

INTERVIEW MELANIE KOHL

„Viele wissen nicht mehr, was ihnen Spaß macht“

Die Mentaltrainerin erklärt, wie man erfolgreich Urlaub zu Hause macht und wie die Rückkehr in den Berufsalltag gelingt.

KAMP-LINTFORT Die Kamp-Lintforterin Melanie Kohl ist Mental Coach und Expertin für berufliche Leistungsfähigkeit. Im Interview verrät sie, wie Sie sich richtig erholen können, welche Rolle das Smartphone spielt und wieso so viele Menschen im Urlaub krank werden.

Frau Kohl, wieso ist es so schwer, zu Hause richtig Urlaub zu machen?

MELANIE KOHL Ich kriege immer wieder mit, dass Leute sich nicht so gut erholen können – schon gar nicht, wenn sie zu Hause sind. Oft denkt man sich dann ‚Naja komm, die Wäscheberge könnte ich auch mal wegwaschen, den Kleiderschrank müsste ich ausmisten, und der Garten muss gemacht werden‘. Dann passiert es, dass man sich gar keine Zeit für sich nimmt. Die Forschung hat aber gezeigt, dass Urlaub total wichtig ist. Wenn wir Urlaub machen, bauen wir die Stresshormone im Körper ab, insbesondere Cortisol. Manche haben aber nicht die Möglichkeit, wegzufahren.

Wie erholt man sich zu Hause denn richtig?

KOHL Das erste, was wichtig ist: Dass Urlaub ein Kontrastprogramm zum Alltag ist. Das heißt, wenn ich einen Job habe, bei dem ich viel körperlich arbeite, dann brauche ich unbedingt irgendetwas Entspannendes. Zum Beispiel indem ich mich in den Garten lege und ein Buch lese oder ins Schwimmbad gehe. Wenn ich jemand bin, der eine Bürotätigkeit hat, viel sitzen muss, dann wäre es gut, sich zu bewegen. Man könnte zum Beispiel eine Fahrradtour am Niederrhein machen oder mal auf die Halde klettern.

Sie sagen, dass bewusste Kontraste zum Alltag wichtig sind. Muss man dazu über den eigenen Schatten springen und sich selber herausfordern?

KOHL Am besten erholt man sich, wenn man etwas Neues lernt. Das kann zum Beispiel Stand-Up-Paddling sein. Oder, falls man sonst nie liest, einfach mal ein Buch. Das ist total gut für unsere Erholung, dazu sollte man sich aufraffen. Was auch super funktioniert: Viele Menschen sagen sich: ‚Wenn ich mal Urlaub habe, mache ich ein Picknick am See oder einen Ausflug‘. Dazu kommt es dann oft aber nicht. Ich kann jedem empfehlen, solche schönen Dinge auch wirklich zu machen, es können auch ganz kleine Ausflüge sein. Die sind total erholsam für die Seele. Und wir sollten wieder lernen, auch mal nichts zu tun. Damit meine ich, sich zum Beispiel zum Frühstück auf die Terrasse zu setzen, wenn man mag vielleicht Musik anzumachen, und ansonsten gar nichts tun. Sich einfach treiben lassen, ohne Termine und Verpflichtungen. Das haben wir in unserer Leistungsgesellschaft



Melanie Kohl auf ihrem Balkon.

FOTO: CHRISTOPH REICHWEIN

leider verlernt.

Eine große Rolle spielen dabei wahrscheinlich auch unsere Smartphones.

KOHL Absolut. Es ist super, wenn man es schafft, zumindest im Urlaub seine Social-Media-Zeiten deutlich herunterzufahren. Da kommen sonst schnell drei, vier Stunden Bildschirmzeit pro Tag zustande. Was wir im Urlaub schaffen wollen, ist es, unser Gehirn zur Ruhe zu bringen und abzuschalten. Das ist mit dem Handy so gut wie unmöglich. Ich kann den Urlaub auch benutzen, um mal ein Social-Media-Fasten zu betreiben und gar nicht online zu sein.

Was sind klassische Fehler im Urlaub?

KOHL Immer das Smartphone dabei zu haben und erreichbar zu sein, gehört dazu. Sich zu viele Termine zu legen auch. Von einem Freizeitermin zum nächsten zu hetzen, ist eine Belastung. Wir müssen wie-

der lernen, uns zu langweilen. Das können wir heutzutage nicht mehr aushalten, nehmen sofort wieder unser Handy, um uns abzulenken. Auch zu wenig Schlaf ist ein Problem. Sieben bis acht Stunden sollten es schon sein.

Wie startet man nach dem letzten Arbeitstag am besten in die freie Zeit?

KOHL Viele Menschen denken, dass sie im Urlaub sofort von 100 auf 0 runterkommen müssen. Das kann der Körper aber nicht so einfach, deswegen werden auch so viele Leute im Urlaub krank. Die Seele braucht einen Cooldown. Es funktioniert meistens nicht, von der Arbeit zu kommen und alles stehen und liegen zu lassen. Besser ist es, erst mal Phasen zu haben, in denen man noch etwas unternimmt und Dinge erledigt, um dann langsam runterzukommen.

„Wir müssen wieder lernen, uns zu langweilen“

Melanie Kohl

Bei einem Urlaub zu Hause ist die Ablenkungsgefahr sehr groß. Wie schafft man es, sich trotzdem zu zerstreuen?

KOHL Gut finde ich, sich einen Plan machen, auf dem ich ein paar Dinge eintrage, die ich unternehmen will. Diesen muss man natürlich einhalten. Ich bin großer Fan von Listen und nehme mir einmal im Monat, nicht nur im Urlaub, vor, etwas Schönes von meiner Liste zu unternehmen.

Wie schaffe ich es, nach dem Urlaub auch im Berufsalltag fit zu bleiben?

KOHL Man hat festgestellt, dass die Urlaubserholung nach drei Wochen wieder weg ist. Im Prinzip geht es also darum, auch in den Alltag ein bisschen Urlaub einzubauen. Wenn ich regelmäßig erhole bin, bin ich viel leistungsfähiger. Mache ich das nicht, habe ich irgendwann ein

hohes Stresslevel und dann auch körperliche Symptome wie Kopfschmerzen. Es braucht gesunde kleine Rituale. Ich habe ein Konzept, bei dem ich Leuten Mikrotrainings beibringe. Eine stille Minute zum Beispiel, in der man leise ist, nichts tut und sich nur auf sich selbst konzentriert. Die kann man immer und überall zu machen. Mit das effektivste ist die Konzentration auf die Atmung. Einfach ruhig und langsam ein- und ausatmen. Das sieht keiner, man kann es überall machen und es bringt einen super schnell runter.

Sie schreiben in Ihrem Buch auch, dass positive Emotionen sehr wichtig zur Stressbewältigung sind.

KOHL Am besten erhole ich mich, wenn ich Spaß habe. Interessanterweise wissen viele Menschen aber gar nicht mehr, was ihnen Spaß macht. Ich habe ganz viele Leute, die sich für ihr Leben gar nicht mehr wirklich begeistern können. Oft ist es bei Eltern so. Sie lernen über lan-

INFO

Buch „Power auf Dauer“ im Handel erhältlich

Ratgeber In ihrem Buch „Power auf Dauer“ gibt Melanie Kohl Tipps, wie der „persönliche Akku“ aufgeladen und „Ziele ohne Stress erreicht“ werden können. Dabei stellt sie ihr Vier-Säulen-Modell und ihr Mikrotraining-Konzept vor, das in den Berufsalltag integriert werden kann.

Bestellung Das Buch (Wiley-Verlag) hat 341 Seiten und ist im Handel für 19,99 Euro erhältlich.

ge Zeit, ihre Bedürfnisse der Kinder wegen zurückzustellen. Wenn ich sie dann frage, was sie gerne tun, dann wissen sie es oft gar nicht mehr.

Wo wir beim Thema sind. Was können Familien, gerade mit kleinen Kindern im Urlaub zu Hause tun?

KOHL Wichtig ist, zusammen etwas zu unternehmen, was beiden Seiten Spaß macht. Zum Beispiel, wo die Eltern Ruhe für sich haben, die Kinder aber gleichzeitig spielen können. Zum Beispiel das Maislabyrinth in Kevelaer oder ein Trampolinpark. Da sind die Kinder beschäftigt, und die Eltern haben Zeit für sich, können einen Kaffee trinken und sich in Ruhe unterhalten. Aber auch die Kinder brauchen Ruhephasen. Fördern ist super, aber viele Eltern wollen mittlerweile zu viel von ihren Kindern. Die sollen dann Chinesisch, gleichzeitig aber auch Spanisch lernen, zum Ballettunterricht und Reiten können. Das Kind braucht Zeiten, wo es lernt, sich selber zu beschäftigen, am besten in der Natur. Ein großer Fehler, den viele Eltern machen, wenn sie ihre Ruhe haben wollen: Sie geben den Kindern ein iPad. Das funktioniert zwar in dem Sinne, dass dann Ruhe ist, ist aber natürlich nicht der richtige Weg.

Was ist, wenn ich ein Haus habe und im Urlaub dringend daran arbeiten muss?

KOHL Manche Sachen müssen gemacht werden. Ich bin aber ein großer Freund davon, Sachen wegzugorganisieren. Im Internet gibt es viele Möglichkeiten, Leute zu finden, die mir für wenig Geld den Garten machen oder mich beim Renovieren unterstützen. Viele denken da gar nicht dran. Das kostet natürlich einen bestimmten Betrag, aber für dieses Geld kann ich mir im Prinzip Freizeit kaufen. Viele Leute leben stresstechnisch am Limit und brauchen im Urlaub ihre Erholung.

CHRISTOS PASVANTIS FÜHRTE DAS GESPRÄCH

Neukirchen-Vluyn: Blick zurück ins 19. Jahrhundert

NEUKIRCHEN-VLUYN (mia) Die Industrialisierung spielt noch zur heutigen Zeit eine große Rolle in unserer Gesellschaft. Doch wie ging man damit im 19. Jahrhundert um? Diese Frage klärt Krista Horbrügger im interaktiven Museum in Neukirchen-Vluyn an der Pastoratstraße 1. Die Führung am Samstagmittag trägt den Titel „Soziales Engagement in Neukirchen-Vluyn als Antwort aus der Industrialisierung“.

„Alles begann mit der Erfindung der Dampfmaschine. Sie war wichtig für die Beförderung und auch den Bergbau und somit ein großer Teil der Industrie. Doch damit begann auch das Elend neu, besonders für Kinder“, sagt Christa Horbrügger. Im 19. Jahrhundert waren Neukirchen und Vluyn noch voneinander getrennt, und Andreas Bräm übernahm damals 1835 die Pfarrstelle in Neukirchen. Er machte sich zur Aufgabe, dem Elend der Kinder

entgegen zu wirken, so Horbrügger. Mit der Idee, dass die Bildung für Kinder sehr bedeutsam war, gründet der damalige Bürgermeister Gustav Haarbeck mit Andreas Bräm 1839 ihrer erste gemeinsame Schule. „Die beiden gaben ein tolles Team ab. Bräm war selbst sogar im Schulvorstand tätig“, sagt Horbrügger.

Die Idee entwickelte sich noch weiter: 1845 gründete Bräm den Erziehungsverein für arme Kinder. „Dabei beinhaltet sein Konzept die Sozialisierung in den Familien. Bräm pflegte die verwahrlosten Kinder in seinem Pfarrhaus, um sie familienfähig zu machen. Er half wo Not war“, erklärt Horbrügger. Mit Bräms Glauben an Gottes Hilfe, entwickelte er seine Idee gegen das Kinderelend immer weiter. Das größte Einkommen für den Pfarrer beruhte hauptsächlich nur auf Spenden, so Horbrügger. Auch in Bräms letzten Lebensjahr 1882 plante er noch



Krista Horbrügger berichtet den Besuchern im Museum Neukirchen-Vluyn, wie es im 19. Jahrhundert war.

FOTO: MICHELLE ABTS

eine neue Heimgründung für Mädchen zwischen 14 und 21 Jahren. „So entstand das noch heute stehende Haus Elim. Es ist das älteste preussische Mädchenheim“, sagt Horbrügger. Die Idee hinter dem Haus Elim war eine christliche Erziehung, so dass die Mädchen vor Prostitution und Zucht geschützt werden, so

Horbrügger. In Nähstuben erlernen die Kinder das Schneidern und finanzierten das Heim durch Waschen und Bügeln der Nachbarnhaushalte mit. „Es gab allerdings auch Schattenseiten. Es herrschte eine äußerste Stränge. Die Mädchen wurden rund um die Uhr bewacht. Manchmal kam es ihnen vor wie

ein Gefängnis“, erklärt Horbrügger. Laut Berichten zu Folge, soll es aber keine sexuellen Übergriffe oder Gewalt in dem Heim gegeben haben.

„Trotz der Schattenseite war die Arbeit der damaligen Diakonisten wirklich beeindruckend. Die Idee entwickelte sich noch weiter und viele Heime entstanden“, ergänzt Horbrügger. Eine Kulisse des Haus Elims können die Besucher des Museums in der zweiten Etage betrachten. Kleine Fenster veranschaulichen die Räume der Kinder und welche Arbeiten sie geleistet haben. Für drei Euro kann man die Ausstellung besuchen und auch noch weitere Details aus dieser Zeit betrachten – ein altes Schulzimmer, alte Kalender, die damalige Mode und auch verschiedenen Schriften.

Auch die Besucher sind sehr erstaunt: „Der Vortrag und die Ausstellung sind sehr informativ und spannend“, hieß es.

Gästeführer auf der Gartenschau

KAMP-LINTFORT (RP) Weit mehr als 200, also mehr als genug Bewerber, haben sich für die Gästeführertätigkeit auf der Landesgartenschau 2020 beworben“, sagt Gartenschau-Geschäftsführer Heinrich Sperling begeistert. Im Team habe man Anfangs an etwa 100 bis 150 Gästeführer gedacht. „Das ist eine tolle Resonanz“, betont der Geschäftsführer. Was jetzt noch „wirklich hilfreich wäre“, seien Menschen, die sich bei der Laga ehrenamtlich engagieren möchten – am Infostand auf der Laga, bei der Ausgabe von E-Scootern, Bollerwagen und Rollstühlen beispielsweise. „Wir freuen uns über Menschen, die bei Veranstaltungen helfen möchten und über jene, die vielleicht sogar mit pflanzen und pflegen möchten“, so Sperling.

Interessierte wenden sich per E-mail unter landesgartenschau@kamp-lintfort2020.de melden.