

Alles unter einen Hut?!



Dekoratin im reformierten Kirchgemeindehaus Reinach am 24.05.2014

Kann und muss man alles unter einen Hut bringen? Wie lebt man als Frau von heute mit all den unbegrenzten Möglichkeiten ohne in ein Burnout hinein zu geraten? Zu diesen Fragen versuchte Frau Regula Schwab aus Küttigen AG kürzlich im reformierten Kirchgemeindehaus in Reinach Antwort zu geben und Hilfen aufzuzeigen.

ch.g. Das Thema des Morgens sprang den Frauen schon beim Betreten des Saales in die Augen. In allen Gewürzen, die liebevoll arrangiert die Tische schmückten, steckten kleine Hüte. Im grösseren Format waren sie auch in der Deko auf der Bühne arrangiert. Regula Schwab sprach in ihrer erfrischenden und authentischen Art von der Herausforderung der Mehrbelastung von Frauen in der heutigen Zeit. Sie selber lebt sehr gerne und könnte mit all ihren Aufgaben, Interessen und Begabungen problemlos die Zeit von mehreren Leben ausfüllen. Als Mutter von drei leiblichen und zwei Pflegekindern, Pfarrfrau und Erwachsenenbildnerin weiss sie aus eigener Erfahrung nur zu gut, wie schwierig es oft sein kann, alles unter einen Hut zu bringen. Ihr Referat wurde von Yannik Beimler mit sanften Gitarrenklängen umrahmt.

Die Qual der Wahl (Mehrfachbelastung)

Die Frau von heute steht meist in einer Mehrfachbelastung zwischen Familie, Beruf, Haushalt, pflegen von Beziehungen, Ehrenamt, Hobbys usw. Dafür reichen oft 24 Stunden am Tag kaum aus. Im Gegensatz zu früher gibt es so viele Möglichkeiten, aus denen Frau auswählen kann. Dies zieht sehr oft Stress nach sich. Um ein gesundes Mass zu finden, gelte es zu wählen, betonte die Referentin. Dazu machte sie Mut, zwischen den Verpflichtungen abzuwägen und je nach dem z.B. von einem Ehrenamt zurück zu treten. Die Welt drehe sich auch danach weiter. Als Christin hat sich Regula Schwab entschieden, mit Gott in einer Beziehung zu leben. Mit den Worten aus Psalm 139, 13-16 zeigte sie auf, dass Gott einen Plan hat fürs Leben eines jeden Menschen. Wichtig findet sie, dass man seine Fähigkeiten einsetze, was weit weniger Kraft koste, als Aufgaben, die einem nicht entsprächen. Mit Beispielen aus ihrem Leben, aber auch Demjenigen anderer Menschen,

untermauerte sie diese Aussage. Im Leben gäbe es immer wieder Veränderungen, in denen man seine Prioritäten neu ordnen müsse (Inventur). Sie forderte ihre Zuhörerinnen auf, sich darüber Gedanken zu machen, was alles unter ihrem Hut stecke; welche Aufgaben und Rollen fix seien (z.B. Ehefrau, Muttersein usw.), welche man unbedingt behalten möchte und danach alles nach Stresspegel zu sortieren.

Planung – Struktur – Zeitmanagement

Anhand der bekannten Geschichte, in der ein alter Professor einer Gruppe von Geschäftsführern eine kurze Ausbildung in effizienter Zeitplanung gibt, sowie dem Eisenhower- und Pareto-Prinzip, zeigte Frau Schwab auch auf, dass es unumgänglich ist, seine Zeit zu planen. Dazu sei es empfehlenswert eine Prioritätenliste zu schreiben. Dabei solle man aber seine Arbeitszeit nur zu 2/3 einsetzen und den Rest für Unplanmäßiges und Überraschendes frei halten. Ebenso müssten kurze Pausen eingerechnet werden. „Nein sagen“ gehöre auch dazu, betonte die Referentin. Man dürfe sich nicht von jedem Bedürfnis angesprochen fühlen. Ganz wichtig sei aber vor allem die

Entspannung

In einer Zeit der beinahe unbegrenzten Möglichkeiten, gelte es vor allem immer wieder Entspannung einzuplanen. Dazu las Regula Schwab die Worte aus 2. Mose 23,12 (Gottes Gebot über den Sabbat), wie auch eine Geschichte des grossen Mönchsvaters Antonius vor. Stressige, belastende Zeiten gäbe es immer wieder im Leben, doch wichtig sei es, die Balance zu halten, betonte die Referentin. Das Leben sei ein Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Unser Organismus wolle den Reiz der Belastung – aber brauche genauso die regenerierende Erholung. Damit sei man langfristig auch produktiver, meinte die Referentin. Sie zeigte zudem auf, wie man solche Phasen des Auftankens gestalten kann (Atemübungen, ausschalten von Computer usw., gesunde Ernährung, Sport, Wellness, Hobby pflegen, Humor, singen usw.). Zum Schluss wies Frau Schwab nochmals darauf hin, dass Mehrfachbelastung ein „Kind“ unserer Zeit sei und es für einen positiven Umgang damit die folgenden drei Punkte brauche: 1. Überzeugung von der Richtigkeit seiner Tätigkeit 2. Gute Planung und 3. Genügend Entspannung. Sie wünschte ihren Zuhörerinnen viel Freude in der Lebensgestaltung.

CD's dieses Vortrages können bei Ch. Weber-Weber, Unterfeldstr. 8, 5727 Oberkulm für Fr. 11.- bezogen werden. Das nächste und letzte Treffen in diesem Jahr findet am 25. Oktober 2014 statt. Frau Heidy Wydler spricht dann zum Thema: „Loslassen“.

von Gloor Christine