



Zeit als wichtiger Faktor

Hetze ist das Eingangstor des Bösen



Von Anita Maria Stogel

So sagte es der Anthroposoph Rudolf Steiner. Aus Coaching Sicht kann ich das bestätigen. Wenn Klienten gestresst sind, abends das Gefühl haben, nichts erledigt zu haben, ihnen alles zu viel ist, dann ist oft die Hetze schuld. Hetze ist ein Getriebensein, ein Hasten von Aktivität zu Aktivität ohne Innehalten.

Es ist ein Irrtum, dass zu viel Arbeit Menschen ins Burn-out treibt. Es ist vielmehr die gefühlte Sinnlosigkeit, die aneinandergereihten Termine ohne Pause und die mangelnde Anerkennung. Eine Arbeit, die man gerne tut und mit der man Gutes in die Welt bringt, belastet viel weniger und wenn man die Balance hält zwischen Arbeiten und Ruhephasen, dann ist Erschöpfung unwahrscheinlich. Oft sind es die kleinen Veränderungen, die Ruhe in unseren Alltag bringen. Hier ein paar Beispiele für Sie:

Sprache ist Energie

Sie erinnern sich vielleicht an das Thema 'Sprache ist Energie' über das ich Ihnen in einer vorigen Kolumne erzählt hatte. Wir sprechen den ganzen Tag, nur nicht immer so, wie es für uns dienlich wäre. „Ich fahre schnell zum Bäcker“, warum schnell? „Ich muss noch ...“, wirklich? Besser fühlt sich an: „Ich will noch in Ruhe das tun“. Eine große Hetze ist, dass wir, insbesondere im süddeutschen Raum, nicht die korrekten grammatikalischen Zeiten verwenden. „Morgen habe ich viel zu tun“, hat die Wirkung, dass ich das Viele in die Gegenwart, ins Heute ziehe. Und im Heute ist ja bereits schon viel. Korrekt ist: „Morgen werde ich viel zu tun haben“. Deutlich besser ist eine aktive Formulierung statt einer des Ausgeliefert-Seins: „Morgen werde ich viele Aufgaben zu Ende bringen“. Darauf kann man sich heute schon freuen.

Eine Form des Hetzens ist, dass wir uns nicht die Zeit nehmen, Aufgaben wirklich abzuschließen. Wenn ein Meeting nahtlos dem anderen folgt, habe ich gedanklich und vermutlich auch organisatorisch das Gesagte und Beschlossene nicht verarbeitet. Die Aufgaben sind nicht eingetragen, die Kollegen nicht informiert usw. Und schon wird die nächste Schachtel aufgemacht und wieder bleibt sie offen usw., bis es Abend wird. „Das mache ich dann morgen“, aber morgen geht es genauso weiter. Dann liegen viele Schachteln rum, die meisten ohne Deckel drauf. Das ist Hetze, das ist Belastung. Wie kann man dankbar und erfüllt nach Hause gehen, wissend, dass so vieles nicht zu Ende gebracht wurde? Erfüllender wäre es, am Abend die vielen geschlossenen Schachteln zu betrach-

ten und stolz auf sein Tagwerk zu sein. Es hat mit Würdigung jeder einzelnen Aufgabe zu tun, diese zu achten und so gut zu beenden wie man kann.

Da helfen bewusste Abstände zwischen Meetings. Meinen Klienten tut es gut, Besprechungen auf 20 bzw. 45 Minuten zu begrenzen. So werden die Treffen knackig und jeder hat danach genügend Zeit die besprochenen Themen zu verarbeiten. Damit ist man bereit für das Nächste, das kommt.

Und zu Hause darf man einfach ein paar Minuten sitzen und nichts tun bis die Kinder zum Abendessen kommen. Dann werden sie freudig empfangen und es wird nicht zwischen Keller und Spülmaschine ein hastiges ‚Hallo‘ gerufen.

Manchmal drehen wir uns so schnell, dass es unsere Sinne davon schleudert. Dann sind wir wie ‚von Sinnen‘. Da hilft nur stille sein, innehalten und die Sinne zurückholen: Am Tee riechen, das Papier spüren und viel besser: Die Natur wahrnehmen, die Baumrinde, den Duft des Waldbodens. Unsere schöne Gegend ist ein Geschenk Gottes für unsere Sinne.

Wer sagt: „Ich bin multitasking-fähig“, der irrt. Wer während der Videokonferenz E-Mails beantwortet, der macht nicht beides gleichzeitig, vielmehr wechselt er in Blitzeile von einem zum anderen und zurück, ohne es zu merken. Das ist gelebte Turbo-Hetze. Und der Intelligenzquotient sinkt dabei deutlich. Wir werden durch Multitasking also gestresster und dümmere. Die gute Nachricht ist: Einige Wochen nach dem Aufhören des Unsinnens steigt der IQ wieder.

Unterbrechungen treiben das Karussell an

Jeder kennt das gute Gefühl, sich einer Aufgabe gewidmet zu haben. Und auch das Gegenteil kennen wir: Heute war alles nur Stückwerk. Unterbrechungen haben den Effekt, dass wir täglich bis zu 30 Prozent unserer Ergebnisse einbüßen. Das Verlorene versuchen wir dann mit Hetze nachzuholen. Die Zeit, sich immer wieder neu in das gleiche Thema einzuarbeiten, ist verlorene Zeit. Und es ist nachgewiesen, dass wir mit jedem Neuanfassen der Aufgabe oberflächlicher und demotivierter werden. Also bietet es sich an, Unterbrechungen zu vermeiden – wo möglich.

Ich empfehle Ihnen von Herzen, in Ruhe sich zu überlegen wie Sie Hetze aus Ihrem Alltag nehmen können. Jedes Bisschen hilft. Sprechen Sie darüber mit Kollegen, Freunden oder Familie. Wer Sie kennt, hat möglicherweise weitere hilfreiche Ideen für Sie. Und vermutlich lernen Ihre Ratgeber dabei etwas für sich selbst. Ich wünsche Ihnen eine gelassene Zeit!

Aufruf und Infos zur Autorin

Liebe Leserinnen und Leser: Was sind Ihre Tipps für weniger Hetze? Wie finden Sie die Pausen der Stille? Teilen Sie gerne Ihre Erfahrungen und stellen Sie Ihre Fragen. Schreiben Sie uns Ihre Anregungen für weitere Themen in dieser Rubrik. E-Mail: forum@waelischmiller-druck.de

Anita Maria Stogel ist Inhaberin der Business Coaching Academy in Dingolfing. Die erfolgreiche Coachin und ihr Team helfen, Leben und Arbeit leichter zu gestalten. Seminare, Coaching, Beratung: www.business-coaching-academy.de.



Bürgermeister Armin Grassinger überreichte der Künstlerin zum Ausstellungsstart einen Blumenstrauß.



Maria Spadt vor einem ihrer 36 Bilder, die im Bruckstadel zu sehen sind.

„Endlich wieder ausstellen“

Breites Stilspektrum mit einer speziellen Grundiertechnik verwirklicht

Von Ludger Gallenmüller

Ich bin total glücklich. Endlich kann ich meine Bilder wieder ausstellen“, sagte Maria Spadt. Die Ausstellung mit 36 ihrer Werke ist noch bis zum Sonntag, 27. Juni im Bruckstadel zu sehen.

Die Freude war der Künstlerin aus Hohenpolding im Landkreis Erding bei einem kleinen Rundgang deutlich anzumerken. Dingolfing ist ihre erste richtige Ausstellung seit Beginn der Pandemie im vergangenen Jahr. Der Kontakt, das Gespräch und der Austausch mit dem Publikum ist ihr sehr wichtig. Bilder schaffen und sie dann ins Lager zu stellen, sei eine demoralisierende Erfahrung. „Wenn ich meine Bilder nicht zeigen und verkaufen könnte, würde ich sie nicht machen.“

Stilistisch haben ihre Werke eine breite Streuung: Von eher naturalistischen Bildern mit beispielsweise der Kirche aus dem Nachbarort über Abstraktes bis zu Erdbeer-Mo-

tiven, die an Pop-Art erinnern. Auf den ersten Blick besticht die einzigartige, farbenfrohe Intensität. Inspirationsquelle ist häufig die Natur und ganz speziell der eigene große Garten, auf den sie aus ihrem Atelier blicken kann. Aus den visuellen Eindrücken entstehen dann konkrete oder abstrakte Bildwelten.

Ein eigenes, spezielles Kapitel ist die Technik der Tafelbilder. In einem zeitintensiven Bearbeitungsprozess baut die Künstlerin auf Holztafeln in vielen Schichten mit Leim-Kreide-Grundierungen reliefartig strukturierte Oberflächen, die sie dann mit Blattmetallen oder lasierender Kaseinfarbe überarbeitet.

Bei der seltenen Technik profitiert die Künstlerin von ihrem erlernten Beruf der Restauratorin, den sie nach einem Studium der Malerei an der Kunstakademie in München ausübte.

15 Jahre war sie in einer oberbayerischen Kirchenmaler-/Restaurierungswerkstätte beschäftigt und

restaurierte Gemälde in zahlreichen Kirchen, Klöstern und Museen. Eine Zeit lang arbeitete sie als freiberufliche Restauratorin. Seit zehn Jahren widmet sich Maria Spadt ausschließlich der freien künstlerischen Arbeit.

Ihre Werke waren schon auf Ausstellungen unter anderem in München, Erding, Berchtesgaden, Gstadt am Chiemsee, Bendorf/Sayn am Rhein, Wien und Innsbruck zu sehen.

Mit der Künstlerin freute sich auch Bürgermeister Armin Grassinger über die Ausstellung im Bruckstadel, die täglich zu folgenden Zeiten geöffnet ist: Montag bis Freitag von 14 bis 18 Uhr; samstags von 10 bis 15 und sonntags von 13 bis 17 Uhr. Die Bilder sind natürlich zu kaufen: Die Preise liegen zwischen 155 und 2 400 Euro.

Die Künstlerin hob beim Presse-rundgang die sehr angenehme und unkomplizierte Zusammenarbeit mit der städtischen Tourismusreferentin Tanja Wagner hervor.

Selbsthilfe-Meetings

Wieder Treffen der Anonymen Alkoholiker

Dingolfing. Für Alkohol Kranke spielen Selbsthilfegruppen eine wichtige Rolle. Doch die persönlichen Treffen durften in Corona-Zeiten bisher nicht stattfinden. Eine enorme Belastung für Betroffene und Angehörige.

Ein Ausfall der Meetings erhöht das Rückfallrisiko drastisch. Nach einer siebenmonatigen Zwangspause werden nun wieder Meetings durchgeführt. Die geltenden Kontaktbeschränkungen durch die Pandemie wurden inzwischen soweit gelockert, dass die wöchentlichen Treffen unter Einhaltung der Hygienevorschriften wieder abgehalten werden dürfen. Die evangelische Kirchengemeinde hat dazu ein Hy-

gienekonzept erarbeitet. Beim Betreten des Gebäudes ist eine geeigneter Mund-Nasenschutz zu tragen und auf den Sicherheitsabstand von mindestens 1,50 Meter zu anderen Personen zu achten.

Weitere Vorkehrungen werden beim Meeting mitgeteilt. Die Meetings finden wieder jeden Montag, erstmals am Montag, 14. Juni, um 19.30 Uhr in Dingolfing im evangelischen Gemeindehaus, Dr.-Martin-Luther-Platz 1-3, im ersten Stock statt.

Für weitere Fragen und Informationen stehen Konrad unter der Telefonnummer 0160/2119472 und Reinhard unter der Telefonnummer 0171/9479667 zur Verfügung.



Bayern-Park startet

Dingolfing/Fellbach. Am heutigen Freitag startet der Bayern-Park nach mehr als acht Monaten Zwangspause. Ein umfangreiches Hygienekonzept ist bereits fertiggestellt. Um den Bayern-Park zu besuchen, ist ein datiertes Tagesticket zwingend erforderlich. Solange die Inzidenz im Landkreis Dingolfing-Landau unter 50 liegt wird kein Test benötigt. Weitere Informationen sind auf www.bayern-park.de zu finden.

Streit eskaliert

Versuchter Tötungsdelikt nach Beziehungsende

Dingolfing/Marklkofen. Eine 59-jährige Frau ist am Mittwoch kurz vor Mittag, von ihrem Ex-Freund schwer verletzt worden.

Nachdem sich die Frau mit ihrem Ex-Freund nochmals in dessen Wohnung zu einer Fahrzeugübergabe traf, versuchte der 60-Jährige die Frau in die Wohnung zu ziehen. Die Frau konnte sich dem entziehen und wollte das Anwesen verlassen, als sie plötzlich unvermittelt mit einem schweren Gegenstand von hinten auf den Kopf ge-

schlagen wurde. Die Frau musste mit schweren, jedoch nicht lebensgefährlichen Verletzungen, in ein Krankenhaus eingeliefert werden.

Der Mann konnte wenig später in einem angrenzenden Wohnhaus, nachdem er dorthin zunächst geflüchtet war, festgenommen werden. Dabei bedrohte er die Einsatzkräfte mit einem Hammer, erst nach verbaler Androhung des Schusswaffengebrauchs gelang es den Mann festzunehmen. Ein Polizeibeamter wurde bei der Festnah-

me leicht verletzt. Die Kripo Landshut ermittelt gegen den 60-Jährigen wegen eines versuchten Tötungsdeliktes. Von der Staatsanwaltschaft Landshut wurde gegen den Mann Haftbefehl wegen des dringenden Tatverdachts des versuchten Totschlags beantragt. Er wurde am gestrigen Donnerstag dem Ermittlungsrichter beim Amtsgericht Landshut vorgeführt und nach Erlass eines Untersuchungshaftbefehls in eine JVA überstellt.