

TEIL 2 der Interview-Reihe SIE SAGT - SIE SAGT

WIE REGENERIERST DU?



BRITTA BONTEN
HR-TEXTERIN MIT *



CHRISTA MAURER
DIE PROFILEXPERTIN

Vor lauter Denken fehlen mir die Worte
mein Kopf, er dröhnt, droht zu zerplatzen
mich zieht es an frische, grüne Orte
wo Bäume stehen mit ihren Fratzen.

Kann sie dort lassen, meine unruhigen Gedanken
schwing mich über Moose, laufe durch knarrendes Geäst
um Frische aufzusaugen und Energie zu tanken
zu texten neue Silben für den verbliebenen Rest.

Und wenn es am Abend im Oberstübchen brennt
weil weder Ideen noch Inhalte fließen wollen
dann hilft ein Ründchen Yoga, das strikt den Geist trennt
vom Körper, der versucht fließend über die Matte zu rollen.

Eins ist klar, gerade seit Corona-Zeiten
es gibt nicht täglich dieselbe Marmelade
bestimmte Routinen, dürfen mich am Tag begleiten
aber morgens darf es sein, eine neue, bunte Kleiderfarbe.

Frische Ideen kommen mit Abwechslung und schönen Dingen
nicht kaufen, es reicht mir, sie bloß anzuschauen
Kunst, Klamotten, Kostbarkeiten mit den Augen zu verschlingen
geben meinem Hirn den Stoff zum vergnüglichen Textebauen.

„Die Musik steckt nicht in den Noten.
Sondern in der Stille dazwischen.“
Wolfgang A. Mozart (1756-1791)

Die persönlichen Antworten der beiden Texterinnen findest du auf den Seiten 2-5.



So finde ich Ausgleich und Erholung

Wer behauptet, ich bräuchte Regeneration? Oder gar Erholung? Und wer glaubt, ich schreibe ausschließlich in Versen, Reimen und Metriken, der*die irrt. Ich kann auch anders. Jedenfalls versuche ich es!

Neben den in den Versen genannten Erholungs-Werten entspanne ich beim Arbeiten mit den Händen. Sei es beim Malen, Anstreichen, Kochen (nur nicht unter Zeitdruck), Specksteinbearbeiten, Häkeln oder Stricken. Vielleicht liegt es teilweise in meiner DNA (meine Großmutter war eine ausgezeichnete Schneiderin, meine Mutter formte professionelle Skulpturen aus Ton), aber das Erstellen von Hand, die taktile Erfahrung beim Herstellen, mit einem Ergebnis, das aus meiner Schaffenskraft entstanden ist – all das schenkt mir eine tiefe Zufriedenheit und innere Ruhe.

Als ich vor knapp 9 Jahren mit einer einschneidenden medizinischen Diagnose konfrontiert wurde, half mir ein Häkelprojekt über die akute Belastung hinweg. Meine Hände konnte ich eingeschränkt, aber fürs Häkeln ausreichend bewegen. Im Nachhinein war es für mich Glück und Therapie zugleich. So fand ich wieder zum Häkeln, was über die Strickliesel-Erfahrung im Handarbeitsunterricht (Jungs hatten damals Werkunterricht!) hinausging. Jedenfalls etwas! Im Gegensatz zum Häkeln habe ich von meiner Großmutter sehr früh das Stricken gelernt.



Meine drei wichtigsten INSTANT-Energiespender

Hohe Anforderungen umgeben uns – quasi immer. So zumindest fühlt es sich in den letzten Jahren für mich an. Die Messlatte rückte unmerklich höher. Und noch ein bisschen höher. Die Leistungserwartung nahm zu. Entweder andere stellen Forderungen an mich - oder ich stelle sie mir selbst. Ich durchlebe Phasen von Druck, Anspannung und Stress. Meist komme ich gut damit zurecht, denn ich bin gern im Tun und in Aktion.

Manches Mal beschleicht mich, eher versteckt und oft noch symptomfrei, das Gefühl, überfordert zu sein. Ja, auch damit kann ich leben. Zumindest eine Weile. Die Frage ist: Wie gut lebe ich mit diesem Erwartungsdruck? Wie lange bleibe ich in diesem Setting von „Leistung erbringen, Zeit einsparen, mehr Leistung erbringen“? [1] Wie glücklich bin ich mit meinem Leben? Wenn ich mein Glücksniveau mit dem Glücksgefühl meiner Mitmenschen vergleichen möchte, gibt mir beispielsweise der OECD Index [2] Auskunft. Das ist ein Anfang, es reicht mir allerdings nicht.

Ins Yogatraining gehen, eine Bergtour unternehmen, einen schönen Ausflug mit der Familie machen, einen Saunabesuch genießen ... All diese wunderbaren Dinge sind effektive Ausgleichsbringer für mich. Nur - manchmal möchte ich, dass es schnell geht. Dass die Stressbelastung augenblicklich und mühelos zurückgeht.

In der Folge wurde es meine Beschäftigung Nr. 1! Ich habe SEHR viel gestrickt, mehr als mein Kleiderschrank Platz hatte; und ausgefallener, als was der damalige Modegeschmack für akzeptabel erachtete. Selbstverständlich war es mega cool im Unterricht, wenn die Lehrkraft „grün“ genug war, um es uns (wir waren mehrere Strickende, Boshi war noch nicht geboren!) zu erlauben! Eine Scheu gegenüber Mustern oder auch gewagtem Farbenmix hatte ich nie. So kamen die wildesten Kreationen zustande. Irgendwann war aber auch diese kreative Phase vorbei und mit ihr verschwanden die Einzelstücke zum Glück irgendwo im Nirgendwo. Aus heutiger Sicht – leider!

Meine weitere Kraftquelle war schon immer der Sport! Als Kind bzw. Jugendliche spielten definitiv Ballsportarten die Hauptrolle – Tennis, Volleyball im Verein, Badminton und auch Squash! Dagegen bereitete mir Geräteturnen wegen völliger Talentfreiheit grundsätzlich eine akute Magen-Darm-Erkrankung!

Und wenn ich als Kind vom Niederrhein schon Schnee unter den Füßen erleben durfte, dann bitte auf zwei Latten, mit denen ich mich sowohl die Pisten hinunter wagte als auch in der Ebene lief.

Schön, dass ich die nächste Loipe von meinem Bürofenster sehen kann. Würde denn genügend Schnee liegen...

Mir stehen vielleicht gerade nicht die Mittel und Wege offen, einen meiner genannten Ressourcenspender in die Tat umzusetzen. Für derartige Wünsche nach Akutentspannung habe ich mir in den letzten Jahren so manchen kleinen Trick und einfache Methoden angeeignet.

On the fly: So stärke ich mich zwischendurch

Es gibt eine Menge Wege und Techniken, um sich wieder quicklebendig zu fühlen und wie ein Quirl die nächsten Schritte zu unternehmen. Zu meinen wichtigsten Quellen zählen:

- #1 Mini-Pausen mit Kontextwechsel
- #2 Einfaches, bewusstes Gehen
- #3 Atmen und Innehalten – meine „Ich-mit-mir“-Momente

#1: Die Minipausen beim Arbeiten (z.B. beim Schreiben von Blogartikeln wie diesem) fülle ich mit einem kurzen Gang in ein anderes Zimmer, vielleicht einem Smalltalk oder einer kurzen Kontaktaufnahme mit einem Familienmitglied (sofern anwesend und gesprächsbereit) oder mit dem Aufhängen der Wäsche. Der andere Kontext bringt mir in etwa 10 Minuten neuen Schwung und möglicherweise sogar eine zündende Idee fürs Schreiben! Übrigens hilft auch die Pomodoro-Methode aus dem Zeitmanagement [3] dabei, einen Langstreckenlauf in leicht verdauliche Sequenzen einzuteilen, sprich die Arbeitseinheiten besser zu dosieren.

Joggen kam im Studium dazu, Mountainbiken erst mit Anfang 40. Inzwischen ist aus dem Joggen die gelenkschonendere Variante geworden. Beim Walken von Strecken über 10 Kilometern kann ich mich wie beim Schreiben in einen Flow begeben und komplett abschalten. Dieser Zustand macht frei, schafft Platz für neue Gedankenströme, weckt die Lebensgeister und setzt Anreize für kreative Einfälle! Und ist manchmal auch Wegbereiter für den berühmten Geistesblitz.

Neben all den genannten ist Schreiben mein bedeutendster Ruhe-Anker. Nah-Erholung im besten Sinne. Nachdem ich als Jugendliche und Studentin Briefe en masse und generell Texte überwiegend für mich selber (manchmal für andere) geschrieben habe – es gab weder Smartphones noch Soziale Medien – folgte die Familienzeit mit Kleinkindern, in der ich gar nicht geschrieben habe. Bis irgendwann der Drang und die Sehnsucht in mir wuchs und so emporkam, dass ich ihnen Raum geben und die Schreiberei wiederbeleben musste. Mir fehlte diese besondere Art der Zweisamkeit.

#2: Gehe langsam, wenn du es eilig hast. [4]

Mit dieser Devise hole ich mich seit einiger Zeit immer dann aus der Tempospirale heraus, wenn ich merke, ich gebe unnötig Gas in meinem Alltag oder beim Arbeiten. Beim Gehen richte ich meinen Fokus auf die Berührung des Fußes mit dem Boden. Ich spüre hin, wie sich der Untergrund anfühlt und wie der Fuß abrollt. Das gelingt mir nur im langsamen, bewussten Gehen, und bereits nach ein paar Schritten bin ich wieder besser geerdet. Mittlerweile erkenne ich mit dieser kleinen Übung der Achtsamkeit sehr bald, wie ein Teil der Anspannung von mir abfällt und spontane Erholung eintritt.

#3: Atmen ist ein Reflex – wie gut! Und doch kann ich es auch steuern. Die **Atmung ist die wichtigste und die einfachste Stellschraube in meinem dreiteiligen Instant-Regenerationsset.**

Ein – Aus.

Ein - - Aus .

Ein - - - Aus .

Bewusstes Atmen ermöglicht mir, zu meinem Körper zurückzukehren und einen so wertvollen Ich-mit-mir-Moment zu kreieren. Und dabei schicke ich meinen äußeren Blick in die Ferne (wenn möglich aus dem Fenster) und einen achtsamen inneren Blick in meine Schultern. Sind sie angespannt und hochgezogen?

In professionalisierter Form ist es nun mein persönliches Glück, Schreiben mit meiner beruflichen Erfahrung verbinden zu können. Und um ehrlich zu sein, ginge es rein ums Schreiben und Texten ohne Zeitdruck, Termine und Verpflichtungen aller Art – Erholung oder Regeneration bräuchte ich gar nicht.

Bewusstheit und Achtsamkeit als elementare Zutaten für sofortiges Regenerieren

Grundsätzlich halte ich als mein Credo in puncto Ressourcenschöpfen und Schnellentspannung fest, dass zwei unterschiedliche Komponenten der Selbstführung eine Rolle spielen. Dies ist für mich die Quintessenz beim Sofort-Entspannungswunsch. Ein regelmäßig zu überprüfendes Zeitmanagement bildet die Basis für effektives und effizientes Abarbeiten meiner Aufgaben. Dazu gesellen sich das bewusste Wahrnehmen meines Körpers und meiner Gedanken sowie Achtsamkeit für die Dinge, die um mich herum passieren.

Die Methoden #1 bis #3 kombiniert ergeben für mich ein Instant-Regenerationspaket mit hohem Wirkungsgrad. Je nach Situation lässt sich auch nur eine der drei Praktiken anwenden. Wichtig ist mir, dranzubleiben an der Selbstbeobachtung, am Ausprobieren und an der Gelassenheit. Und subjektiv empfunden haben sich in den letzten Jahren trotz des oben beschriebenen Alltagspensums im Höher-Schneller-Weiter-Modus meine Selbstwirksamkeit und meine Lebensqualität erhöht.

[1] Leseempfehlung zu einer kritischen Hinterfragung: Lesch / Geißler / Geißler: Alles eine Frage der Zeit, <https://www.oekom.de/buch/c-421>

[2] Glücksindex

<https://www.oecdbetterlifeindex.org/de/#/111111111111>

[3] Pomodoro-Technik: Hintergründe, Details und Tipps vom Begründer, dem Berater Francesco Cirillo, <https://francescocirillo.com>

[4] Aus Japan, ursprünglich: „Wenn du es eilig hast, mache einen Umweg.“ Bekannt geworden auch durch Lothar Seiwerts Buch mit dem Titel „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“