

Stets für alle da und selbst am Limit: Marie lernte, Nein zu sagen

Recklinghausen. Die Hektik im Alltag hat ihr immer öfter den Atem geraubt. Aber Marie (61) hat einen professionellen Weg gefunden, mit dem Stress umzugehen.

Von Silvia Seimetz

Das Handy piept, auf dem PC ploppen neue E-Mails auf, ein Kunde drängelt, die Tochter will etwas. Marie, 61, (Name der Redaktion bekannt) erinnert sich genau, wie sie sich fühlte: „Ich hatte so viel Stress an der Backe, dass ich keine Luft mehr bekommen habe.“ Das habe ihr Angst gemacht.

Ihr Alltag lief wie auf einer Autobahn. Sie arbeitete schnell, routiniert, ohne Pause. Sie kümmerte sich sofort, wenn jemand etwas wollte. „Ich habe immer etwas für andere gemacht und umgehend auf jede kleine Frage reagiert“, blickt die Innenarchitektin zurück. Marie zog die Handbremse und tut jetzt etwas für sich.

Kennengelernt hat die Recklinghäuserin das Stressmanagement-Training von Silke Niewohner über den Yoga-Kurs in deren Studio an der Breiten Straße 23-25. Als im vergangenen Herbst erstmals das Training nach Meichenbaum angeboten wurde, meldete sie sich an zu zwei intensiven Samstagen in einer kleinen Gruppe von Frauen.

Was sie bis dahin spürte, war mehr als Alltagshektik. „Ich hatte das Gefühl, dass alle etwas von mir wollen.“ Jahrzehntlang habe sie funktioniert: als Mutter, Ehefrau, Freundin, im Beruf. Sie war immer verfügbar, fühlte sich zuständig. Ihre Töchter hätten sie irgendwann gebremst. „Mama, du musst nicht gleich aufspringen, Papa kann das auch allein.“

Selbst heute, sagt sie und lacht leise, zucke sie ein wenig, wenn ihr Mann fragt, ob noch Butter da sei. „Aber ich sage ihm dann: Schau doch selbst nach.“ Ein kleiner Satz, eine große Veränderung. Und Marie hat erkannt, nicht jeden laut ausgesprochenen Gedanken als Arbeitsauftrag zu verstehen.

Stress besser verstehen

Trainerin Silke Niewohner hört aufmerksam zu. Sie freut sich mit ihrer Teilnehmerin, dass diese erkannt hat: „Ich kann nicht die anderen ändern, sondern nur



Stressmanagement-Trainerin Silke Niewohner (r.) zeigt einer Kursteilnehmerin die Übung „Schulterwurf“. So lässt sich gleich Ballast abwerfen.
FOTO SILVIA SEIMETZ

meine eigene Einstellung und mein Verhalten.“ Im Kurs begann Marie zu verstehen, dass Stress ihren ganzen Körper beeinflusst. Bei dauerhafter Anspannung verdicke sich etwa das Blut, das Herzinfarktrisiko steige. „Das hat mich erschreckt“, gibt sie zu.

In fordernden Situationen besinnt sie sich nun auf einfache Fragen: Kann ich etwas ändern? Wenn ja, dann handle ich. Wenn nicht, nehme ich es an. „Denn es gibt viele Dinge, die nicht in unserer Hand liegen“, ergänzt Silke Niewohner.

Für Marie war das eine neue Perspektive. Besonders wichtig war ihr der Austausch mit anderen Frauen: „Ich habe gesehen, dass jede andere Situationen als stressig empfindet. Das müssen wir respektieren.“ Sie erinnert sich an eine Freundin, die sich zurückgezogen hatte. „Ich war damals wie vor den Kopf gestoßen.“ Heute sagt sie: „Wir sind Freundinnen, ich kann entspannt abwar-

ten. Außerdem habe ich gelernt: Wenn andere Grenzen setzen, darf ich das auch.“ Die überraschende wie positive Erkenntnis: „Es nimmt mir niemand übel, wenn ich mal Nein sage.“

Selbstreflexion hilft

Nach dem ersten Treffen bekam die Gruppe Hausaufgaben: Fragebögen zur Selbstreflexion. „Das hilft mir bis heute“, sagt die Innenarchitektin. „Wenn ich merke, dass ich wieder unter Druck gerate, schaue ich in das Handout.“ Das ist ihr Leitfaden, wenn der Alltag seine gierigen Finger ausstreckt. Denn auch das hat sie durch das Stressmanagement gelernt: „Unser Hirn funktioniert wie eine Autobahn, wir reißen uns ein. Wenn ich nicht aufpasse, lasse ich mich auch wieder mitreißen.“

Einen neuen, ruhigeren Weg einzuschlagen und vor allem beizubehalten, sei nicht einfach. In akuten Momenten hilft Marie ein Satz

aus dem Seminar: „Das ist nicht mein Zoo, das ist nicht mein Zebra.“ Er steht für Abgrenzung und für die Erkenntnis, dass sie nicht jedes Problem lösen muss.

Auch Coach Silke Niewohner betont: Ein Kurs verändere kein Leben über Nacht. „Ich vermittele erprobte Techniken, die durch herausfordernde Zeiten helfen. Wir müssen sie allerdings auch anwenden.“

Viele Teilnehmerinnen entdeckten im Training ihren inneren Antreiber, oft verbunden mit Perfektionismus. Auch Marie setzt sich damit auseinander, zumal eine Krankheit sie zu einer Zwangspause gezwungen hat. Während der Genesung spürt sie, dass die innere Ruhe auch körperlich etwas verändert. „Ich merke, dass es mir guttut.“

Ihr Umfeld, vor allem ihre Töchter, nehmen die Veränderung wahr. „Sie sagen, ich bin gelassener geworden. Dafür loben sie mich, das ist

toll“, sagt die Mutter und lacht. Marie will den Weg fortsetzen: „Ich schaue gerade, was mich glücklich macht. Es darf einfach kommen.“

Stressmanagement mit Silke Niewohner

■ Coach Silke Niewohner führt regelmäßig die Kurse zur Stressbewältigung durch. Die Gruppen richten sich derzeit ausschließlich an Frauen.

■ Das Training nach Meichenbaum ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von vielen gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Teilnehmerinnen einen Großteil oder sogar die komplette Kursgebühr von 199 Euro zurück.

■ Ausführliche Info unter Tel. 02361/9818340 oder unter www.niewohner.de

Wenn Gefühle keine Regeln kennen: „Vierzig Karat“ auf der Bühne

Recklinghausen. Am Montag, 16. März, steht um 19.30 Uhr im Bürgerhaus Süd, Körnerplatz 2, die Komödie „Vierzig Karat“ auf dem Spielplan. Das Stück erzählt mit Witz und Herz von einer ungewöhnlichen Liebesgeschichte – und von der Frage, ob Gefühle sich an gesellschaftliche Erwartungen halten müssen.

temperamentvollen Mutter gerät Lisas wohlgeordnetes Leben ins Wanken.

Die Komödie von Pierre Barillet und Jean-Pierre Grédy wurde international zum Erfolg und besticht bis heute durch pointierte Dialoge, feinen Humor und eine berührende Geschichte über Mut, Selbstbestimmung und die Liebe jenseits aller Konventionen.

Tickets gibt es unter www.kultur-kommt-ticket.de

Im Mittelpunkt steht Lisa, eine erfolgreiche Immobilienmaklerin Anfang 40. Während eines Urlaubs in Griechenland verliebt sie sich in den 20 Jahre jüngeren Studenten Guillaume. Zurück in New York scheint die Begegnung zunächst nur eine schöne Erinnerung zu bleiben – bis Guillaume überraschend vor ihrer Tür steht. Zwischen Tochter, Ex-Mann und ihrer

in der Tourist-Information, Martinstraße 5, unter Tel. 02361/9066000 sowie im Buchladen Attatroll, Herderstraße 16, und im Servicecenter der Recklinghäuser Zeitung, Große Geldstraße 8.

Alle aktuellen Informationen zum Vorstellungsbuch und zum Programm „Kultur kommt“ gibt es unter www.recklinghausen.de/kulturtermine



Die Komödie „Vierzig Karat“ möchte zum Nachdenken über Konventionen anregen.
FOTO A. BASSIMIR

Frauenforum tagt

👤 **WER:** Frauenforum

📍 **WO:** Familienbüro, Große Geldstraße 19

📅 **WANN:** Dienstag, 17. März, 17 Uhr

Das Frauenforum beschäftigt sich in seinen Sitzungen mit frauenrelevanten Themen auf lokaler wie regionaler Ebene. Die Mitglieder erkennen und benennen, auch öffentlich, Probleme, bei denen Frauen in Recklinghausen Unterstützung benötigen. Das Forum begrüßt ausdrücklich die Teilnahme weiterer Frauen. Teilnehmen kann jede interessierte Frau. Interessierte können auch erst mal „vorbeischaun“. Die Treffen finden – bis auf eine Pause im Juli und im Dezember – jeden dritten Dienstag des Monats um 17 Uhr im Familienbüro statt. Weitere Informationen gibt es bei der Gleichstellungsstelle unter Tel. 02361/501190 sowie bei der Frauenberatung Recklinghausen, Tel. 02361/15457.

Zeit zum Spielen 50+

👤 **WER:** Katholische Kirchengemeinde Liebfrauen

📍 **WO:** Pfarrheim, Liebfrauenstraße 12

📅 **WANN:** Montag, 16. März, 17 Uhr

Bei diesem Treffen werden Gesellschaftsspiele gespielt; eigene Spiele sind willkommen. Die Veranstaltung findet jeden dritten Montag im Monat um 17 Uhr statt.

Anzeige

Anzeige

IHRE KÜCHE. IHR MITTELPUNKT. IHR ZUHAUSE.

**BOSCH**

ENTDECKEN SIE DIE
MATT DESIGN KOCHFELDER
VON BOSCH IN UNSEREM
AKTUELLEN
SORTIMENT.

Unsere Küchen entstehen in eigener Fertigung bei uns in Ahaus – präzise, regional und mit Leidenschaft. Modernes Design trifft auf echtes Handwerk. So wird aus jeder unserer Küchen ein Lebensmittelpunkt.

almaKÜCHEN

Am Stadion 89 |
45659 Recklinghausen | 02361 12087

www.alma-kuechen.de  