DAS HILFT MIR, ...

... wenneiche Ruher braucher

STILLE STUNDE

ls Jugendlicher spielte ich in einem Blasorchester mit. Unser Dirigent sagte jeweils: "Wenn du zweimal nicht übst, merkst du es, wenn du drei- bis viermal nicht übst, merken es deine Orchesterkameraden links und rechts von dir. Und übst du überhaupt nicht, dann merkt es das ganze Orchester."

Das ist mir geblieben, und ich habe es irgendwann übertragen auf meinen Bedarf an Ruhe und Stille mitten im Alltag: Streiche ich meine stille Stunde(n) einmal, dann spüre ich das. Wenn ich mehrmals hintereinander die Ruhezone im Alltag weglasse, bekommt es meine Familie zu spüren. Und komm ich überhaupt nicht mehr zur Ruhe, dann leidet mein ganzes Umfeld darunter: Ich bin leicht reizbar, nicht mehr ausgeglichen und mental nicht frisch, dafür besetzt mit allerlei Alltagsballast und Sorgen.

Was mir also hilft, wenn ich Ruhe brauche, ist zu allererst das Bewusstsein, dass ich mir diese stillen Stunden gönnen darf, ja, sogar gönnen muss. Meine Aktivitäten können nicht so wichtig sein, dass ich es mir gar nie erlauben kann, eine Pause einzulegen und zur Ruhe zu kommen. Noch lieber drehe ich diesen Satz jedoch um: Meine Aktivitäten sind derart wichtig, dass ich unbedingt Momente der Ruhe einbauen muss.

Konkret heißt dies dann bei mir: Einmal in der Woche packe ich meine Bibel und mein Tagebuch und ziehe mich für zwei, drei Stunden zurück. Vorzugsweise an den See oder in den nahegelegenen Wald. Was nicht funktioniert: Diese stillen Stunden an meinem Arbeitsplatz oder daheim mitten in der Familienhektik und den Haushaltsarbeiten unterzubringen. Um zur Ruhe zu kommen, brauche ich – Ruhe. Und Abstand – vom alltäglichen Familien- und Berufsleben, auch von anderen Menschen. Und idealerweise auch von den "Smarten Geräten". Einfach ich, meine Gedanken, die Natur – und Gott und seine Gedanken, die so manches in meinem Leben in ein anderes Verhältnis rücken.

Stefan Gerber, Geschäftsführer Willow Creek Schweiz, ist Leiter der Netzwerk-Kirche "gospel movement seeland" und freiberuflicher Autor, Referent und Coach. Er ist verheiratet und Vater von zwei Kindern.



KLEINE UND GROSSE AUSZEITEN

ch bin introvertiert. Das bedeutet nicht, dass ich generell lieber allein bin. Es heißt, dass ich nicht auftanken kann, wenn ich unter vielen Menschen bin. Dafür brauche ich Ruhe und Einsamkeit. Da ich das mittlerweile verstanden habe, plane ich mir solche Tage bewusst ein. Wenn ich merke, dass sich in meinem Kalender Termine ballen, reserviere ich mir mindestens einen Ruhetag. Ich nutze dann die kinderfreien Vormittage für Spaziergänge, um Musik zu hören, zu lesen oder einfach still irgendwo zu sitzen. Auch die Nachmittage mit den Kindern gestalte ich ruhig. Das ist gut planbar, und mittlerweile bin ich routiniert genug, um solche Phasen rechtzeitig zu erkennen und für mich zu sorgen.

Manchmal ist es aber so, dass das Bedürfnis nach Ruhe mich plötzlich überfällt. Das Haus ist voller Familienmitglieder, Nachbarkinder wuseln durch den Garten, jemand erzählt mir etwas – und in meinem Kopf rauscht es. Ich merke, dass ich nicht mehr folgen kann, ungeduldig werde, genervt bin. Das ist das Signal, dass eine kleine Auszeit nötig ist. Ich überlege mir dann, was die Menschen um mich herum brauchen, um mich ein paar Minuten in Ruhe lassen zu können.

Es kann sein, dass ich den Nachbarn bitte, zwanzig Minuten alle Kinder zu übernehmen. Vielleicht stelle ich auch ein paar Snacks hin und mache ein Hörspiel an. Wenn alle Stricke reißen, gibt es noch die ultimative Geheimwaffe: 20 Minuten Netflix-Kids. Egal, wie – wichtig ist, dass ich klarstelle, dass ich eine kleine Weile nicht gestört werden will. Meine Kinder wissen, dass sie in solchen Fällen nur kommen dürfen, wenn es brennt oder jemand blutet. Ich flüchte mich dann gern bei jedem Wetter mit einem Tee und einem Schokoriegel auf unsere Terrasse. Die Kombi aus frischer Luft, heißem Getränk und Süßem für die Seele lädt meinen Akku wieder auf.

Daniela Albert ist Erziehungswissenschaftlerin und Eltern- und Familienberaterin. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern in Kaufungen bei Kassel. Sie bloggt unter www.eltern-familie.de



ZWEIFACHES OFFPRINZIP

ierundzwanzig Stunden. Diese Zeit lasse ich in meinem Leben zu. Ich darf zu einer inneren Ruhe finden, die mir hilft, emotional und körperlich meine Akkus aufzuladen. Zudem muss es ein verlässlicher Tag sein, und ich habe mir immer den gleichen dafür auserkoren. Das hilft mir, mit meinen Reserven besser umzugehen, wenn ich weiß, an welchem Tag ich wieder den Tank füllen kann.

An diesem Ruhetag verfolge ich ein zweifaches "Off-Prinzip", das ich mir überlegt habe: 1. "Off-Topic": Weil ich ein neugieriger Mensch bin, suche ich eine Aktivität, die mich emotional auflädt. Es handelt sich dabei um eine Sache, die nichts mit dem zu tun hat, was ich sonst tue. Das ist zuerst Sport. Aber dazu gehören auch das Handwerken, die Gartenarbeit, Ladendiebstahl (Spaß!), Kuchenbacken (kein Spaß), Tapezieren. Mein Ziel ist es, aus dem gedanklichen Tunnel meiner sonstigen Verantwortlichkeiten, die mich eben Kraft kosten, rauszukommen. Manchmal bedeutet es aber auch, dass es mir schlicht egal ist, was an diesem Tag läuft. Ich lebe dann einfach in den Tag hinein.

2. "Off-Action": Weil ich ein sehr aktiver Mensch bin, muss ich aus dem Hamsterrad heraus. Ich schlafe dann einfach. Natürlich keine vierundzwanzig Stunden! Dieses Prinzip baue ich drei bis viermal in der Woche ein. Weil mich neue Neugier immer antreibt (das erlebe ich als positiv), eignen sich "Aktionen zum Runterkommen" nicht für mich. Ich habe gelernt, es mir zu erlauben, die Augen zuzumachen und eine erleichternde Müdigkeit zuzulassen. Nach 15-20 Minuten bin ich wieder bereit, die Welt zu erobern.

Moor Jovanovski ist als Pastor und Coach in der Rhein-Main-Region tätig und lebt mit seiner Familie in Erzhausen. www.moorjovanovski.com



In der nächsten Ausgabe ...

... lautet das Thema: "Das hilft mir, wenn ich mich langweile". Haben Sie Themenvorschläge für diese Rubrik? Dann schreiben Sie uns: redaktion@family.de