

Aus N 24 - Online:

"Hab keine Zeit"

Wenn Hobbys zu Stress werden



Schule, Hausaufgaben, Klavierunterricht, Fußball und abends Nachhilfe: Ein vollgepackter Terminplan gehört längst nicht nur für Manager zum Alltag, sondern auch für viele Schüler - Michael zum Beispiel. Der 15-Jährige aus Osnabrück hat jeden Tag sechs Stunden Schule, einmal in der Woche sogar sieben. Wenn er nach Hause kommt, geht es nach den Hausaufgaben gleich wieder los. Inlineskate-Training, Nachhilfe in Deutsch und Englisch, die Jugendgruppe bei den Pfadfindern und das Konfliktlotsenprogramm an der Schule spannen ihn an manchen Tagen bis 21.00 Uhr ein.

Zeit für spontane Aktivitäten bleibt da kaum. "Wenn ich für eine Klassenarbeit lernen muss oder wir mal einfach schwimmen gehen, dann muss ich irgendwas ausfallen lassen", sagt er. Und das fällt ihm nicht leicht. Schließlich stünden auch beim Inlineskaten Wettkämpfe an, für die er trainieren muss. "Einfach Sausenlassen ist da nicht!"

Wissen, was wichtig ist

"Solche rappenden Terminplaner sehe ich ständig", sagt Olga Georgi von den Jugendtrainern aus Berlin, die Jugendliche unter anderem zum Zeitmanagement beraten. Wenn keine Termine dazwischenkommen, würden erstaunlich viele Leute ihr Pensum meistern. "Doch wenn dann was Außerplanmäßiges wie Klassenarbeiten oder Arztbesuche hinzukommen, wissen viele nicht, wie sie ihre Sachen in den Griff bekommen." Stress oder Panik sei dann eine häufige Folge.

"Aber das muss nicht sein", stellt Olga Georgi klar. Denn trotz Extraterminen kann man seinen Tagesablauf im Griff behalten. Wenn man zum Beispiel, wie Michael, vor der Entscheidung steht, welcher Termin für einen anderen ausfallen muss, helfen schon wenige Fragen weiter. "Man sollte sich darüber klar werden, welche Termine wichtig oder unwichtig und welche dringend und nicht dringend sind."

Ehrlichkeit ist dabei das A und O: Dinge, die zwar Spaß machen, aber nicht wirklich wichtig sind, sollte man zurückstellen. "Wenn am nächsten Tag eine Klausur geschrieben wird und das Lernen dem Sporttraining gegenübersteht, dann weiß man schnell, dass dieses Mal das Training auf der Strecke bleiben muss, weil es eindeutig weniger wichtig ist", sagt die Trainerin aus Berlin. Beides mit Krampf unter einen Hut bringen zu wollen, geht ihrer Ansicht nach meist schief: "Bei zu vielen Aktivitäten steigt die Fehlerquote, und der Stress nützt gar nichts, weil beim Lernen unter Zeitdruck wenig hängen bleibt." Auch ein Sporttraining unter Zeitdruck bringt eher Frust.

Einfach mal gar nichts tun

Wer Schwierigkeiten hat, selbst zu entscheiden, was dringend ist, kann Freunde nach ihrer Ansicht fragen. "Denn wichtig ist auch, dass man das, was man tut, mit gutem Gewissen macht", sagt die Buchautorin und Trainerin Cordula Nussbaum aus Sauerlach bei München.

Liegt eine Aktivität vorübergehend auf Eis, braucht man deswegen kein schlechtes Gefühl zu haben: "Es ist ja nicht für immer!"

Doch warum erst solche Stressphasen entstehen lassen? Wer merkt, dass er häufig seine Termine nicht unter einen Hut bekommt, der kann langfristig etwas daran ändern. "Eine Stresslandkarte hilft, den Kalender aufzuräumen", rät Cordula Nussbaum. Dafür listet man seine regelmäßigen Aktivitäten auf einem Zettel auf und schreibt mit zwei verschiedenen Farben Plus- und Minuszeichen hinter die Termine. "Plus bedeutet, dass mir die Aktivität Energie bringt und Spaß macht. Ein Minus steht an Tätigkeiten, die mir persönlich wenig bringen und eher Energie rauben."

Dabei merke man häufig, dass es Termine gibt, die man eigentlich nur macht, weil man sie schon immer gemacht hat, sagt Nussbaum. Der Spaß ist längst auf der Strecke geblieben. "Solche Zeitdiebe sollte man aus dem Terminplaner streichen und den Platz am besten gar nicht neu besetzen, sondern einfach als Puffer stehen lassen." Schließlich brauche man auch mal Zeit, um gar nichts zu tun.

(dpa, N24)

http://www.n24.de/news/newsitem_469499.html