

In der Hängematte.

Wie man im Alltag immer wieder Kraft sammeln kann.

Haben Sie schon einmal in einer Hängematte gelegen? Wir hatten eine Zeitlang einen Garten. Dort war zwischen einer Magnolie und dem Stumpf einer Fichte eine Hängematte angebracht. Wenn ich mich doch öfter hineingelegt hätte! Die Kinder haben Stunden darin verbracht, meist mit einem Buch.

In der Hängematte wird man getragen, man schaukelt leise, keine Bodenberührung mit den Füßen. Man schaut nach oben, anders als sonst. Man betrachtet den Himmel, weiße Wolken ziehen. Im Baum klettert ein Eichhörnchen herum, man sieht der Amsel zu, wie sie flötet. Das ist Entspannung pur, nicht wahr?

Wie können wir in unserer lärmgefüllten Welt, in unseren ausgefüllten Tagen Ruhe finden für Augenblicke, Stunden, Tage oder sogar Wochen? Darüber wollen wir sprechen:

- I. Wodurch wir gefordert werden.
- II. Wie unsere Kraft erhalten werden kann.

I. Wodurch wir gefordert werden.

1. Unsere Mitmenschen.

Sie beglücken uns, aber sie wollen auch etwas von uns: unsere Zeit und unsere Aufmerksamkeit. Da sind die Kollegen im Büro. Sie haben Fragen, möchten schnell etwas Persönliches erzählen, besonders am Montag. Manchmal könne sie ihre Arbeit nicht organisieren, sind vergesslich oder einfach zu redelustig. Selten werde ich gelobt, meistens werden mir Probleme hingeworfen: per e-mail, Telefon und Post. Dazu klopft es pausenlos an meine Tür.

Geschäftsleute haben mit Kunden, Verkäufern, Zulieferern zu tun; mit Konkurrenten und mit der Bank. Sie müssen freundlich sein, erfolgreich, zäh...

Ärzte sind besonders gefährdet, auszubrennen. 20% und mehr von ihnen haben mit dem burn-out-Syndrom zu kämpfen. Einer sagt: „Ich habe zuviel für zu viele und zu lange getan und nicht auf mich selbst geachtet.“

In einer idea ging es beim Titelthema um das Ausgebrannt - Sein von *Predigern*.

Schauen wir uns das private Leben an. *Frauen* sind gefordert von kleinen Kindern, von schwer berufstätigen Ehemännern. Sie haben ältere Familienmitglieder zu pflegen, zu besuchen, deren Haushalt mit zu betreuen. Und hier im Osten müssen sie vielfach außer Haus arbeiten gehen, damit es reicht für die Familie. Das kostet Kraft!

Auch unsere lieben Brüder und Schwestern in der *Gemeinde* fordern uns: wie viel ehrenamtliche Arbeit gibt es da zu leisten und immer weniger Mitmenschen, die mithelfen wollen.

2. Unser Terminkalender.

Er bestimmt uns - eigentlich sollten aber wir unsere Termine bestimmen! Der Termindruck droht mir meine Freiheit zu nehmen, wenn ich nicht Acht gebe. Manche Tage sind so vollgepackt - abends beim Beten kann man sich gar nicht mehr an alles erinnern. Vor und nach dem Urlaub ist es besonders schlimm, da möchte man schon mal die Mittagspause ausfallen lassen oder auch am Sonntag schnell noch etwas tun.

Manchmal dauert es eine halbe Stunde, um am Ende einer Sitzung den Termin für die nächste fest zu legen: alle sind so sehr beschäftigt.

Sie kennen den Terminkalender einer *Mutter* mit zwei oder drei Kindern. Er steht dem eines Managers nicht nach. Die Mutter muss wirklich ihre Gedanken beisammen haben, um keinen Kindertermin zu vergessen und alles Hinbringen und Abholen unter einen Hut zu bekommen.

Für das Privatleben gibt es ja bei vielen von uns auch einen Terminplan. Da hat sich Besuch zum Kaffee angesagt, jemand will übernachten, wir gehen auf eine Reise zu den Kindern. Gern möchten wir telefonieren mit unseren Lieben, Geburtstags- und andere Grüße schreiben, vielleicht zum Hochzeitstag oder zum Todestag.

3. Unser Feierabend fordert uns.

Als Kind verbrachte ich öfter ein paar Tage bei einer alten Freundin meiner Eltern. Am besten gefielen mir dort die Abende. Vor ihrer Haustür standen rechts und links einander zugekehrt zwei hölzerne Sitzbänke. Dort saßen wir jeden Abend und erzählten uns etwas. Leute gingen vorbei und grüßten, andere blieben stehen und redeten mit meiner Tante. Manchmal kam auch jemand die Stufen zu uns herauf, setzte sich dazu und blieb sitzen im Gespräch. Die Abendsonne vergoldete die Häuser an der kleinen Straße. Ich saß

zwischen der Erwachsenen, die sich ruhig unterhielten, baumelte mit den Beinen und mir ging es gut.

Ist das nicht der Inbegriff von Feierabend? Die meisten von uns sitzen abends nicht mehr vor der Haustür und lassen den Tag ruhig ausklingen. Wir sitzen vor dem Fernseher. Der schluckt viel Frieden und Entspannung. Er liefert uns Anlass, uns zu ärgern oder zu entsetzen. Immer mehr Bilder pro Sekunde machen uns nervös. *Fitnessstraining* als Feierabendbeschäftigung entspannt nicht jeden. *Chorsingen* kann anstrengend sein, abendliche *Fortbildungskurse* fordern Konzentration. So gibt es auch an unseren Feierabenden noch viel zu tun! Ausruhen und Abschalten sind oft nicht möglich und wären doch so nötig.

4. Unser Charakter.

Bisher habe ich über „äußere“ Kraftverzehrer gesprochen. Ich denke aber, dass wir uns im Wesentlichen unseren stress selbst produzieren und nehme daher als nächsten Punkt unseren Charakter. Die Art und Weise, wie wir mit uns selbst und unserer Umwelt umgehen, treibt uns entweder in den stress oder lässt uns mit Anforderungen ruhiger umgehen.

Eine eigentlich wunderbare Eigenschaft ist z.B. das *Verantwortungsbewusstsein*. Aber wenn es uns treibt, uns mit Aktivitäten zu überfordern, schadet es uns und den Mitmenschen. Ich bin dann die, die alles alleine machen will und kann:

„Die Plakate hänge ich schon alleine in der Stadt auf“.

„Zu Hause nehme ich keine Hilfe an, schmeiße tatkräftig und untadelig meinen Haushalt, damit mir niemand etwas nachsagen kann“.

„Die Quartalsabrechnung mache ich allein“, sagte mein Kollege und schlug sich damit die Nacht um die Ohren. Dabei gab es eine kompetente Arzthelferin und eine anerkannte software, um die Quartalsabrechnung richtig und pünktlich abzuliefern.

Verantwortungsbewusstsein kann leicht übergehen in *Übereifer*. Da könnte man immer noch mehr tun: noch ein mehrstimmiges Lied einüben, eine zusätzliche Torte backen für ein Fest. Und dabei weiß man, dass immer Torte übrigbleibt. Übereifer im Handeln und Reden bringt oft keinen weiteren Vorteil mehr und schadet dem Übereifrigen selbst.

Vom Übereifer ist es oft nur ein kleiner Schritt zu *Perfektionismus* und *Zwanghaftigkeit*. Diese Eigenschaften disponieren zum Kräfteverschleiß, sie lassen einen nicht zur Ruhe kommen.

Eine Frau *putzt* vor einem Kaffeebesuch die untere Etage und entschuldigt sich noch dafür, dass sie die obere nicht mehr geschafft hat.

Manche Menschen müssen in mühevoller Kleinarbeit ihr *Outfit* herrichten, bevor sie unter Menschen gehen.
Vor Weihnachten werden alle *Grußkarten* selbst hergestellt, jedes verschenkte *Gesteck* muss selbst gemacht sein.
Eine meiner Tanten *putzte* ihr Leben lang ihre Fenster einmal pro Woche.
Unser Nachbar *schnitt* nach dem Rasenmähen ringsum mit der Hand nach.
Menschen mit einer zwanghaften, perfektionistischen Wesensart sind prädestiniert dazu, Dauerstress zu erleiden und zu erzeugen. Man kann sie sich gar nicht in einer Hängematte vorstellen!

II. Wie wir unsere Kraft erhalten können

Zu diesem 2. Teil des Vortrags habe ich schon eine Menge versteckter Hinweise gegeben. Sie haben an den teils überspitzten Beispielen schon ihre Meinung darüber gebildet, wie man es besser machen könnte. Ich habe 5 Punkte, an denen entlang wir uns jetzt „in die Hängematte“ begeben wollen.

1. Genügend Zeit mit Gott verbringen.

Vielleicht kennen Sie Gott noch nicht persönlich. Wenn Sie Sehnsucht nach ihm haben, sagen Sie ihm das. Er lässt sich gern einladen und zieht dann in unser Herz ein. Dann können wir anfangen, ihn kennen zu lernen.

Wir erleben, dass wir einen Ort haben, an dem wir zu jeder Zeit geborgen und entspannt sein können. Wir nutzen es oft nicht genug. Hören wir auf 3 Stimmen, die uns beschreiben, was wir gewinnen, wenn unser Tag mit der Stillen Zeit beginnt.

Christa v. Viebahn:

„Ich habe erkannt und gelernt, dass ich keine Zeit spare, wenn ich die Zeit des nahen Umgangs mit Gott kürze. Im Gegenteil, ich beraube mich meiner Befähigung und Ausrüstung und brauche dann zu meinen Aufgaben viel mehr Zeit. ... Ich habe gemerkt und erfahren, dass ich nicht die nötige Ruhe, Selbstbeherrschung und Harmlosigkeit habe bei allem, was an mich herantritt, wenn ich nicht genügend und genügend lange mich zurückziehe. ...O, dass ich ein Mensch des Gebetes sei!“

Bonhoeffer:

„Das Gebet in der Frühe entscheidet über den Tag. Vergeudete Zeit, derer wir uns schämen, Versuchungen, denen wir erliegen, Schwäche und Mutlosigkeit in unserer Arbeit ... und im Umgang mit anderen Menschen haben ihren Grund sehr häufig in der Vernachlässigung des morgendlichen Gebetes.“

„In der Gottesbegegnung liegt die eigentliche Hilfe für ermattete Menschen. ... Wenn Seine leise Stimme uns berühren darf, hebt er uns aus der Enge in die Weite“.

Gott hat schöpferische Pausen für uns vorgesehen. Er will nicht, dass wir uns durch übermäßige Arbeit verschleiben. Er schaffte den Sonntag als Ruhetag und heiligte ihn für uns.

David wusste, wo er zur Ruhe kommen konnte: „Ich werde ruhig wie ein gestillter Säugling“ (Ps.131,2). Erinnern Sie sich an den Anblick einer gestillten Säuglings?

Auch Jesus dachte an das nötige Ausspannen für seine Jünger: „Kommt mit, ihr allein, an eine stille Stelle und ruhet ein wenig“ (Mk.6,31)

„Kommet her zu mir alle“ (Matth. 28,11) und

„Maria hat das beste Teil erwählt“ (Luk.10,39).

Zum Schluss Otto Riethmüller: „Ich will mich stets an das Grundgesetz des Lebens erinnern: wer viel ausgibt, muss viel einnehmen. Auf Nichtbeachtung dieses Gesetzes steht die Todesstrafe des inneren Lebens“.

2. Durchdachte Arbeitseinteilung.

Für mich ist es eine Hilfe, wenn ich unangenehme Dinge vorziehe und nicht aufschiebe. Was ist das für ein Druck, wenn dieser Brief daliegt, dessen Beantwortung mir Mühe machen wird und den ich erledigen will „wenn es hier mal ruhiger zugeht“. Zu einer Tageszeit, in der ich fit bin, mit vorheriger Bitte um rechtes Tun, schafft man diesen Druck am besten weg. Man glaubt nicht, was hinterher noch alles fertig wird!

Das gilt für Schulaufgaben, Besuche machen, Aufräumen und andere Aufgaben: es entspannt und gibt sogar Kraft, wenn das unbeliebte Geschäft erledigt ist.

Seminar für Sekretärinnen: „Gute Planung im Vorzimmer.“

Einkaufsliste für die Weihnachtsbäckerei.

Planungsliste für ein Fest (Julius' Hochzeit).

3. Nein - Sagen

Sehr bekannt, aber wenig genutzt ist eine weitere Hilfe zum Entspannen: das Nein -Sagen. Je älter ich werde, desto leichter fällt mir das. Ich habe gelernt, dass eine Menge Zusammenkünfte, Fortbildungen, Jahresfeste, Eröffnungen gut ohne mich laufen. Niemand vermisst mich dort und ich verpasse nichts. Manchmal habe ich an Veranstaltungen, zu denen ich mich blicken lassen *musste*, nur für ein Stündchen teilgenommen.

Jeder muss für sich herausfinden, was ihm selbst wichtig ist und was ihn nur unnötig anstrengt. Eine Hilfe ist die Kategorisierung: Wichtig für mich,

- notwendig für andere Leute,,
- wünschenswert,
- überflüssig.

Man kann auch festlegen, wie viele Termine man höchstens wahrnehmen möchte pro Woche, pro Monat, pro Jahr.

4. Arbeit an meinem Charakter.

Es ist gut, über sich selbst Bescheid zu wissen. Kann ich nein sagen lernen? Woher kommt mein Perfektionismus? Kenne ich meine Fehler und bringe sie zu Jesus? Kann ich dementsprechend barmherzig mit den Fehlern meiner Mitmenschen umgehen? Kann ich delegieren? Kann ich um Hilfe bitten? Kann ich angebotene Hilfe annehmen und danke sagen?

meine Prioritäten muss ich immer wieder überprüfen: „kann der Staub bleiben?“

5. Ich gönne mir Gutes.

Mein großes Geschenk am Wochenende war der Mittagsschlaf. Gartenarbeit kann Kraft schenken, oder ein Spaziergang, eine Fahrradtour. Wann haben Sie das letzte mal bewusst eine Pause genossen? Man denkt, dazu sei nun wirklich keine Zeit. Aber, o Wunder, hinterher geht die Arbeit leichter von der Hand. Zur Pause gehört vielleicht auch eine kleine Erfrischung: ein Espresso, ein Cappuccino, ein Stück Schokolade.

Meine Schwiegertochter ist sehr geübt darin, sich kleine Freuden zu machen. Nach einem langen Schultag freut sie sich auf das Spezialeis bei ihrem Lieblingsitaliener. Oder sie kauft sich die witzigen Bleistifte, die sie schon länger im Schaufenster gesehen

hat. Seit kurzem ist auch die Kleine stundenweise im Kindergarten – da erlaubt sie sich den Luxus, mitten am Vormittag mit ihrer Freundin Kaffee zu trinken.

Was tun Sie gern? Worüber freuen sie sich? Was macht Ihnen Spaß? Etwas Schönes aus dem Kleiderschrank heraussuchen, sich schminken, Socken stricken. Oder, für Männer: ein bisschen schnitzen, ein Fußballspiel genießen, Musik machen oder hören. Gönnen Sie sich etwas Gutes! Legen Sie sich in die Hängematte!

Dr. med. Christa-Maria Steinberg
Christophstr. 12a
09212 Limbach-Oberfrohna

Jan. 2011