

Lass die Seele baumeln

Anregungen für ein entspanntes Gruppenleiter/innenleben

Dieses Thema dürfte dich als Gruppenleiterin oder Gruppenleiter betreffen, denn wir alle kennen das Gefühl, wenn einem alles über den Kopf wächst. Man nimmt sich zu viel vor, übernimmt zu viele Sachen, schiebt gewisse Arbeiten immer wieder vor sich her, solange bis sie unbedingt gemacht werden müssen. Mir ging es so beim Schreiben dieses Artikels. Zu Beginn hatte ich viel Zeit, die ich mir nicht richtig einteilte und so musste ich mich zum Schluss, wieder mal beeilen. Wir sind also zugegebenermaßen oftmals auch selbst an unseren Stress Schuld. Wie können wir dies verhindern?

Stressbewältigung und der Stress selbst, sind individuelle Angelegenheiten. Stress ist eine Aktivierungsreaktion unseres Körpers. Es ist eine chemische Reaktion in unserem Gehirn, die ausgelöst wird, sobald wir eine Situation als belastend, gefährlich oder unkontrollierbar einschätzen. Der Körper reagiert mit der Ausschüttung verschiedenster Stresshormone. Sobald wir Entspannung geben, werden die Stresshormone wieder abgebaut. Ein permanenter Anspannungs- und Aktivierungszustand wäre nicht gut, denn unser Organismus ist einer Dauerbelastung nicht gewachsen. Chronische Stressbelastung kann zu verschiedensten Krankheiten führen.

Manche von uns entspannen bei schöner Musik oder beim Joggen, andere wiederum beim Spazieren gehen und einige reden vielleicht mit Freunden und bauen so den Stress ab.



Es gibt also keine Patentrezepte zum Stressabbau. Jede und jeder einzelne muss selbst die geeignete Methode für sich finden. Wichtig ist dabei, dass diese Erholungsressourcen immer wieder aktiviert werden, denn sie sind der Schutz vor chronischem Stress. Wenn du es schaffst, dich immer wieder zu erholen, entwickelst du ein entspan-

ntes Körpergefühl. Trotzdem gibt es genügend Stressoren, die weiterhin unser Gleichgewicht stören. Zum Beispiel die Hausaufgaben für die Schule, die Lernerei, Zeitdruck, Konflikte, hohe Verantwortung, die verplante Freizeit, usw. Wenn viele dieser Stressoren zusammenkommen, kann man das Gefühl erleben, die Probleme nicht mehr bewältigen zu können.

Stressbewältigung setzt also an zwei Punkten an:

- ✗ **an der Umwelt**, in dem wir Faktoren, die den Stress auslösen, vermindern.
- ✗ **an uns selbst**

Der Stress muss da gestoppt werden, wo er beginnt: in deinem Kopf, in deinen Gedanken! Wenn du bewusst deinen Selbstgesprächen im Kopf lauschst, wirst du feststellen, dass du dich oft selbst stresst. Zum Beispiel bilden wir uns oft ein, alles sofort erledigen, immer für andere da sein zu müssen und keine Fehler machen zu dürfen. Wenn dir dies bewusst wird, kannst du dem mit positiven Leitsätzen entgegenwirken:

„Ich bin nicht auf der Welt, um die Erwartungen anderer zu erfüllen.“

„Ich lasse mich nicht unter Druck setzen.“

„Ein Schritt nach dem anderen...“

Du könntest natürlich selbst deinen Leitsatz entwickeln, der dich vor der Anspannung bewahrt. Das Einüben solcher positiver, aufbauender und stärkender Selbstgespräche ist enorm wichtig für die Stressbewältigung.

Eine weitere Strategie um zur Ruhe zu kommen kann körperliche Bewegung sein. Ein gemütlicher Spaziergang mit einem Freund, wandern, laufen, radeln sind gut für den Körper und helfen angestaute Energie abzubauen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Grenzen ziehen. Mach dir und anderen klar, wann es dir zu viel wird und zieh rechtzeitig die Handbremse. Vielen Gruppenleitern und Gruppenleiterinnen fällt es schwer „Nein“ zu sagen. Auch wenn wir uns oft bewusst sind, dass der Terminkalender schon voll ist, und die Energie sich dem Ende neigt, schaffen wir es oft nicht, nein zu sagen: „Eigentlich mach ich es ja gerne, und dies ist ja eine tolle Aufgabe, und irgendwie wird ich es schon schaffen, ansonsten tut es niemand...“ so redest vielleicht auch du dir selber zu und übernimmst schließlich noch einen Auftrag, obwohl du schon ausgepowert bist. So weit muss es nicht kommen. „Nein“ sagen kann man lernen!

Auch in der Jungschar- oder Miniarbeit kommt es oft vor, dass immer dieselben Leute bestimmte Aufgaben übernehmen. Die Pfarrverantwortliche oder der Pfarrverantwortliche hat die Aufgabe, dies zu überblicken und eventuell zu ändern. Pfarrverantwortliche müssen nicht alle Aufgaben selbst erledigen, sondern können und sollen delegieren. Dies kannst du konkret zum Beispiel so machen, dass bei jeder Sitzung ein kurzes Protokoll geschrieben wird, in dem festgehalten wird, wer welche Aufgaben bis wann übernimmt. Bei der nächsten Sitzung wird dann kurz berichtet, wie alles geklappt hat. So behaltet ihr den Überblick, und könnt feststellen, wenn jemand zu viel oder zu wenig macht. Es ist Teamwork angesagt. Gemeinsam Lösungen erarbeiten, gemeinsam Veränderungen hervorbringen, die Fähigkeiten und Interessen der Einzelnen einsetzen und gegenseitige Motivation stärken die einzelnen und die Gruppe. Es braucht die Kraft, die Hilfe, die Ideen und die Gedanken aller, um zu guten Ergebnissen zu gelangen. Ein guter Gruppenzusammenhalt schützt die Einzelnen vor zu viel Stress.

Setz dir selbst Prioritäten und übernahm nur so viele Aufgaben, dass du sie auch ohne Eile schaffst. Dies kann dir gelingen, indem du dir für die Aufträge ausreichend Zeit einteilst und auch Vorbereitung und Erholung und Entspannung nicht vergisst. Unterscheide Wichtiges und Dringendes vom weniger Wichtigem. Nur was unbedingt erledigt werden muss hat Vorrang, alles andere kann auch mal warten. Vielleicht kannst du dich sogar von überflüssigen Tätigkeiten trennen.

Der springende Punkt ist also eine gute Zeiteinteilung. Wir alle besitzen wahrscheinlich einen Terminkalender (und wenn nicht, kann ich dir den Jungscharkalender empfehlen).



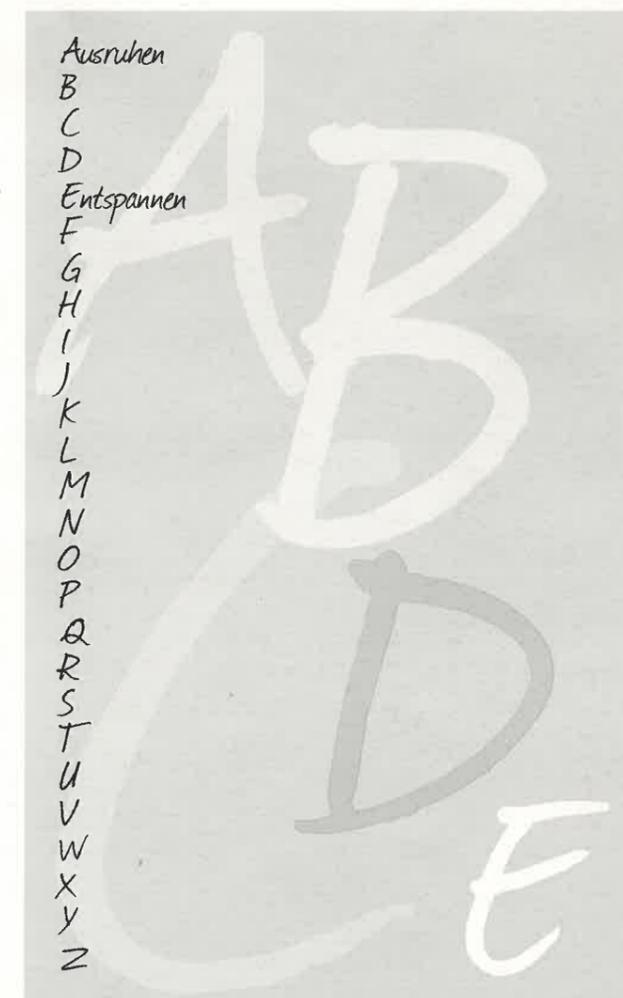
Der Kalender ermöglicht dir alle Termine festzuhalten. Außerdem kann er dir eine Stütze sein, um die ganzen Termine so einzuteilen, dass du auch noch Zeit für dich selbst hast. Trage dir bewusst angenehme und erholsame Aktivitäten in deinen Terminkalender ein und behandle sie genauso sorgsam, wie jeden anderen wichtigen Termin. Du kannst dir zum Beispiel einen fixen Nachmittag in jeder Woche im Terminkalender einplanen, denn du nur verwendest, um

Dinge zu tun, die du gerne machst, die du aber immer wieder zurücksteckst für andere Aufgaben. An diesen Nachmittag solltest du Dinge wie Hausaufgaben machen, lernen, Sitzungen und ähnliches vermeiden. Diese kannst du dir ja auf die restlichen Tage verteilen. Handy und Computer könntest du einfach ausschalten. Statt „Energie fordernden Arbeiten“, kannst du dir „Energie ladende Dinge“ vornehmen. Mach das, was du gerne tust, zum Beispiel dich mit Freunden treffen, dir ein warmes Bad gönnen, ein gutes Buch lesen... Am besten weißt du selbst, wie du neue Energie tanken kannst. Hier findest du eine Anregung, wie du dem auf die Spur kommen kannst. Nimm dir die Zeit dazu!

Entspannungs – ABC

So geht's:

Erarbeite dein ganz persönliches Entspannungs-ABC. Schreibe einfach zu jedem Buchstaben Tätigkeiten, die du gerne tust und die vor allem dir gut tun.





Wenn es aber doch mal zuviel wird, hier zwei Tipps zum Runterkommen:

„Seelenhygiene“: Du kannst dich von belastenden Gedanken befreien, indem du sie guten Freunden erzählst oder in einem Tagebuch oder Brief festhält. Auch Humor und Lachen hilft, in einen entspannten Zustand zu gelangen. Beten - ob alleine zu Hause oder gemeinsam in der Kirche - hilft ebenfalls gelassener zu werden. Dabei kannst du Gott für vieles Danken und dies stimmt zufrieden.

„Selbstverwöhnprogramm“: Tu dir selbst Gutes, mit Entspannungsbädern, Saunabesuch, Sonnenbad, Massagen, Eincremen, ... was auch immer dein Herz und deine Seele begehren. Lass die Seele baumeln.



Abschließend noch zwei Texte, mit denen ich dich ein wenig zum Nachdenken und zum Innehalten anregen möchte:

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz.

„Guten Tag“, sagte der Händler.

Er handelt mit höchst wirksamen, Durst stillenden Pillen. Man schluckt jede Woche eine und spürt überhaupt kein Bedürfnis mehr zu trinken.

„Warum verkaufst du das?“ sagte der kleine Prinz.

„Das ist eine große Zeitersparnis“, sagte der Händler.

„Die Sachverständigen haben Berechnungen angestellt. Man erspart dreiundfünfzig Minuten in der Woche.“

„Und was macht man mit diesen dreiundfünfzig Minuten?“

„Man macht damit was man will ...“

„Wenn ich dreiundfünfzig Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen ...“

„Guten Tag“, sagte der kleine Prinz.

„Guten Tag“, sagte der Weichensteller.

„Was machst du da?“ sagte der kleine Prinz.

„Ich sortiere die Reisenden nach Tausenderpaketen“, sagte der Weichensteller. „Ich schicke die Züge, die sie fortbringen, bald nach rechts, bald nach links.“

Und ein lichterfunkeinder Schnellzug, grollend wie der Donner, machte das Weichenstellerhäuschen erzittern.

„Sie haben es sehr eilig“, sagte der kleine Prinz. „Wohin wollen sie?“

„Der Mann der Lokomotive weiß es selbst nicht“, sagte der Weichensteller.

Und ein zweiter blitzender Schnellzug donnerte vorbei, in entgegengesetzter Richtung.

„Sie kommen schon zurück?“ fragte der kleine Prinz ...

„Das sind nicht die gleichen“, sagte der Weichensteller. „Das wechselt.“

„Waren sie nicht zufrieden dort, wo sie waren?“

„Man ist nie zufrieden dort, wo man ist“, sagte der Weichensteller.

Und es rollte der Donner eines dritten funkelden Schnellzuges vorbei.

„Verfolgen diese die ersten Reisenden?“ fragte der kleine Prinz.

„Sie verfolgen gar nichts“, sagte der Weichensteller.

„Sie schlafen da drinnen, oder sie gähnen auch. Nur die Kinder drücken ihre Nasen gegen die Fensterscheiben.“

„Nur die Kinder wissen, wohin sie wollen“, sagte der kleine Prinz. „Sie wenden ihre Zeit an eine Puppe aus Stoff-Fetzen, und die Puppe wird ihnen sehr wertvoll, und wenn man sie ihnen wegnimmt, weinen sie ...“

„Sie haben es gut“, sagte der Weichensteller.

Erzählungen aus „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry

Die Zeit mit den Kindern ist eine sehr wertvolle Zeit, und kann unserer stressvolle Zeit entgegenwirken. Deshalb wünsche ich euch: genießt sie!

Eure

Esther