

Thema: Kleine Auszeiten von der Familie – Entspannungstipps für Mütter

Beitrag: 1:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ausschlafen, in Ruhe lesen oder einfach nur mit der besten Freundin shoppen und was essen gehen: Davon träumen viele frischgebackene Mütter ziemlich schnell nach der Geburt. Denn so ein Kind fordert einen ja doch rund um die Uhr - und das bedeutet auch, dass man nur sehr, sehr wenig Zeit für sich selbst hat. Wie Sie es trotzdem schaffen, auch mal 10 Minuten für sich freizuschaukeln und die richtig zu genießen, weiß Uwe Hohmeyer.

Sprecher: Auf frischgebackene Eltern warten jede Menge Stressfallen – darunter allerdings auch viele hausgemachte, sagt die Entspannungspädagogin Karina Müller.

O-Ton 1 (Karina Müller, 0:20 Min.): „Bei Eltern würde ich als erstes den Perfektionsanspruch nennen. Also es muss immer alles toll zu Hause sein. Der Haushalt muss fluppen. Das muss ein tolles Kind sein. Ich muss klasse im Job sein. Und alles immer 100 Prozent geht nicht. Und das muss man einfach immer wieder überprüfen – auch mit anderen Leuten diskutieren, um manchmal zu merken, wo ist der Haken, in meiner Art zu denken.“

Sprecher: Ganz wichtig sind darüber hinaus regelmäßige kleine Auszeiten vom Alltag zum Entspannen.

O-Ton 2 (Karina Müller, 0:28 Min.): „Genau! Wellness für Körper und Seele. Ein Buch lesen, wirklich was Nettes machen. Ganz wichtig: Gesunde Ernährung. Ganz viel darauf achten, dass man Obst isst, dass man Mineralwasser trinkt, mal eben einen Schluck aus der Pulle, vielleicht sich so einen netten Mineralwasser-Cocktail macht. Mit Früchten, mit einem Schluck Saft und sich einen ruhigen Moment gönnt und sich wirklich richtig Zeit nimmt. Wer nicht genügend trinkt, fühlt sich müde, schlapp, ausgelaugt. Das regelmäßige Trinken und die gesunde Ernährung sind wirklich das ‚A und O‘ im Alltag.“

Sprecher: Und wenn Sie jetzt sagen: Klingt gut, habe ich auch schon probiert, kriege ich aber zeitlich nicht hin: Nicht aufgeben, immer wieder neu versuchen, denn...

O-Ton 3 (Karina Müller, 0:28 Min.): „Das ist reine Übungssache. Also alles, was man neu lernt, das klappt nicht sofort auf Anhieb. Und das ist dann auch in Ordnung, wenn es einfach mal nicht funktioniert mit der Entspannung, wenn man nicht gut zur Ruhe kommt. Dann war es möglicherweise der falsche Moment. Lieber drei Minuten entspannen, als gar nicht. Und das wird sich mit der Zeit auch verändern, dass man die Entspannung immer angenehmer findet und sich immer mehr auch da reinfinden kann. Und auch immer mehr Zeiten am Tag findet, wo es wirklich möglich ist. Auch das ist eine große Herausforderung.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie noch mehr Tipps zum Entspannen brauchen, klicken Sie doch einfach mal im Internet auf www.mineralwasser.de. Dort finden Sie jede Menge gute Ideen – zum Beispiel für schnell gemixte Mineralwasser-Cocktails mit so klangvollen Namen wie Erdbeerschnute oder Pink Power.

Thema: Kleine Auszeiten von der Familie – Entspannungstipps für Mütter

Interview: 2:18 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Ausschlafen, in Ruhe lesen oder einfach nur mit der besten Freundin shoppen und was essen gehen: Davon träumen viele frischgebackene Mütter ziemlich schnell nach der Geburt. Denn so ein Kind fordert einen ja doch rund um die Uhr - und das bedeutet auch, dass man nur sehr, sehr wenig Zeit für sich selbst hat. Wie Sie es trotzdem schaffen, auch mal 10 Minuten für sich freizuschaukeln und die richtig zu genießen, weiß die Entspannungspädagogin und Vorsitzende der „Bundesfachvereinigung Entspannungspädagogik“ Karina Müller, hallo.

Begrüßung: „Hallo!“

1. Frau Müller, in welche Stressfallen tappen Eltern oft ungewollt rein?

O-Ton 1 (Karina Müller, 0:23 Min.): „Über Stressfallen kann man lange und ausgiebig diskutieren und referieren. Bei Eltern würde ich als erstes den Perfektionsanspruch nennen. Also es muss immer alles toll zu Hause sein. Der Haushalt muss fluppen. Das muss ein tolles Kind sein. Ich muss klasse im Job sein. Und alles immer 100 Prozent geht nicht. Und das muss man einfach immer wieder überprüfen – auch mit anderen Leuten diskutieren, um manchmal zu merken, wo ist der Haken, in meiner Art zu denken.“

2. Wie kann man verhindern, dass einem das Ganze zu sehr zusetzt?

O-Ton 2 (Karina Müller, 0:25 Min.): „Kleine Auszeiten sind wichtig. Auszeiten einfach nicht nutzen, um wieder aktiv zu werden: zu putzen, Sachen zu regeln. Sondern wirklich Auszeiten nutzen, zur Entspannung ein Buch lesen, wirklich was Nettes machen. Kleine Oasen schaffen. Und ganz wichtig: Trinkpausen einlegen. Das ist ganz wichtig. Wer nicht genügend trinkt, fühlt sich müde, schlapp, ausgelaugt. Das regelmäßige Trinken und die gesunde Ernährung sind wirklich das ‚A und O‘ im Alltag.“

3. Viele müssen sich aber zur Ruhe zwingen und finden am Ende dann doch keine richtige Entspannung. Welche Tipps haben Sie für die?

O-Ton 3 (Karina Müller, 0:28 Min.): „Das ist reine Übungssache. Also alles, was man neu lernt, das klappt nicht sofort auf Anhieb. Und das ist dann auch in Ordnung, wenn es einfach mal nicht funktioniert mit der Entspannung, wenn man nicht gut zur Ruhe kommt. Dann war es möglicherweise der falsche Moment. Lieber drei Minuten entspannen, als gar nicht. Und das wird sich mit der Zeit auch verändern, dass man die Entspannung immer angenehmer findet und sich immer mehr auch da reinfinden kann. Und auch immer mehr Zeiten am Tag findet, wo es wirklich möglich ist. Auch das ist eine große Herausforderung.“

4. Also sozusagen mehr auf Wellness für Körper und Seele achten?

O-Ton 4 (Karina Müller, 0:18 Min.): „Genau! Wellness für Körper und Seele. Ganz wichtig: Gesunde Ernährung. Ganz viel darauf achten, dass man Obst isst, dass man Mineralwasser trinkt, mal eben einen Schluck aus der Pulle, vielleicht sich so einen netten Mineralwasser-Cocktail macht. Mit Früchten, mit einem Schluck Saft und sich einen ruhigen Moment gönnt und sich wirklich richtig Zeit nimmt.“

5. Und was halten Sie von konkret vereinbarten regelmäßigen Auszeiten, also sich zum Beispiel einmal in der Woche einen Abend für den Sport freihalten?

O-Ton 5 (Karina Müller, 0:27 Min.): „Sport finde ich ganz wichtig, weil Sport baut Stresshormone ab. Und Bewegung und Entspannung und gesunde Ernährung, das geht so Hand in Hand. Und auch wirklich sich Auszeiten regelmäßig gönnen ist wichtig, dass ein Abend in der Woche zum Beispiel immer belegt ist mit einer Sache, die mir gut tut, zum Beispiel mit Sport. Dass ich gar nicht darüber diskutiere, wann schaffe ich es diese Woche, wann kann das irgendwann mal klappen, sondern dass ein Tag immer belegt ist mit dieser Aktivität: Sport zum Beispiel.“

Die Entspannungspädagogin Karina Müller war das mit Tipps für kleine Auszeiten von der Familie. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „ Dankeschön, tschüss!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie noch mehr Tipps zum Entspannen brauchen, klicken Sie doch einfach mal im Internet auf www.mineralwasser.de. Dort finden Sie jede Menge gute Ideen – zum Beispiel für schnell gemixte Mineralwasser-Cocktails mit so klangvollen Namen wie Erdbeerschnute oder Pink Power.