

Zeit füreinander: Coach
Susanne Preiss (ganz
rechts im Bild) mit ihrer
Mutter (links) und Groß-
mutter. Nicht im Bild: ihre
Tochter Liv, die jüngste
Frau in der Familie



Familienporträt

WER HAT AN DER UHR GEDREHT?

Weniger zu tun als ihre Tochter, Enkelin oder Urenkelin hatte Martha Nahrendorf, 99, ganz sicher nicht. Trotzdem kam bei ihr nie das Gefühl auf, dass das Leben an ihr vorbeirast. Warum nicht?

Vier Frauen aus vier Generationen über den Wandel der Zeit Protokolle: Miriam Böndel; Fotos: David Maupilé

MARTHA NAHRENDORF, 99

Schon immer spürte sie eine innere Ruhe – ganz ohne Auszeiten

„ALLES BRAUCHT SO LANGE, BIS ES FERTIG IST“

„Zeit bedeutet Leben: Während des Zweiten Weltkriegs war ich mit den drei Kindern in Österreich. Als mein Mann heimkehrte, sind wir zurück nach Finkenwerder gezogen, ein Teil von Hamburg, der vom Rest der Stadt durch die Elbe getrennt wird. Zu dem Zeitschriftenladen, den ich bald eröffnete, fuhr ich mit der Fähre. Jeden Morgen um sechs Uhr bin ich zweieinhalb Kilometer zum Anleger gelaufen. Um sieben Uhr habe ich das Geschäft aufgeschlossen. Sobald ich den Schlüssel umgedreht hatte, kamen die ersten Kunden. Es war immer voll. Eine Mittagspause gab es nicht. Mich hat das nicht gestört. Auf die Kinder passten meine Eltern auf.“

Eines Tages kam Aufregung in meinen Alltag: Ich musste zur Polizei, weil ich Hefte mit sexy Mädchen verkauft hatte. Als Strafe durfte ich fünf Jahre das Land nicht verlassen. Ein hartes Urteil. Aber damals fand ich das nicht schlimm, Urlaub gab es eh nicht, und wir hätten auch kein Geld dafür gehabt.

Samstags war das Geschäft nur bis zwei Uhr geöffnet. Danach wartete die Hausarbeit auf mich – unter der Woche kam ich einfach nicht dazu. In unserem Keller stand ein Kessel, in dem ich Wäsche kochte. Danach musste ich sie mit der Ruffel, einem Waschbrett, sauber machen. Das war wirklich anstrengend! Dann wurde für die Woche eingekocht. Fleisch kam selten auf den Teller, das war was Besonderes. Gefreut habe ich mich, wenn die Äpfel reif waren. Daraus habe ich

Mus oder getrocknete Apfelspalten gemacht. Immer habe ich versucht, das Positive zu sehen. Auch als die Flut 1962 unser Haus schwer beschädigte. Da hat mir Kraft gegeben, dass alle Nachbarn mitanpackten! Die Frage, ob ich zu kurz gekommen bin, habe ich mir nie gestellt. Und auch ohne das Wort Auszeit zu kennen, hat mich eine innere Ruhe geleitet.

Seit ich meinen Laden nicht mehr habe, reise ich: in die USA, nach Mallorca und jedes Jahr einmal nach Italien. Alles kommt eben zu seiner Zeit. Aber natürlich spüre ich heute, dass das Leben der Menschen hektischer geworden ist. Meine Pflegerin hat genau 45 Minuten Zeit für mich. Das ist so vorgegeben. Ich finde das seltsam, man braucht doch immer so lange, bis man eben fertig ist. Mal ist man schneller, mal langsamer. Aber das scheint heute nicht mehr zu gelten.“



CHRISTL OPPERMANN, 70

Das Entspannungsrezept der Rentnerin: raus in die Natur!

„STRESS? UNTER DRUCK STEHEN?
DAS KENNE ICH NICHT“

„In meinem Leben ist Bewegung: Um neun Uhr geht es mit meinem Mann entweder zum Golfen, in den Garten oder mit unserem kleinen Bötchen aufs Steinhuder Meer – vor fünf Uhr nachmittags sind wir selten wieder zu Hause. Unsere Töchter scherzen schon, dass wir tagsüber unser Haus vermieten könnten, weil wir nie da sind. Ich würde jedem, dem es mal nicht so gut geht, empfehlen, raus in die Natur zu gehen, sich treiben zu lassen. Das ist für mich pure Entspannung. Oder an Rapsfeldern vorbeifahren, dieses Gelb, diese Energie! Man muss sich nur die Zeit nehmen und die Augen aufmachen, dann kommt man in Einklang – mit sich und der Umwelt.“



Am Wochenende machen wir gern lange Radtouren. Wir fahren 70 Kilometer oder mehr, schnacken und trinken Kaffee. Ich genieße, dass ich Zeit für all das habe. Früher habe ich immer gearbeitet, auch als Mutter. Aber Stress hatte ich nie. Dieses Wort ist erst in den letzten Jahren so stark angekommen. Und ich bin mir sicher, dass es seine Berechtigung

hat. Das sehe ich ja an meinen Töchtern: Handy und Computer sind immer dabei. Ständig wird schnell noch was getippt, da kann man doch nicht runterkommen! Ich selbst kenne dieses Gefühl, unter Druck zu stehen, nicht. Allerdings waren meine Berufe auch vergleichsweise einfach. Erst habe ich den Zeitschriftenladen meiner Mutter übernommen, dann eine Ausbildung zur Sportlehrerin gemacht. Als wir von Hamburg ans Steinhuder Meer umzogen, musste ich mich wieder um etwas Neues kümmern und arbeitete dann 20 Jahre lang für einen Schreibwarenhersteller.

Heute sind die Ansprüche anders, jeder muss studieren, Karriere machen. Bei beruflichen Entscheidungen zählt nur: Bringt mich das weiter? Und nach jedem Erfolg steht die Frage: Was kommt als Nächstes? Früher gab es das nicht. Ich war zufrieden mit dem, was ich gemacht habe. Und das ist bis heute so geblieben. Wir leben bescheiden, haben ein kleines Häuschen und fahren einmal im Jahr in Urlaub – am liebsten zusammen mit Freunden. Ich will und brauche nicht mehr.“

SUSANNE PREISS, 46

Als Auszeit-Coach weiß sie, wie wichtig Innehalten ist

„OHNE ERHOLUNG ZWISCHENDURCH
KÖNNTE ICH NIE SO VIEL ARBEITEN“

„Ich starte fast jeden Morgen um kurz nach sechs Uhr, und zwar mit zehn Minuten Strecken und mit Meditation. Danach kommt es darauf an, den Tag klug einzuteilen. Wenn ich zum Beispiel konzeptionell arbeiten muss, dann gehe ich weder ans Telefon noch ans Handy. Meine Mails versuche ich zwei- oder dreimal pro Tag en bloc zu beantworten, aber nie nebenbei. Generell achte ich darauf, alle 90 bis 120 Minuten eine Pause zu machen. Dann laufe ich die Treppen hoch und runter oder versuche mich anderweitig zu bewegen, um wieder genug Sauerstoff in den Kopf zu bekommen. Manchmal gehe ich auch mittags eine Stunde Tennisspielen oder Walken, wenn mir danach ist. So schaffe ich mir Entspannungseinseln und bin danach wieder fokussiert. Und wenn ich beruflich in eine andere Stadt fliege, nehme ich meine Sportschuhe auf jeden Fall mit.“

Außerdem versuche ich mich so zu ernähren, dass mein Körper und vor allem mein Kopf die notwendige Energie bekommen. Selbst wenn ich früh zum Flughafen fahren muss, fällt das Müsli nicht aus. Zwischendurch esse ich dann Sachen wie Avocado mit Tomate oder Körnerriegel. In meinen Seminaren versuche ich meine Teilnehmer davon zu überzeugen, wie wichtig diese strategischen Snacks sind, um sich davor zu schützen, in ein Energieloch zu fallen.

Bevor ich anfang, als Auszeit-Coach zu arbeiten, sah mein Leben allerdings ganz anders aus. Da war ich in der Werbung tätig und arbeitete 13 Stunden am Tag. Fast non-stop. Zu der Zeit habe ich



mich kaum bewegt – und dann auch noch abends mit Kollegen Pizza bestellt. Der Karriere tat das gut. Kurzfristig. Ich bin schnell aufgestiegen und war mit 25 Jahren die jüngste Etat-Direktorin in der Agentur. Aber nicht mal das reichte mir. Ich wollte immer noch mehr schaffen. Sogar als ich Panikattacken bekam. Mein Hausarzt riet mir, ich solle mich mal richtig ausruhen. Aber meine Sehnsucht nach Anerkennung, mehr Verdienst und Erfolg war so groß, dass alles andere ausgeblendet wurde. Bis ich nicht mehr konnte.

Ich hatte damals überhaupt nicht verstanden, was mit mir los war – heute würde man das Burn-out nennen. Irgendwann las ich einen Artikel, in dem es um die hormonellen Zusammenhänge von Stresserleben und die Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche ging. Ich begann, alles zu diesem Thema zu sammeln, und ahnte langsam, was in mir vorging. Aber wirklich klar wurde es mir erst während einer Reise nach Shanghai. Auf dem Weg vom Flughafen kam ich an einem Park vorbei, in dem Menschen ganz langsame Bewegungen ausführten. Das hat mich sofort fasziniert. Ich ging auf einen älteren Mann zu, der der Lehrer zu sein schien, wedelte quasi mit den Scheinen und fragte, was es kosten würde, wenn ich mitturnen würde. Wie ignorant ich war. Natürlich schickte mich der Qigong-Meister weg.

Ich bin trotzdem jeden Tag in den Park gefahren, bis er mir endlich eine Übung zeigte. Aber keine dieser fließenden Bewegungen, die mir so gefallen hatten. Stattdessen musste ich einfach still stehen. Jeden Tag ein bisschen länger. Stehen wie ein Baum. Und mir wurde klar, dass ich genau das nicht konnte: stehen bleiben und innehalten.

Heute sind solche Momente für mich tägliche Rituale. Sie schützen mich davor, dass ich zu viel in meinen Tag packe. Ich habe auch noch ein paar andere „Selbstschutzmaßnahmen“ getroffen: Meine Mailbox ist aus, ich habe keinen Anrufbeantworter, bin nicht ständig erreichbar, sage auch mal Nein und kümmere mich darum, dass ich ausreichend Schlaf habe. Meine Freunde wissen zum Beispiel, dass ich immer spätestens um halb zehn zu Hause sein möchte. Außerdem frage ich mich bei jeder Einladung vorher: Will ich da wirklich hin? Ich habe gelernt, das Tempo meines Lebens selbst zu bestimmen. Für mich ist das der einzige Weg. Und das Beste daran: Trotz meiner kleinen Auszeiten schaffe ich heute sogar mehr als früher.“

LIV PREISS, 15

Die Schülerin sorgt sich schon jetzt um die große Konkurrenz

„IN MEINEM LEBEN DREHT SICH VIEL UM LERNEN UND LEISTUNG“

„Wenn ich morgens aufwache, checke ich als Erstes mein Handy: Vielleicht hat ja jemand ein neues Bild bei Snapchat gepostet? Das mag ein bisschen verrückt klingen, aber ich möchte eben nichts verpassen. Vor allem weil mein Alltag im Moment hauptsächlich aus Schule besteht.“

Ich bin für ein Jahr auf einem Internat in New Hampshire. Von acht Uhr früh bis drei Uhr nachmittags habe ich Unterricht, und danach geht's zum Schulsport. Bis zum Abendessen können wir dann die Zeit frei gestalten, das sind ungefähr zwei Stunden. Meistens sitzen wir in unserem Aufenthaltsraum, quatschen und hören Musik. Unsere Smartphones sind immer dabei, was nicht heißt, dass wir uns nicht gegenseitig zuhören. Die neuen Medien gehören einfach ganz selbstverständlich dazu. Auch in der Schule arbeiten wir nicht mehr mit Stift und Zettel, sondern auf dem iPad. Da sind natürlich auch alle Social-Media-Kanäle drauf: Twitter, Snapchat und Instagram. Bei Facebook habe ich mich gerade abgemeldet. Da sind immer weniger in meinem Alter.

Viertel vor acht muss ich auf meinem Zimmer sein und Hausaufgaben machen. In meinem Leben dreht sich viel um Lernen und Leistung. Für uns ist es heute viel schwerer, einen Platz an einer guten Uni zu bekommen. Klar macht das Druck. Mit einer Zwei vor dem Komma muss man schon Angst haben, nicht dort angenommen zu werden, wo man hinwill. Und die Konkurrenz ist groß, das merke ich schon jetzt. Ich gehe in die 10. Klasse, ab dem nächsten Jahr zählt jede Note fürs Abiturzeugnis. Aber ich versuche, dass es mir trotzdem Spaß macht und ich genug Zeit für Freunde habe.

Natürlich habe ich auch schon von Burn-out gehört und dass die Erwachsenen in ihren Jobs deshalb nicht mehr können. Was das für mich heißt? Zum Beispiel, dass ich ganz genau gucke, dass das, was ich mal machen will, mir auch etwas bedeutet, ich mich damit identifizieren kann. Ich glaube, man brennt nicht so schnell aus, wenn man in dem, was man tut, einen Sinn sieht. Trotzdem denke ich, dass ich im Studium und in den ersten Jahren im Job schon viel arbeiten muss, um überhaupt erst mal erfolgreich zu werden. So sind die Regeln, daran wird sich wohl nichts ändern. Man muss nur aufpassen, dass man nicht zu kurz kommt.“

