Wohlkapitel

Abends abschalten

Mehr Ruhe in meinen Abend bringen



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Frauen und Männer ab 45

1 | DEN EIGENEN ABEND ANSEHEN

Tagesabschluss, Freizeit und Schlaf

Ein Tagesabschluss ist eine Entscheidung über deine gegenwärtigen Tätigkeiten. Freizeit beschreibt einen verfügbaren Raum, den du nach deinen Möglichkeiten gestalten kannst. Schlaf ist ein anderes Anliegen. Diese drei Dinge können aufeinanderfolgen, sie müssen aber nicht dieselbe Uhrzeit, dieselbe Stimmung oder denselben Ablauf haben.

Vielleicht endet deine Büroarbeit um sechs, während du anschliessend für die Familie da bist. Dann ist die Arbeit beendet, aber dein freier Abend hat noch nicht begonnen. Vielleicht hast du einen Nachmittag für dich und später einen Einsatz. Auch dann kannst du einen Übergang gestalten, ohne eine gewöhnliche Abendfolge nachbilden zu müssen.

Sieh zuerst auf Handlungen statt auf einen erwünschten inneren Zustand. Einen Ordner schliessen kannst du beobachten. «Jetzt vollkommen abschalten» lässt sich nicht auf dieselbe Weise festlegen. Gedanken dürfen weiter auftauchen, auch wenn du dich entschieden hast, eine Aufgabe heute ruhen zu lassen. Du musst sie nicht als Fehler deiner Routine bewerten.

Frage dich, welcher Abschnitt heute tatsächlich endet. Vielleicht ist es die Erwerbsarbeit, vielleicht die Hausarbeit, vielleicht ein längerer Termin. Benenne danach, was noch folgt und welche Verpflichtung weiterhin besteht. Das schafft eine genauere Ausgangslage als ein pauschaler Anspruch auf einen ruhigen Abend.

Auf der nächsten Seite siehst du, wie Irene einen solchen Unterschied bemerkt. Du brauchst ihre Situation nicht zu übernehmen. Nimm nur die Frage mit: Welche Tätigkeit möchte ich heute bewusst verlassen, und was beginnt anschliessend in meinem eigenen Leben?

> Ein sichtbares Ende braucht keinen leeren Kopf.

Zum Ausprobieren: Benenne einen Abschnitt deines Tages und eine Handlung, die sein Ende sichtbar machen könnte.

Passende Arbeitsseite: Seite 9

1 | DEN EIGENEN ABEND ANSEHEN

Was beweglich ist und was bleibt

Deine Beobachtung enthält vermutlich beides: Bedingungen, die du heute nicht verändern kannst, und Entscheidungen, für die es Spielraum gibt. Eine Abholzeit kann feststehen. Der zusätzliche Umweg zum Einkauf ist vielleicht verhandelbar. Beides in dieselbe Liste von Verbesserungsvorhaben zu schreiben, würde den Unterschied verwischen.

Beschreibe eine feste Bedingung möglichst genau. «Meine Abende sind unmöglich» sagt wenig darüber, was du gestalten kannst. «Am Dienstag bin ich bis halb neun für eine vereinbarte Betreuung zuständig» benennt dagegen einen Rahmen. Du musst daraus weder eine dauerhafte Grenze noch eine persönliche Schwäche ableiten.

Suche daneben nach einer kleinen beweglichen Stelle. Vielleicht entscheidet sich erst nach der Betreuung, ob du die Küche vollständig aufräumst. Vielleicht kannst du schon vorher eine offene Aufgabe notieren. Vielleicht liegt der Spielraum allein darin, die grosse Abendroutine an diesem Tag auszulassen. Eine Änderung muss nicht zusätzliche Zeit beanspruchen.

Prüfe auch, wer mitbetroffen wäre. Eine gemeinsam genutzte Küche, ein geteilter Arbeitsplatz oder eine verabredete Erreichbarkeit sind keine rein persönlichen Angelegenheiten. Eine Idee kann vorbereitet werden, bevor die nötige Absprache erfolgt. Erst eine tatsächliche Vereinbarung macht daraus einen gemeinsamen Plan.

Nimm für das nächste Kapitel nur einen offenen Punkt mit. Wenn du versuchst, alle Bedingungen gleichzeitig zu ändern, ist später schwer zu erkennen, welcher Schritt brauchbar war. Ein enger Ausgangspunkt lässt mehr Raum für einen ehrlichen Rückblick.

> Ein fester Rahmen und ein kleiner Spielraum können nebeneinander bestehen.

Zum Ausprobieren: Unterstreiche in deiner Beobachtung einen Rahmen und eine veränderbare Stelle.