

LEBENS RATGEBER

VON OLIVIER ANDERMATT*

Am Anschlag

Die Spannung in der Familie Rudin ist zum Greifen. Sie entlädt sich in Gehässigkeiten, heftigen Disputen und Streitereien. Sandro ist nervös, die Gymi-Prüfung steht unmittelbar bevor. Sarah ist verunsichert, weil sie seit dem Übertritt in die Mittelstufe oft geplagt wird. Frau Rudin schiebt Extraschichten im Büro wegen eines dringenden Auftrags. Und als ob das nicht genug wäre, ist kürzlich Grossmutter Rudin unglücklich gestürzt. Ihr Zustand ist kritisch. Herr Rudin besucht sie täglich im Spital.

Stress entsteht, wenn die Belastungen grösser werden als das Vermögen, sie zu bewältigen. Für eine kurze Zeit können wir gut mit Stress umgehen. Werden die Herausforderungen zu gross oder halten sie zu lange an, geraten wir in ungesunden Stress, der an uns nagt. Manchmal bis zur völligen Erschöpfung.

Unsere Welt ist schnell und komplex geworden. Täglich sind wir gefordert, unterschiedlichste Aufgaben zu lösen. Den Alltag bewältigen wir, solange alles läuft, wie gewohnt. Kommt Unvorhergesehenes oder emotional Belastendes dazu, kippt das Gleichgewicht. Anspannung und Erschöpfung sind die Folge. Sie äussern sich in schlechter Laune, ungehaltenen Reaktionen oder Gefühlsausbrüchen. Dieser Dynamik nicht zu erliegen, braucht Gegensteuern. Familie Rudin hat dies erkannt und sich ein paar «Leitlinien für Stresszeiten» überlegt:

- Raum schaffen, in dem Ärger, Trauer, Erschöpfung ausgedrückt werden dürfen: Das verbindet und hilft, sich besser zu verstehen und gegenseitig zu unterstützen.
- Rituale aufrechterhalten, etwa das gemeinsame Abendessen oder das Eiersuchen an Ostern: Sie vermitteln Halt und Normalität.
- Momente der Entspannung einbauen: Ein 10-Minuten-Powernap ist besser als keines.
- Prioritäten setzen: Es ist keine Tragödie, wenn die Unterwäsche mal nicht gebügelt ist.
- Unterstützung nutzen: Freunde, Nachbarn helfen oft gerne, wenn man sie darum bittet.

Im Rückblick sind Rudins erstaunt, wie gut es ihnen gelungen ist, die schwierige Zeit zu bewältigen.

PS. Wenn dieser Lebensratgeber etwas weniger durchdacht erscheint, ahnt man vielleicht warum...

* **Olivier Andermatt**

Samowar Jugendberatung Bezirk Meilen,
Telefon 044 924 40 10, E-Mail ander matt@samowar.ch. Infos: www.samowar.ch/meilen