

Gesundheit

Mit Achtsamkeit zu innerer Ruhe und Stärke kommen

Wie Frauen besser mit Stress umgehen können, das erklärte und zeigte Katia Brin in der Bibliothek.

Von Axel Mannigel

Mamma mia! Schon wieder hat der Sohnmann seine Sachen nicht aufgeräumt, die Tochter hat Liebeskummer, im Büro gibt es Probleme und der Ehemann hat einmal mehr den Hochzeitstag vergessen. Zu allem Überfluss muss der Vater dringend zum Arzt und die Mutter versteht immer noch nicht, dass man den MuttENZer Anzeiger nur abonnieren kann.

Effektives Stressmanagement

So oder ähnlich geht es sicher mancher MuttENZer Mutter. Stress vom Morgen bis zum Abend. Zum Glück hatte das Team vom Ressort Soziales Engagement des Frauenvereins die Idee, etwas gegen diesen Stress zu tun und lud Achtsamkeitscoach Katia Brin für einen Vortrag in die Bibliothek ein. Brin betreibt in MuttENZ erfolgreich ihr 8sam-Studio und weiss, wovon sie spricht. Davon waren auch zahlreiche Frauen, diesmal ganz auffällig im mittleren Alter, überzeugt, die aufmerksam Brins Ausführungen lauschten.



Achtsamkeit ist eine Kunst, die jede/r lernen kann: Katia Brin. Foto Axel Mannigel

«Schön, dass so viele gekommen sind», begrüßte Brin das Publikum. «Es hätten noch mehr sein können. Viele haben sich gemeldet und hätten sich gefreut, aber – sie hatten keine Zeit.» Dabei sei das Thema sehr wertvoll und wichtig, gerade das würde ja die Aussage «Ich habe keine Zeit» nur bestätigen. Auch in anderer Hinsicht war Zeit ein Thema, denn die Achtsamkeitstrainerin fand es herausfordernd, sich dem Stress in 60 Minuten ganzheitlich zu widmen. Doch wie sich später herausstellte, war diese Sorge gänzlich unbegründet.

«Wie stressig ist euer Leben aktuell?», fragte Brin ins Publikum und lud alle dazu ein, einmal eine kurze Selbsteinschätzung zu machen. Denn fürs Stressmanagement

sei solch eine Einschätzung sehr wichtig. Nur, wer Stress wahrnehmen kann, könne auch darauf reagieren. Umgekehrt sei es sehr schwierig, ein effektives Stressmanagement aufzubauen, ohne die Symptome zu erkennen.

Keine Hygienefrage

Als Nächstes ging es darum, was Stress überhaupt ist. Dazu Katia Brin: «Für Stress gibt es zwei sehr wichtige Faktoren, nämlich die eigenen Erwartungen und Zeit. Stress passiert also dann, wenn unsere Erwartungen nicht mehr mit der Realität übereinstimmen.» Komme noch Zeitmangel dazu, sei das Chaos perfekt. Ausserdem gäbe es innere und äussere Faktoren, welche Stress begünstigen würden. Diese

Unterscheidung sei wichtig, denn es wären tendenziell die inneren Faktoren, die sich ändern liessen.

Brin erzählte und erklärte so, dass ihr das Publikum förmlich an den Lippen hing. So verging die Zeit (sic!) wie im Fluge und schon ging es auf die Halbzeit zu. Nun präsentierte Brin die Achtsamkeit als ein sehr effektives Werkzeug und lud zu einer geführten Meditation ein, in der es darum ging, sich einen sicheren Ort zu schaffen, an dem man Kraft und Zuversicht tanken kann. Nach dieser schönen Auszeit ging Brin noch mehr auf «Lösungen» ein. Innerhalb der Achtsamkeit stellte die Trainerin konkrete Methoden wie das «Journaling» vor. Neben diesem Beispiel für formelles Achtsamkeitstraining gäbe es auch informelle Varianten, die man gleich direkt ins Leben einbauen könne: «Wann habt ihr das letzte Mal geduscht? Das ist keine Hygienefrage!» Die Frauen lachten. «Es geht hier ums bewusste Duschen und zu merken, was passiert.» Es gehe darum, den Autopiloten auszuschalten. «Einmal Wasser aus dem Weinglas trinken oder Popcorn mit Stäbchen essen, das sind ganz einfache Möglichkeiten für Achtsamkeit.»

Ob der an- und abschliessende Apéro ganz bewusst genossen wurde? Oder entstand schon wieder der Stress a la «Oh, ich muss jetzt die Babysitterin ablösen?»

Parteien

Bitte um bessere Aufteilung

An der letzten Versammlung der Grünen MuttENZ äusserten unsere Mitglieder ihr Bedauern, dass der Gemeinderat nun zum zweiten Mal in Folge die März-Gemeindeversammlung ausfallen lässt. Es stellt sich die Frage, ob als Folge im Juni wiederum zwei Versammlungen notwendig sind? Die Grünen fordern den Gemeinderat auf, die Geschäfte künftig besser auf das Kalenderjahr beziehungsweise auf die vier Quartalsversammlungen zu verteilen.

Vor einem Jahr haben die Grünen eine Petition «zur Erhöhung der Verkehrssicherheit beim Alters- und Pflegeheim (APH) zum Park und zur Einrichtung einer Velostrasse» eingereicht. In der Antwort des Gemeinderats vom Dezember wird

darauf hingewiesen, dass die Strassenmarkierung beim APH Zum Park im Oktober 2024 umgesetzt wurde – herzlichen Dank! Kein Gehör fand unser Vorschlag zur Einrichtung einer Velostrasse entlang der Tramlinie. Weil die Antwort aus unserer Sicht nicht überzeugend ist und wir eine Velostrasse nach wie vor befürworten, bleiben wir am Thema dran. Zudem wurde beschlossen, dass eine Anfrage nach §69 eingereicht wird. Der Gemeinderat wird um Auskunft gebeten, wie die Parkgebühren in den letzten Jahren verwendet wurden. Insbesondere ist für uns von Interesse, wie die im Reglement festgehaltene Zweckbestimmung zur «zusätzlichen kommunalen Förderung des öffentlichen Verkehrs und des Langsamverkehrs» umgesetzt wurde.

Katharina Bruno und Peter Hartmann
(Co-Präsidium Grüne MuttENZ)

Frauenverein

«Made in MuttENZ»

Machen Sie Kunsthandwerk und stellen Sie Ihre Produkte selbst her? Dann machen Sie mit.

Am Samstag, 3. Mai, von 11 bis 16 Uhr, findet in der Bibliothek MuttENZ am Brühlweg 3 ein Frühlingsmarkt statt. Der Markt steht ganz im Zeichen handgemachter Schätze. Eine Woche vor dem Muttertag bietet er die perfekte Gelegenheit für besondere Geschenke.

Dieser Markt bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre handgefertigten Produkte einem interessierten Publikum zu präsentieren. Die Organisatorinnen legen Wert auf echte Handarbeit und regionale Herstellung – kein Massenprodukt, sondern «made in MuttENZ».

Neben einem Verkaufsstand können Sie auch einen Mini-Workshop

anbieten, falls Sie Ihr Handwerk interaktiv vermitteln möchten. Ob Porträtzeichnen oder das Gestalten von Muttertagskarten – vieles ist möglich, melden Sie sich ungeniert wegen der Details.

Fränky's Tuk Tuk sorgt mit erfrischenden Getränken und köstlichem Raclette für das leibliche Wohl. Zudem betreut das Team des Frauenvereins MuttENZ einen Kuchenstand. Alles ist bereit für einen genussvollen Tag in geselliger Atmosphäre – perfekt für einen schönen Moment mit Familie und Freunden. Séverine Alary
für den Frauenverein MuttENZ

Teilnahmebedingungen: Kostenlose Teilnahme für Mitglieder des Frauenvereins MuttENZ, 30 Franken Teilnahmegebühr für Nicht-Mitglieder, engagement@frauenverein-muttENZ.ch