

«Der wichtigste Mensch in deinem Leben bist Du»

Selbstfürsorge war Thema eines Vortrags des Elternforums Untersee und Rhein in Steckborn



Referentin Susanna Vogel-Engeli (links) und Denise Meier während der Übung «Kronenchakra».

(nph) «Lieb dich und leb, komm lieb dich und leb. Hör auf dein Herz und ruf ein Ja in die Welt. Lieb dich und leb, du bist alles was zählt». Unter zarten Klavierklängen sind am vergangenen Donnerstag in der Aula der Sekundarschule Steckborn berührende Strophen zu vernehmen. Die ergriffene Stimmung unter den Anwesenden ist förmlich spürbar, viele halten ihre Augen geschlossen. Das Lied von Ute Ullrich ist der Abschluss

eines lebendigen Abends, der vielmehr war als der vom Elternforum Untersee und Rhein angekündigte Vortrag über Selbstfürsorge.

Die Rednerin Susanna Vogel-Engeli referierte nicht etwa stoisch über das Thema Selbstfürsorge, nein ganz im Gegenteil. Die rund 40 Teilnehmenden, die dem Aufruf des Elternforums nach Steckborn gefolgt waren, blieben nicht lange auf ihren Stühlen sitzen, genauso wenig lauschten sie in einträchtiger Stille einem «Einbahn-Referat». So standen praktische Übungen und der Austausch untereinander im Fokus des Abends.

Mit den Worten «Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben» eröffnete Susanna Vogel-Engeli den Abend und hatte damit die Zuhörer sofort auf ihrer Seite. Die Verantwortung für sich und das eigene Wohlergehen liege ganz bei einem selbst. Kein Leichtes, schliesslich sei es einfacher, jemand anderem diese Verantwortung zu übertragen. Wie herausfordernd das sein kann, habe Vogel-Engeli letzten Sommer schon am eigenen Leib erfahren, da habe sie ihre Selbstfürsorge nicht im Griff gehabt. «Niemand ist davor gefeit», erläutert die Expertin, die seit 20 Jahren in der Elternbildung tätig ist, Einzel- wie Gruppenberatungen durchführt. Stressregulierung und Stressempfinden sei nicht bei allen gleich, so Vogel-Engeli. Äussere Faktoren böten zusätzlich Druck. Als Beispiel nannte sie gesellschaftliche Veränderungen, wie den Wandel von der Grossfamilie hin zur Kleinstfamilie, die Berufstätigkeit der Frauen, spätes Elternglück, das häufig parallel zur Karriere verläuft oder einen hohen Lebensstandard. Auch erhöhte Erwartungen und Perfektionismus seien Stressfaktoren. In der heutigen Zeit zeigten bereits junge Kinder Symptome von Stress. Hierfür seien feinfühligere Eltern, die zuhören von Nöten.

Arbeit für den Frieden

«Für mich ist meine Arbeit Friedensarbeit. Jemand der inneren Frieden hat, kann diesen auch weitergeben. Ich setze mich somit für den Frieden ein und zwar in der kleinsten Zelle – der Familie», beschreibt Vogel-Engeli ihr Tun, bevor sie den Anwesenden einen kleinen Film einschaltet. Der Comic von Loriot «Ich will hier nur sitzen» zeigt eine lustige Alltagsszene zwi-

schen Hermann und seiner Frau. Die Szenerie verdeutlicht, wie wichtig Kommunikation und das gegenseitige Zuhören sind und wie schnell Konflikte entstehen können. Der Raum ist erfüllt von Gelächter. «Lachen entspannt», bekräftigt Vogel-Engeli und geht sogleich in eine Entspannungsübung über. Mit geschlossenen Augen und bestimmten Atemtechniken schafft sie in wenigen Minuten eine entspannte Atmosphäre. Sie rät den Teilnehmenden die eigenen «Batterien» immer rechtzeitig aufzuladen denn «wenn der Becher leer ist, gibt es nichts mehr zum geben».

Im Anschluss sind die Stimmen der Teilnehmenden gefragt. In Zweiergruppen soll sich über folgende Punkte ausgetauscht werden: Wofür bin ich gerade sehr dankbar? Wo fliesst im Moment viel Energie ab? Was sind im Moment meine besten Kraftquellen?

Wie ein verwurzelter Baum

Denise Meier, Coach aus Frauenfeld, stösst zur Vortragenden und bittet alle Zuhörer aufzustehen. Sie macht eine Präsenzübung mit ihnen, das sogenannte «Kronenchakra». Hierfür sollen sich die Anwesenden einen Baum vorstellen, der nach unten Wurzeln schlägt und sich gegen den Himmel aufrichtet. Eins verdeutlicht die Übung: nur wenn man gut verwurzelt ist, hat man Halt und ist standhaft. «Für diese Wurzeln sind wir selbst zuständig», bekräftigt Denise Meier. Im Anschluss übernimmt Susanna Vogel-Engeli wieder das Ruder und erläutert, dass der Mensch in den Überlebensmodus wechselt, sobald er Stress hat. Die Familienberaterin bittet die Anwesenden sich darüber auszutauschen, welche Zeichen von Stress und Überforderung unser Körper sendet.

Im Nu ist ein grosses Flipchart gefüllt mit Begriffen wie: Schwindel, Gereiztheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Verspannungen. Nach einer weiteren Bewegungsübung verdeutlicht die Referentin, wie wichtig es sei, sich selbst zu fühlen. Verdrängen oder ablenken seien nicht der richtige Weg. Sie bezeichnet es als «Selbst-Mit-Gefühl». «Ein Mensch ist dann gesund, wenn die ganze Bandbreite an Gefühlen erlaubt ist». Ein lebendiger Abend mit vielen Anregungen geht zu Ende. Was bleibt, ist die Hoffnung, einige der Tipps und Tricks zu Hause anwenden zu können.