



### **make up! Care**

Lass uns die Welt schöner machen.

Atelier A: Von Fürsorge und Selbstsorge mit Sonja Schläpfer und Angelika Heim

### **Das Leben findet statt, während ich mit etwas anderem beschäftigt bin**

Wie oft passiert es uns, dass wir mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen möchten oder es tatsächlich tun. Wir sind im Strudel des Alltags und arbeiten unsere to-do-Listen ab. Gestresst kaufen wir das Nötige ein, kochen gehetzt das Mittagessen, unterstützen die Kinder bei den Hausaufgaben, füllen die Waschmaschine auf, leeren die Spülmaschine aus und fahren den betagten Nachbarinnen zur Arztkontrolle.

Gleichzeitig geistert uns im Kopf schon die nächste Sitzung mit den Arbeitskolleginnen im Kopf herum oder das neue Projekt, mit dessen Leitung wir betraut wurden.

Währenddessen möchte unser Partner / unsere Partnerin ihre Sorgen mit uns teilen und es ist uns ein Anliegen, die Eltern anzurufen, um zu hören, wie es ihnen geht. Wir Frauen möchten den komplexen Bedürfnissen unseres Umfeldes gerecht werden. Vieles von dem, was wir an Care-Arbeit leisten, wird als selbstverständlich wahrgenommen. Wir kümmern uns um unsere Mitmenschen und vergessen dabei oft die Sorge um uns selbst. Nicht selten kommen wir an unsere Grenzen und werden von Schuldgefühlen geplagt, wenn nicht all unsere to-dos von der Liste abgehakt werden konnten. Wir setzen uns grossem Druck aus, den Care-Erwartungen unseres Umfelds gerecht zu werden.

Seid achtsam, liebe Frauen, habt Mut euren Gedanken nachzugehen und euch die nötige Zeit dafür zu nehmen. Greift zum Notizbuch, schreibt eure Gedanken auf und verfolgt eure Ideen. Geht in euch, horcht in euch hinein, öffnet das Fenster, lasst den Blick schweifen und atmet gut durch.

Wir können uns vornehmen, Handlungen nicht nur aus einem Pflichtgefühl, sondern bewusst und achtsam auszuführen. Achtsam mit uns selber zu sein, heisst auch Überlastung frühzeitig zu erkennen. Wenn wir Mut zur Lücke haben, uns trauen, Care-Arbeit zu delegieren und uns über die frei gewordene Zeit zu freuen, kann uns das gelingen.

Es tönt einfach und lässt sich mit wiederholtem Anwenden trainieren. Ein Versuch lohnt sich. Und wenn wir uns sogar auf die Arbeit freuen, dann machen wir es auch richtig gerne – und mit Liebe.

### **Übung mit Schokolade**

Ihr erhaltet zwei Stück Schokolade. Ihr dürft das erste Schökeli essen. Packt es hastig aus, nehmt es in den Mund und esst es schnell. Kein Genuss, einfach ein schneller unüberlegter Zuckerschub.

So, jetzt freut ihr euch so richtig auf das zweite Schökeli. Packt es voller Vorfreude aus. Nehmt es bewusst in den Mund und lasst es langsam zergehen. Achtet euch auf den Geschmack und genießt es in vollen Zügen. – Wie geht es euch dabei?

Unterlagen erstellt und zur Verfügung gestellt von Sonja Schläpfer und Angelika Heim.