

# Das Leben im Griff

## Selbstbewusstsein kommt auch aus verlässlichen Strukturen

Marco Mettler absolvierte nach dem Lehrerseminar die Fachhochschule für Sozialarbeit. Heute ist er Jugendarbeiter bei der Jugendfachstelle Region Konolfingen.

Damit Kinder und Jugendliche ein ausgeglichenes Leben führen könnten, so Marco Mettler, sei das Umfeld besonders wichtig. Bei Kindern gehe es um die Beziehung zu Eltern oder zu Erziehungsberechtigten, während bei Jugendlichen auch Freunde, Kolleginnen und andere Bezugspersonen – zum Beispiel in Sportvereinen – hinzu kämen. Je besser die Bindung zu den Eltern, desto besser seien die sozialen und fachlichen Kompetenzen der Kinder – «egal, ob die Eltern zusammen sind oder getrennt», fügt Mettler an. «Hauptsache, es funktioniert!»

Gesundheit, Ernährung und Bewegung sind die weiteren Bausteine für eine Kindheit im Gleichgewicht. Es brauche Aufmerksamkeit der Eltern und ein gutes Management der grundlegenden Erziehungssituationen: Aufstehen, Schlafen gehen, Hygiene, gemeinsames Essen. «Eine regelmässige Struktur ist für ein Kind unabdingbar», so Mettler.

Bewegung an der frischen Luft sei besonders wichtig. «Draussen spielen ist mehr als Spielen», erklärt Mettler. «Kinder und Jugendliche pflegen dabei soziale Kontakte. Sie lernen zu kommunizieren, werden mit Gewinnen und Verlieren konfrontiert und fechten erste Konflikte aus. Das bereitet auf ein zufriedeneres Erwachsensein vor.»



## Seine Möglichkeiten erkennen

Magdalena Hugi ist diplomierte Sozialarbeiterin HFS. Ursprünglich war sie Bäuerin. Sie ist Mutter von vier erwachsenen Kindern und als Sozialarbeiterin im Sozialdienst Konolfingen (BE) beschäftigt.

Magdalena Hugi sagt aus Erfahrung, dass die Bereiche Geld, Arbeit, Umfeld und Gesundheit stimmen müssen, damit man das Leben im Griff hat. Wichtig seien Anerkennung und positives Feedback von Freunden, Vorgesetzten, Kunden oder Geschäftspartnern. Auch genug Geld zum Leben zu haben, sei zentral. Aber die wichtigsten immateriellen Dinge – wie Freundschaft, Verständnis, Toleranz, Liebe, Zärtlichkeit, Unterstützung – könnten nicht mit Geld gekauft werden.

Sie beobachtet den grossen Einfluss auf die mentale Gesundheit, den ein stützendes Umfeld hat, welches die Person so akzeptiert, wie sie ist. «Manche fühlen sich wohl unter vielen Menschen. Andere mögen es lieber alleine zu sein. Und oft ist ein Haustier – ein

Hund oder eine Katze – ein gleichwertiger Begleiter», sagt Hugi.

In schwierigen Situationen rät sie zu Risikobereitschaft und Selbstverantwortung – im Notfall müsse man sich Hilfe holen. In einer Beratungsstelle, bei einer Psychotherapie oder beim Hausarzt. «Und manchmal», erzählt Hugi, «müssen schwierige Situationen einfach ausgehalten werden, bis eine Entscheidung getroffen ist.» Der Trick zur Entscheidungsfindung sei eine Möglichkeitenliste, rät Hugi. «Sie schreiben Ihre Möglichkeiten nebeneinander auf und machen darunter eine Liste der Vorteile, die für die eine oder andere Wahl sprechen. Entscheiden ist sehr individuell: manche entscheiden gern, andere haben damit Schwierigkeiten.»

Magdalena Hugi selbst hat gelernt sich abzugrenzen. Etwa indem sie Arbeit nicht mit nach Hause nimmt. «Ein starkes soziales Umfeld hilft mir dabei», sagt sie.

**Mentale Fitness, Work-Life-Balance – das Thema der geistigen und seelischen Gesundheit beschäftigt Gesellschaft und Medien immer mehr. Denn wir geniessen zwar immer mehr Komfort und eine immer grössere Auswahl an Ablenkung, aber: Auch der Druck nimmt zu. Sei es durch sich laufend verändernde Arbeitsprozesse oder zunehmende Kontrollen, sei es die Dauerreichbarkeit mit Handy und die Dauerpräsenz in Social Media. Was also tun, um alle Anforderungen zu meistern und Wohlbefinden zu gewinnen? Wir führten Gespräche mit interessanten Menschen.**



**Rebecca Ogg fährt Menschen im intensiven Schichtbetrieb durch den dichten Verkehr der grössten Schweizer Stadt.**

**Wie bewältigt die junge Frau den Stress, ohne ihre positive Lebenseinstellung zu verlieren?**

In Stosszeiten hat Rebecca Ogg über hundert Passagiere an Bord und tausende rollende und gehende Verkehrsteilnehmer um sich herum – manche unberechenbar. Das erfordert eine enorme **Konzentration**, denn wer auf Schienen fährt, kann nicht ausweichen. Stress pur.

Dazu die Erwartung der Kundinnen und Kunden, zu jeder Zeit individuell und freundlich

behandelt zu werden. Rebecca Ogg, 28, tut das bei den VBZ seit einigen Jahren im Schichtbetrieb und mit wechselnden Einsatzzeiten. Woher nimmt die Zürcherin ihre Energie und Motivation?

Zum Wohlbefinden gehöre genügend **Schlaf**, sagt Rebecca Ogg, wer genügend schläft, sei weniger gereizt. Das erhöhe ihre Fähigkeit zur Konzentration und zur Resistenz gegen Ablenkung.

Sehr wichtig sei aber der **Ausgleich**. Sie brauche Bewegung: «Ich muss mich manchmal körperlich auspowern», sagt sie, und da ihr Lebenspartner Triathlet sei, fehle es nicht an Gelegenheiten zu sportlicher Aktivität. Aber auch **Ablenkung** diene der Regeneration – das «Runterfahren» mit TV, ins Kino gehen oder lesen – Liebesromane oder Fantasy.

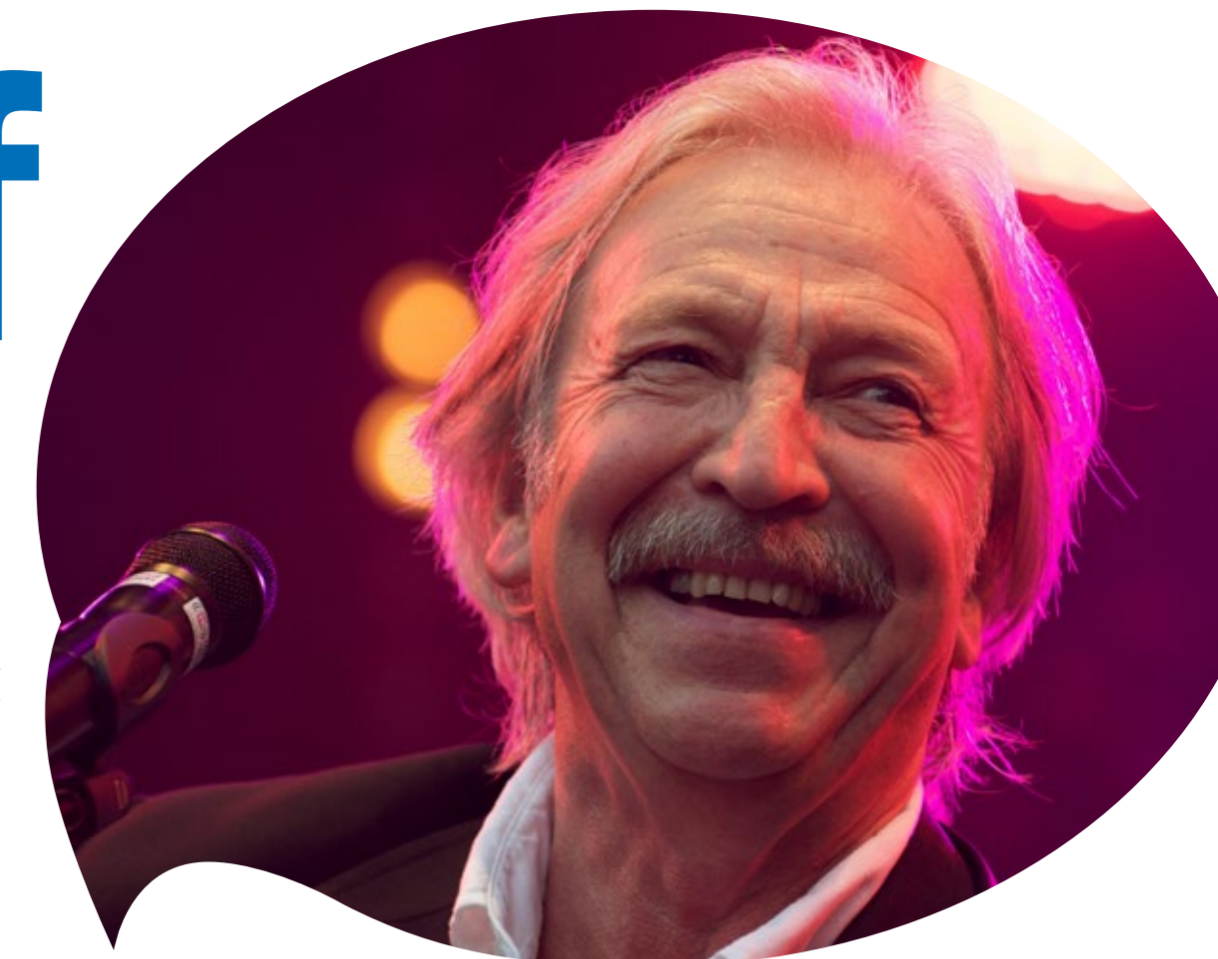
Hat sie noch ein Geheimrezept? «Ich habe Menschen gern und zeige das auch», sagt sie und fügt hinzu: «Eine gute Ausstrahlung strahlt auch zurück.»



**Heinz Hof** und ein Signal für Qualität. Vorbildliche Arbeitsverhältnisse werden mit dem Label «Friendly Work Space» ausgezeichnet. Auch die VBZ sorgen mit ihrem betrieblichen Gesundheitsmanagement für ein leistungsförderndes und angenehmes Betriebsklima. Infos unter [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

körperliche Schäden oder Depressionen – gemäss Heinz Hof die Volkskrankheit Nr. 1 – können eintreten, und die Betroffenen benötigen Hilfe. Er kommt zum Einsatz, wenn ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin sehr häufig oder während mehr als 14 Tagen krankheitshalber ausfallen. Er spricht mit den Vorgesetzten und bietet – sofern nötig und von den Betroffenen ausdrücklich gewünscht – ein Coaching an.

Erschöpfungsdepression – auch Burn-out genannt – ist eine Realität, sagt Heinz Hof. Dann gilt es herauszufinden, wie schlimm es ist und Lösungen anzubieten. Etwa mit einem Anti-Stressprogramm. Dabei soll erkannt werden, wie und warum es zu Stress kommt, und



## Die kleinen Dinge geniessen

**Henri Dès (73) geniesst im gesamten frankophonen Raum grösste Berühmtheit und füllt mit seinen Konzerten die renommiertesten Säle – so auch das Olympia in Paris. Die in der Tradition des Chansons komponierten Lieder begeistern Kinder und Erwachsene. 1970 erreichte er mit «Retour» den vierten Platz beim Eurovision Song Contest. Mittlerweile veröffentlichte Henri Dès über 70 Schallplatten bzw. CDs und ist Autor mehrerer Bücher und unzähliger musikalischer Zeichentrickfilme. [www.henrides.net](http://www.henrides.net)**

Auf die Frage, was für ihn persönlich das Wichtigste für ein Leben im Gleichgewicht sei, antwortet Henri Dès: «Die Balance zwischen Privatleben und Beruf!» Obwohl in seinem Beruf diese Trennung schwierig sei, verbringe er genügend Zeit mit seiner Familie.

Mit dem Alter, so Dès, werde es immer wichtiger, gut auf seine Gesundheit zu achten. Gesundes Essen, das er meistens selbst zubereite, spiele für ihn eine grosse Rolle. Neben dem täglichen 45-minütigen Aqua-Gym gewinne auch der Schlaf immer mehr an Bedeutung.

Eine Siesta jeden Nachmittag und eine Ruhephase vor und nach Konzerten gäben ihm die notwendige Konzentration und Energie.

«Man muss lernen sich selbst gegenüber aufmerksam zu sein und nicht alles auf einmal machen zu wollen», sagt Dès. Denn jeder Mensch ist wertvoll, unabhängig von Geld, Beruf oder Berühmtheit. Genug Geld zum Leben müsse man haben, sagt Dès, aber das Rennen um Karriere, Geld und Erfolg sei nicht unbedingt gesund.

Auf seine Musik angesprochen, meint Dès, dass er nicht durch die Musik eine Botschaft vermitteln wolle, sondern durch seine Persönlichkeit. «Ich bin sehr zufrieden mit mir selbst und meinem Leben – das spüren meine Mitmenschen. Ein gemeinsamer Abend an einem Konzert erlaubt es jung oder alt, für einige Stunden abzuschalten.»

Wer glücklich sein möchte, schliesst Dès das Gespräch, muss auch die kleinen Dinge im Leben geniessen können.

## Realistische Ziele und Musik motivieren

**Daniel Birrer (48), Sportwissenschaftler und Psychologe, ist Leiter des Fachbereichs Sportpsychologie im Bundesamt für Sport BASPO in Magglingen. Er betreut Top-Athleten aus diversen Sportarten wie Kunstturnen, Radfahren, Schwimmen, Rudern oder Triathlon.**

Für die mentale Gesundheit von Leistungssportlern und Freizeitsportlern spielen Persönlichkeit, persönliche Vorlieben, Gewohnheiten und Einstellung gleichermassen eine wichtige Rolle, so Daniel Birrer. «Erfolgsorientierte Menschen stecken sich realistische Ziele, erreichen die Mehrheit dieser und haben daher häufig Erfolgserlebnisse. Misserfolgsorientierte stecken sich zu niedrige oder zu hohe Ziele und erleben deshalb im Erfolgsfall wenig Stolz oder sind frustriert.» Man müsse sich erreichbare aber attraktive Ziele setzen, die mit einer hohen Wahrscheinlichkeit erreicht werden können, sagt der Psychologe. Zentral für den Erfolg sei die Art und Weise, wie Hindernisse überwunden werden. 50 Prozent der Hobbysportler würden sich während der Bewegung nicht wohl fühlen. Das gute Gefühl komme oft erst danach, meint Birrer. Daher «gilt es Tricks anzuwenden, mit denen

die Aktivität Spass macht. Musik ist dafür ein Zauberinstrument – mit guter Musik im Ohr sind die Meisten motivierter.» Auf die Frage, ob das Mentale oder das Körperliche fürs Wohlbefinden wichtiger sei, antwortet Daniel Birrer, dass beides gleich bedeutsam sei. Jede körperliche Aktivität ist von Gedanken und Gefühlen begleitet. Unser Kopf sei dabei wie der Fahrer eines Formel 1-Autos: «Wie schnell und wohin das Auto fährt, entscheidet der Fahrer». Die Kombination von Mentalem und Körperlichem ergibt das Wohlbefinden.

