

Strukturen? – Hilfreiche Haltegriffe für die Seele

An Anfang recht verführerisch: Mal ein bisschen länger ausschlafen, Home-office in der Jogginghose, exakte Zeitpläne sind heut nicht so wichtig, es guckt eh keiner...

Doch, es macht sehr wohl einen Unterschied. Jeder von verspürt mitunter, wie nervig es sein kann, fremdgesteuert zu sein und alles Mögliche zu „müssen“: Pünktlich und gut vorbereitet zu sein, der Einkaufszettel, die Wochenendplanung, das schon ewig aufgeschobene Telefonat, das Meeting knapp noch erreicht, der nächste Kunde, der nächste Patient steht vor der Tür... wir sprechen da von einer ganz gehörigen Anpassungsleitung, die wir täglich zu erbringen haben. Kein Wunder, dass es entspannend wirkt, wenn der Druck mal ein wenig nachlässt.

Dennoch – das Ganze hat auch seine guten Seiten. Aus der Entwicklungspsychologie und der Erforschung der Kindererziehung wissen wir, wie wichtig Verlässlichkeit im Leben ist. Bei Kindern zeigt sich das z.B. in wiederkehrenden Zubettgeh-Ritualen, bei Erwachsenen z.B. in den Familienritualen anlässlich von Feiertagen, Geburtstagen oder auch dem Zelebrieren der ersten Tasse Kaffee oder Tee am Morgen. Zwar hat uns die Natur mit viel Flexibilität ausgestattet – wir können recht gut spontan auf immer wieder Neues reagieren. Doch das klappt nur, wenn wir uns auch Struktur, ein Sicherheit gebendes Lebensgerüst schaffen.

Eric Berne, der Begründer der Transaktionsanalyse, sprach von dem der menschlichen Seele innewohnenden Strukturmangel, damit wir gesund groß werden und anschließend in gutem Gleichgewicht bleiben können. Und das gilt doppelt dann, wenn die Zeiten so strubbelig und uneinschätzbar sind, wie sie sich angesichts der Corona-Pandemie derzeit darstellen.

Also: Schaffen Sie sich hilfreiche Struktur, und zwar so, dass sie Ihnen die notwendigen Haltegriffe durch den Tag bietet. Dazu können z.B. gehören:

- Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen
- Es sich wert sein, gepflegt und gut angezogen den Tag zu vollbringen
- Kochen und das Essen zelebrieren – das Leben bietet mehr als Chipstüten auf dem Sofa!
- Tun Sie die Dinge weiter, die Sie auch in normalen Zeiten gern gemacht haben – und zu denselben Zeiten
- Der tägliche Spaziergang – in Bewegung bleiben hilft auch der Psyche
- Wenn schon persönlicher Kontakt schwierig ist – täglich ein Telefonat mit einem Menschen, der Ihnen wichtig ist
- Und machen Sie Pläne: Was habe ich morgen wann vor?

Sie sehen das System? Schaffen Sie sich Ihren ganz persönlichen Mix hilfreicher Struktur durch den Tag

Und genießen Sie abends, sich an die drei Dinge zu erinnern, die heute schön waren!