

Trotz September-Stress entspannt bleiben

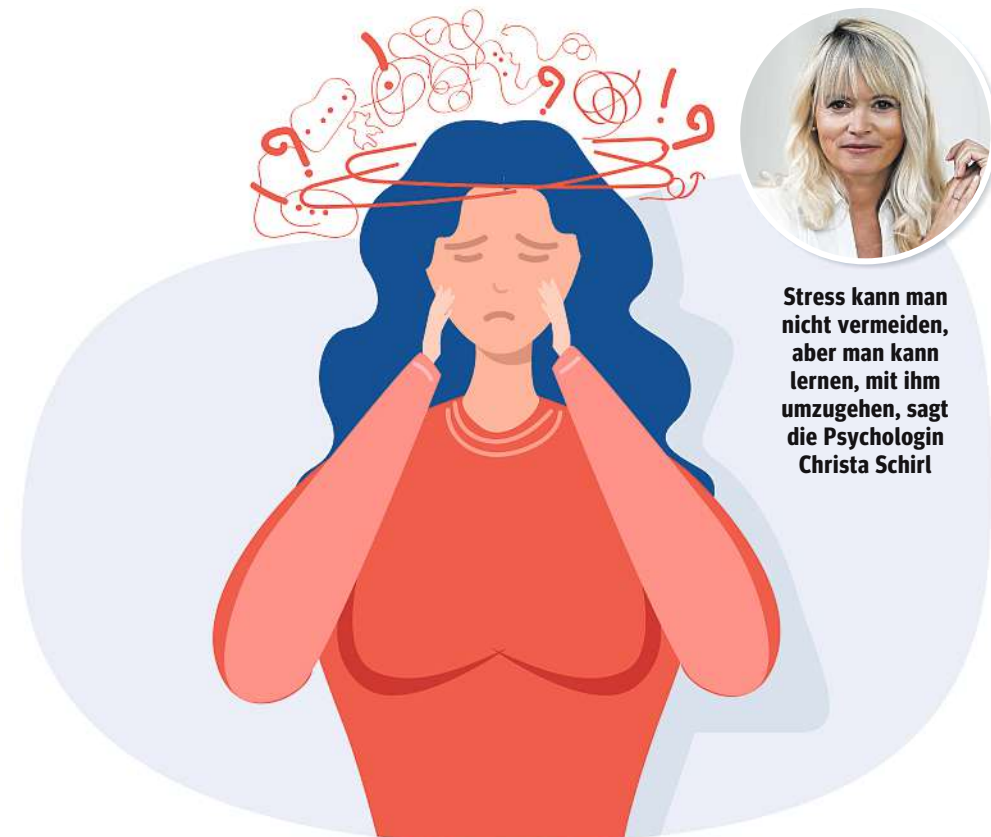
Psychologie. Schulbeginn und Urlaubsende sorgen nicht nur bei Eltern für Belastungen. Auch im Job geht es oft mit neuen Projekten los – was hilft, ist etwa achtsames Atmen und eine bestimmte Liste, so eine Expertin

VON E. GERSTENDORFER

Für viele ist der September die hektischste Zeit des Jahres. Während die Sommermonate untrennbar mit Spaß, Erholung und Freiheit verbunden sind, kehren mit dem Schulbeginn für viele wieder strukturierte Routinen, Verpflichtungen und To-do-Listen zurück.

Zwar sind viele Eltern froh, dass die Kinder wieder in Schule und Kindergarten betreut werden, für viele heißt das aber auch früh aufstehen, den Alltag organisieren und den Nachwuchs beim Lernen unterstützen. Auch wer keine Schulkinder hat, kann im September erst einmal überfordert sein, wenn nach dem Sommerloch im Job der Druck steigt und zahlreiche neue Projekte und aufgeschobene Aufgaben auf einen zukommen.

Wie bewältigt man diesen Sprung von entspannter Ferienzeit zu stressigem Alltag, ohne schlecht gelaunt zu sein und abends erschöpft ins Bett zu fallen? Indem man lernt, mit Stress umzugehen und versucht, sich immer wieder zu entspannen, sagt Psychologin Christa Schirl. „Stress ist eine ganz normale Reaktion auf Überlastung und



Stress kann man nicht vermeiden, aber man kann lernen, mit ihm umzugehen, sagt die Psychologin Christa Schirl

Überforderung. Man kann ihn nicht vermeiden, vielmehr geht es darum, herauszufinden, was man tun kann, wenn man sich gestresst fühlt“, meint Schirl.

Das Ziel sei ein Wechsel aus Spannung und Entspannung – das heißt, nach belastenden, anstrengenden Tätig-

keiten auch Verschnaufpausen einzuplanen. „Das können ganz kleine, banale Dinge sein, wie zum Beispiel sich einmal durchzustrecken, die Katze zu streicheln, einen Schluck Zitronenwasser zu trinken oder in der Früh ein

bisschen früher aufzustehen, um – bevor die Kinder munter sind – noch in Ruhe einen Kaffee trinken zu können. Es hilft, sich die Frage zu stellen: Was brauche ich jetzt, damit ich die nächste Sitzung gut bewältige, oder damit ich wieder gut für die Kinder da sein kann?“, betont

Schirl. Auch achtsames Atmen gehört dazu – wer gestresst ist, atmet schneller. Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation und Yoga können helfen, zur Ruhe zu kommen.

Unterstützen dabei kann, sich eine Liste von 30 Dingen zu überlegen, die weniger als eine Stunde dauern und weniger als 10 Euro kosten und die ein Wohlfühlgefühl erzeugen. Das helfe, kleine Pausen im Lauf eines Tages besser zu gestalten und entspannen zu können: „Ganz viele arbeiten, holen dann gleich die Kinder ab und es geht zum nächsten Termin. Das kann sich nicht ausgehen. Man muss wissen, wie man Pausen nützt, um sich zu erholen.“

„Ja“ zu sich selbst sagen

Regeneration sei immer das Gegenteil dessen, was man zuvor getan hat. Ist man etwa vor dem Computer gesessen, helfe es, aufzustehen, rauszugehen und sich zu bewegen. Wer viel mit Menschen arbeitet, finde eher Entspannung in einer Pause ohne andere Menschen. Der gut gemeinte Tipp „Nein“ zu sagen, wenn die To-dos zu viel werden, helfe laut Schirl oft nicht. „Realistischer ist, zu sich selbst ‚Ja‘ zu sagen, das heißt,

auch wenn in der Arbeit gerade viel zu tun ist, gönne ich mir eine kurze Pause, stehe auf und atme durch. Und dann bin ich wieder da.“

Erwartungen anpassen

Wichtig sei auch, die eigenen Erwartungen anzupassen. Die meisten nehmen sich zu viel vor, wollen nicht nur ihren eigenen Ansprüchen gerecht werden, sondern auch jenen, von denen sie glauben, dass andere sie an sie stellen. „Da ist eine Familie, um die man sich kümmert, man hat ein soziales Umfeld, die Tante im Altersheim soll besucht werden, man möchte in der Arbeit alles rasch erledigen, Sport machen und Zeit mit den Kindern verbringen – das kann sich nicht alles ausgehen. Ziel ist, die Dinge nicht perfekt zu machen, sondern gut genug.“

Statt dem Anspruch, die Aufgaben zu 100 Prozent zu erledigen, sollte man 65 bis 70 Prozent anstreben und einzelne Punkte auf der Aufgabenliste besser verteilen. Das gelingt etwa, indem man Prioritäten setzt, das heißt, die einzelnen Tätigkeiten nach Dringlichkeit ordnet und erledigt. Auch Pausen sollten eingeplant werden, um neue Energie zu tanken.

USENG/ISTOCKPHOTO, PETER BAUER

EXTRA

KINDERKUNSTLABOR

ENTGELTLICHE KOOPERATION

„We need to be children again, immediately!“

dream.lab. Erste große Ausstellung im KinderKunstLabor für zeitgenössische Kunst mit der brasilianischen Künstlerin Rivane Neuenschwander.

Ab dem 13. September dreht sich im KinderKunstLabor alles um Träume und das Träumen. Die Ausstellung *dream.lab* der brasilianischen Künstlerin Rivane Neuenschwander nimmt alle Besucherinnen und Besucher mit auf eine spannende Reise mit sensorischen und haptischen Erlebnissen. Schon bei der Vorbereitung der Ausstellung waren die Kinder in engem Austausch mit Rivane Neuenschwander. Die Ergebnisse dieser Interaktionen sind auch Teil der Installationen im KinderKunstLabor. „We need to be children again, immediately!“, erklärt Neuenschwander, die sich begeistert zeigt von der Arbeit mit den Kindern und deren Maß an Freiheit, mit dem sie Lösungen finden.

Mitgestalten erwünscht

Besucherinnen und Besucher erwartet in der Ausstellung eine künstlerische Landschaft, die sie mitgestalten können. Dadurch entwickelt sich die Ausstellung laufend weiter – und wird bei jedem Besuch zu einem neuen Erlebnis. Die von Neuenschwander eingesetzten Verfahren künst-



Besucherinnen und Besucher können die Ausstellung mitgestalten, wodurch sie sich stetig verändert

lerischer Arbeit mit Kindern sprechen den Geruchssinn an, animieren zu haptischem Erleben und zum Begreifen. Sie ermöglichen Far- und Klangerlebnisse, wecken Erinnerungen und regen die Fantasie an. Junge Kinder werden dazu motiviert, sich an unterschiedlichen Aktivitäten zu beteiligen, mitzugestalten und zu forschen. Sie lernen, mit unterschiedlichen künstlerischen Ausdrucksformen zu experimentieren und er-

leben ästhetisch sinnliche Materialien.

Aktivitäten im ganzen Haus

Nicht nur die Ausstellung *dream.lab* widmet sich dem Träumen und dem Traum. Auch das KinderKunstLabor hat sich den Themen verschrieben und seine Angebote darauf ausgerichtet: Reisen durch das Gebäude, filmische Interventionen, Blicke in die Vergangenheit oder in die Unendlichkeit, das Ver-

wenden von Medien als künstlerische aber auch kritische Werkzeuge, der Besuch und die Gestaltung des Traumlabors – ein offenes Atelier mit Spiegelflächen, Licht, Klang, Duft, Naturmaterialien und Textilien –, Erfahrungen mit künstlerischen und handwerklichen Arbeiten sowie mit Büchern, Sprache und Schreiben.

Das Programm richtet sich an Kinder sowie an Jugendliche und Erwachsene. Es wird von erfahre-



Die brasilianische Künstlerin Rivane Neuenschwander

Ausstellungseröffnung

13.9. bis 15.9.2024,
10:00 – 18:00 Uhr,
EINTRITT FREI
Ab dem 17.9.2024,
dienstags bis sonntags
sowie an Feiertagen,
10:00 – 17:00 Uhr

Das vollständige
Programm unter:



nen Kunstvermittlerinnen, Kunstvermittlern und Künstlerinnen und Künstlern moderiert und begleitet.

Es ist barrierefrei und ermöglicht allen ein breites Spektrum an künstlerischen Erfahrungen. An den Nachmittagen und am Wochenende sind die Angebote individuell buchbar. Für Schul- und Kindergartengruppen gibt es unter der Woche vormittags speziell zugeschnittene Formate.