

Jetzt...



... so richtig aufdrehen

Die Aufforderung, sich doch endlich mal zu entspannen, löst bei DONNA-Redakteurin Monika Holthoff-Stenger vor allem eins aus: totalen Stress

Du arbeitest zu viel. Bist nie relaxt. Und dann dein verbissenes Gesicht. Entspann dich doch mal!“ Ich habe diesen Satz seit der Geburt meines ersten Kindes hunderttausend Mal gehört. Ehrlich, ich habe versucht zu entspannen! Gebracht hat es nichts. Außer vielleicht ein schlechtes Gewissen, weil ich nicht so feng-shui-mäßig und work-life-balanced durch die Welt schwebe wie andere Frauen. Langsam beschleicht

mich der Verdacht: Es gibt kaum etwas Stressigeres, als sich anzuhören (und sich vorzuwerfen), man sei zu wenig entspannt. Zuerst fand ich das besorgte „Entspann dich doch mal“ nett. Es ist doch schön, dass Mann, Mutter, Freunde und Kollegen mitleiden, wenn man mit Ringen unter den Augen und wirrem Blick auf die Bühne des Alltags taumelt. Dann war ich irritiert: Es blieb bei dem Satz. Niemand legte tröstend die Hand auf meine stressgebeugte Schulter,

niemand bot mir an, meine Arbeit zu übernehmen. Nichts, null, niente. Erst viel später fiel mir auf, dass dieses „Entspann dich doch mal!“ einen fast unüberhörbaren Vorwurf enthält: Hey, du belästigst mit deiner Unentspanntheit die Umwelt! Seither reagiere ich auf den Spruch aggressiv. Kürzlich wetzte ich 20 Minuten vor Schulbeginn aufgelöst zwischen Frühstückstisch, Turnbeutel und Schulbrot hin und her. Mein Sohn löffelte lässig sein Müsli und hatte noch Zeit genug, mir einen wahnsinnig tollen Tipp aus seiner Lebensweisheitskiste mit auf den Weg zu geben: „Mensch Mama, chill doch mal!“ Ich habe ihn dafür 5 Minuten lang zur Schnecke gemacht, vielleicht brauche ich wirklich eine Pause. Es ist ja auch nicht so, als hätte ich noch nie versucht zu „chillen“. Als ich noch an die wohltuende Wirkung des „Entspann dich doch mal!“ glaubte, folgte ich brav den Ratschlägen meiner Freundinnen. „Tu einfach mal nichts!“ „Schrei den Bildschirm an!“ „Sprich mit dir selbst, wenn dir danach ist.“ „Todsicher, diese Ohr-Knie-Stellung!“



Ich setzte mich aufs Sofa und schaute durch die Terrassentür in die Landschaft. Ging einen Tag lang in die Sauna und schwitzte und las und schwitzte und las. Fahndete im Yoga-Sitz nach meiner eigenen Mitte. Ich ließ die Bügelwäsche liegen, schnitt die Rasenkanten mit der Nagelschere, verbrachte sogar eine Stunde in völliger Stille und Dunkelheit auf dem Dachboden. Für mich und die meisten Menschen ist Entspannung harte Arbeit. Die Pause nach

dem großen Stress ist sogar eine gefährliche Übung! Längst kennt die Wissenschaft das Phänomen der „Entlastungsdepression“: Wer zu schnell entspannt, riskiert Kopf- und Gliederschmerzen, Fieber, Erschöpfungsattacken und Übelkeit. Und das sind nur einige Symptome. Ich jedenfalls hatte das

Es macht mich glücklich, wenn der Laden brummt

dumpe Gefühl, dass das Leben komplett an mir vorbeizieht. Um so glücklicher war ich, als ich – grenzwertig unentspannt – im Wartezimmer eines Arztes auf folgende Magazinzeile stieß: „Entschleunigen – wollen wir das wirklich?“ Yes! Endlich die Frage, die zu stellen ich mich nie getraut hatte. Vielleicht mag ich ja den Stress? Vielleicht macht es mich glücklich, wenn der Laden brummt? Vielleicht bin ich beflügelt, wenn ich es schaffe, an nur einem Tag als witzige Gesprächspartnerin, tolle Liebhaberin und schneidige Sportlerin zu brillieren? Wenn es mir gelingt, eine gute Mutter zu sein, die mit ihren Kindern kocht, Wäsche faltet und dazwischen Artikel schreibt, E-Mails beantwortet und zwischen Metzger und Musikunterricht ein Interview führt? Wenn ich das Unmögliche schaffe, fühle ich mich wunderbar! Aber das zu sagen, ist ein völliges No-Go. Als ich abends im Restaurant meiner Freundin von meiner Entdeckung erzählte, lächelte sie mitleidig: „Ja, ja, du neigst dazu, dir zu viele Sachen aufzuladen. Vielleicht hast du nur Angst vor der inneren Leere?“, und meine Mutter mahnte am Telefon: „Aber du passt schon

auf dich auf, ja?“ Megaliebe gemeint, danke, aber das Kapitel „Entschleunigung“ ist für mich abgeschlossen.

Der Slow-Movement-Pionier Carl Honoré sagt: „Nicht die Langsamkeit macht glücklich, sondern das eigene Tempo.“ Klingt viel besser! Es gibt ausgeglichene Menschen,

die langsam und kontinuierlich eine Aufgabe nach der anderen abarbeiten. Und es gibt solche, die in rasender Hast drei Termine gleichzeitig durchhecheln und deshalb ab und zu eine Pause einlegen müssen vom Leisten und Glänzen. Egal um welchen Typ es sich handelt: Drücken Fremde, Freunde und Familie ihnen das falsche Tempo auf, reagieren sie enorm unentspannt.



Ich zum Beispiel bin keine „Hechlerin“, deshalb gerate ich in Rage, wenn sich mein Kalender jeden Tag aufs Neue wie von Geisterhand mit Terminen füllt, die nicht meine sind: „Ihr Kind bräuchte unbedingt Logopädie-Stunden.“ Wieder ein Nachmittag dauerbelegt! „Schatz, deine Mutter wartet dringend auf deinen Rückruf.“ Die 15-Minuten-Pause ist gestrichen! „Sie können heute Ihre Pässe vom Amt abholen.“ Schon wieder stundenlang Schlange stehen! Ich hasse es, einem vorgegebenen Tempo zu folgen. Ich arbeite dann zu viel. Ich bekomme ein verbissenes Gesicht, wenn man mich zu etwas drängt – und sei es nur dazu, mich endlich mal zu entspannen. ■