

MARLIS SOLLBERGER, STRICKHOF FACHLEHRERIN HAUSHALTFÜHRUNG

Die Bedeutung der Feierabendbank ist heute genauso wichtig wie früher. Es tut gut, einen Ort und ein Zeitgefäss zu haben, um für sich alleine oder im Austausch zurückzuschauen, seine Gedanken zu ordnen, Kraft zu schöpfen und seine persönlichen Ziele zu entwickeln.

Vor meinen Augen taucht das Bild aus vergangener Zeit auf. Auf der Bank vor dem Haus sitzen die Erwachsenen und die Kinder sind eifrig am spielen. Die Arbeit in Haus und Hof ruht, Zeit sich auf die Feierabendbank zu setzen um sich auszutauschen, zurückzublicken, zu sinnieren, philosophieren und manchmal den Blick in die Zukunft zu wagen.

Heute ist es oft so, dass wir vor lauter Arbeit, Besprechungen etc. am Abend gar nicht mehr wissen, was wir alles geleistet haben. Wir vergessen die Wertschätzung unserer Arbeit und uns selbst gegenüber. Die Hektik ist auch in der Landwirtschaft nicht mehr nur auf die Erntezeit beschränkt. Weil Ferien und Arbeitszeit in der Landwirtschaft nicht vorgeschrieben sind, ist es umso schwieriger, sich eine Auszeit zu nehmen. Das ist mit Planung, viel Vor- und Nacharbeit und bisweilen auch einigem an Mehrkosten verbunden. Es gilt loszulassen und Vertrauen zu haben denjenigen gegenüber, welche unsere Arbeit übernehmen.

In der ganzen Hektik rückt die Zeit für Regeneration immer mehr in den Hintergrund. Ein Zeitfenster für eine Standortbestimmung, für die Entwicklung von Visionen braucht es. Es ist wichtig, dass wir uns regelmässig einen Platz auf der ganz persönlichen Feierabendbank reservieren.

Die Feierabendbank einrichten

Nutzen wir die Chance, für uns einen Ort zu finden, wo wir für einen kurzen oder längeren Moment zur Ruhe kommen können. Streifen Sie einmal wachsam durchs Haus und finden Sie heraus, wo Sie sich wohl fühlen und wo Sie allenfalls etwas verändern möchten. Wo können Sie zur Ruhe kommen und gut denken? Geht das besser alleine oder mit einem Gegenüber? Ist es ein ganzer Raum, eine abtrennbare Ecke oder nur eine Nische? Sehr oft braucht es dafür gar nicht viel: z.B. einen bequemen Stuhl, ein Tischli für die Tee- oder Kaffeetasse, Schreibzeug, ein Buch, Raum für das Lieblingsfoto oder -Bild, die «Lismete», ein Musikinstrument, eine kleine Dekoration...

Die Möglichkeit zu haben, sich zurückzuziehen und durchzuatmen, kann bereits zu einer Entspannung führen. Vielleicht bewirkt schon der Anblick dieser Feierabendbank oder Wohlfühloase positive Gedanken.



Die Gedanken ordnen

Geben wir dem Hirn die Chance, das Gesammelte zwischendurch zu ordnen. Bildlich stelle ich mir das so vor: das Hirn besteht aus vielen verschiedenen Schubladen, in denen alle Informationen nach Themen sortiert liegen. Nach einer Arbeitssequenz müssen die Informationen in die verschiedenen Schubladen versorgt werden. Wenn die ganzen Tagesinformationen alle erst in der Nacht sortiert werden, kann kein ruhiger, entspannter Schlaf aufkommen. Eine Pause ist keine Zeitverschwendung. Vielmehr bietet sie die Möglichkeit, Kraft zu schöpfen und dem Hirn Zeit zu geben, alles zu ordnen und zu verarbeiten, um wieder Neues aufnehmen zu können. Viel Freude und Spass auf ihrer ganz persönlichen Feierabendbank!



Wo und wie entspannen Sie sich?

Eines der Projekte im Modul Haushaltsführung hat zum Ziel, Zeitmanagement und Einrichtungsgrundsätze zu vernetzen und sich eine Feierabendbank oder Wohlfühloase zu gestalten.

Braucht es eine solche nur für mich, oder für uns als Paar?

Sollen die Kinder etwas Spezielles haben, da sie nicht immer in die Ferien fahren?

Braucht es etwas für die ganze Familie?

So entwickeln sich immer wieder spannende Ideen und es zeigen sich grosse Unterschiede: die einen erholen sich lieber auf einem Spaziergang oder bei den Tieren, jemand aktiviert das alte Sofa und neue Wohlfühlplätze entstehen.