuchen viele, noch einen Zahn zuzulegen. Sie beschleunigen ihren Lebensrhythmus in der Illusion „Dann kann ich allen Anforderungen gerecht werden“. Ich muss nur morgens früher aufstehen und im Büro schneller arbeiten, dann kann ich auch früher zu Hause bei den Kindern sein. Eine Zeit lang können wir uns an diesem Leben im High-Speed sogar berauschen. Schließlich merken wir, wenn wir unseren Freunden und Bekannten davon erzählen, wie wir Haushalt und Beruf „schmeißen“, nicht nur Mitgefühl, sondern auch bewundernde Blicke.

Sie räumen den Lebensbereichen „Kontakt“ (Familie) und „Arbeit“ die absolute Priorität bei ihrer Lebensgestaltung ein. Die beiden anderen Bereiche hingegen – „Sinn“ und „Körper“ – verkümmern. Sie übersehen, dass diese vier Lebensbereiche in einer wechselseitigen Abhängigkeit stehen. Wer sich nicht wohl in seiner Haut fühlt, ist nicht leistungsfähig. Ebenso leidet unter einem Gefühl der Vereinsamung auf Dauer unsere Leistungskraft. Umgekehrt gilt: Wer

Wie gewinne ich Zeit?

... nur arbeitet, ist irgendwann einsam, und auch an unserer körperlichen und seelischen Gesundheit geht der Dauerstress nicht spurlos vorüber.

„Ha!“ wird hier vielleicht manche Frau rufen: „Seit Jahren praktiziere ich doch ein Zeit- und Selbstmanagement. In meinem Büro liegt auf meinem Schreibtisch ein in Kalbsleder gebundenes Zeitplanbuch, mit dem ich meine beruflichen und privaten Aktivitäten plane; und zu Hause notiere ich meine wichtigen beruflichen und privaten Termine in der Küche auf einem Wandkalender. Auch meine kurz-, mittel- und langfristigen Ziele definiere ich regelmäßig. So schaffe ich mir die nötigen Freiräume, damit auch für meine persönlichen Interessen ausreichend Zeit bleibt.“

Doch mal ehrlich: Wie oft halten Sie diese Zeitpläne ein? Vermutlich selten.

Der Grund: Für ihre Arbeit setzen sich berufstätige Frauen oft lang-

mittel- und kurzfristige Ziele. Hier haben sie meist zumindest eine vage Vision, wo ihr Lebensweg einmal enden soll. Anders ist es im privaten Bereich. Hier fehlt den meisten die nötige Zielklarheit. Deshalb notieren sie in ihrem Organizer zwar private Termine. Weil diese aber nicht in einer Lebenszielplanung und in einer Lebensvision verankert und zudem nicht mit dem Lebenspartner synchronisiert sind, werden sie auch schnell wieder gestrichen. So lässt sich kein zufriedenes Leben erreichen. So gewinnt Frau nie die rechte Balance in ihrem Leben.

Kein „gefülltes“, ein „erfülltes“ Leben führen.

Um dieses Ziel zu erreichen, führt kein Weg daran vorbei, dass wir uns regelmäßig zurücklehnen und uns fragen: Was ist mir wirklich wichtig?

Haben Sie hierüber Klarheit gewonnen, fragen Sie sich: Welche dieser Rollen will ich überhaupt

spielen? Und welche wurden mir einfach übergestülpt? Dann können Sie sich gezielt von den „Hüten“ verabschieden, die Ihnen einfach aufgesetzt wurden. Sei es die Rolle der Elternbeirätin, des Mitglieds im Frauenforum oder der „Putzfrau“ für ihre Familie. Wenn Sie Klarheit über Ihre Lebensvision sowie über die Rollen, die Sie spielen möchten, gewonnen haben, können Sie Ihr Leben gezielt planen – zunächst mit Jahreszielen, dann mit Monatszielen, schließlich mit Wochenzielen.

Bu



und für die Frau

Heute beginnt der Rest Ihres Lebens!

Fällt es Ihnen schwer, Vorsätze umzusetzen? Dann praktizieren Sie folgende Übung:
◦ Nehmen Sie einen Zollstock und brechen sie ihn bei der Zahl 82 ab. Stellen Sie sich vor, jede Zahl auf dem Zollstock entspricht einem Ihrer Lebensjahre. Legen Sie Ihren Daumen auf die Zahl, die Ihrem jetzigen Alter entspricht.
◦ Betrachten Sie dann das Stück links Ihres Daumens. Es zeigt Ihre Vergangenheit an, die

nicht mehr zu ändern ist. Betrachten Sie nun das Stück rechts Ihres Daumens. Diese Lebenszeit liegt (statistisch gesehen) noch vor Ihnen. Unendlich ist diese Zeitspanne nicht, auch wenn sie Ihnen im Alltag so erscheint. Es lohnt sich deshalb, jetzt damit zu beginnen, Ihr Leben entsprechend Ihren Wünschen zu gestalten. Denn heute ist der erste Tag des Rests Ihres Lebens. Es liegt in Ihrer Hand!

BILDWOCHE-Test: Wie verstehen Sie Ihr Leben?

Bitte kreuzen Sie alle zutreffenden Vergleiche an:

Mein Leben ist wie

- ein Silvester-Kracher – ein lauter Knall und dann nur noch viel Gestank.
- ein Feuerwerk – viele Aahs, doch mehr Schein als Sein.
- eine Flasche Sekt – voller prickeln und leider viel zu schnell geleert.
- Bleigießen – voller Visionen, doch schnell erstarbt.
- ein Schornsteinleger – oft verstaubt, doch es geht hoch hinaus.
- eine Feuerzangenbowle – beim ersten Schluck phantastisch, doch beim Rückblick überwiegt der Katzenjammer.
- ein Glockengeläut – nicht nur stimmig, sondern auch mit tiefem Sinn.

- ein guter Vorsatz – auf dem richtigen Weg, doch noch nicht am Ziel.
- ein Glücksschwein – aus süßer Masse, doch schnell verzehrt.
- Dinner for one – stets dasselbe, aber immer wieder amüsant.
- eine Aspirin – für jedes Problem gibt es eine Lösung.
- ein Fondue – heiß und voller kleiner, appetitlicher Häppchen.

Auswertung:
Sie finden neben Ihrer Arbeit noch genügend Zeit, solche Scherzaufgaben zu lösen. Offensichtlich haben Sie Ihren Alltag gut geplant. Sie haben erkannt: Leben ist mehr als Arbeit. Sie sind auf dem richtigen Weg zu einem erfüllten Leben.

ZEIT-APHORISMEN

Frühling, Sommer und dahinter – erst der Herbst und bald der Winter. Ach, verheerete Mamsell, mir dem Leben geht es schnell.
WILHELM BACH

Nimm Dir Zeit zum Träumen – es ist der Weg zu den Sternen.
QUELLE UNBEKANNT

Gebrauch die Zeit, sie geht so schnell von hinnen.
JANUS WILHELM VON GOETHE

Macht hat nie Zeit, Geist hat immer Zeit.
RUDOLPH BUNDESEN

Zeit ist das, was wir an der Uhr ablesen.



Gott hat die Zeit geschaffen, von Eile hat er nichts gesagt.
PETER BRUNNEN

Der heutige Tag ist des gestrigen Schiller.
PETER BRUNNEN

Ich trage nie eine Uhr. Überzeiger sind Feitschen für all jene, die sich als Rompferde missbrauchen lassen.
FRANZOS MERTZMAN

Die Zeit ist eine gerissene Feile.
HILF BRUNNEN

Wenn man viel hinterzuspätkommen hat, so hat ein Tag hundert Taschen.
FRANZOS WILHELM METZMAN