

# Me-Time: Zeit nur für mich

Warum wir uns manchmal selbst ganz oben auf die To-do Liste setzen sollten



„Der Mensch, der dich am meisten braucht, bist du selbst“, findet **Janet Lütkebomert**. Die Lebens- und Sozialberaterin ist Expertin für Stress- und Burnout-Prävention und begleitet in ihrer Praxis im dritten Wiener Gemeindebezirk Menschen durch Lebenskrisen oder herausfordernde Lebenssituationen. Für mehr Resilienz in Krisenzeiten, Gelassenheit und Gesundheit sieht sie einen Punkt als besonders wichtig an: die sogenannte Me-Time. Wir haben mit ihr über die wertvolle kleine Auszeit vom Alltag gesprochen und erfahren, wie sich dadurch vergessen geglaubte Ressourcen in uns selbst wiederentdecken lassen.

**Me-Time: Was ist das, und warum ist es so wichtig für uns?**

Me-Time bedeutet, einmal nichts zu tun, keinen Verpflichtungen und Aufgaben nachzukommen, einfach mal selbst über die eigene Zeit zu bestimmen. Und zwar ganz frei, ohne Einfluss von außen. In unserer zunehmend lauten und hektischen Welt laufen wir Gefahr, uns immer mehr im Außen zu verlieren und selbst auf der Strecke zu bleiben. Erst durch das Alleinsein haben wir die Möglichkeit, Selbstregulierung zu erfahren, hinderliche Automatismen zu durchbrechen und diese durch bewusste förderliche Handlungen zu ersetzen. Zeit für Regeneration, um den Herausforderungen des Alltags wieder kraftvoll begegnen zu können. Me-Time ermöglicht uns, sich wieder auf uns selbst zu besinnen und das, was uns glücklich macht. Das eigene Innenleben in den Fokus zu rücken, um unsere Kreativität und Persönlichkeit zu fördern und die Stressresistenz zu erhöhen, so dass wir geistig sowie körperlich in Balance bleiben.

**Stress wurde von der WHO zur größten Gefahr des 21. Jahrhunderts erklärt und emotionale Erschöpfung zur Volkskrankheit. Wie konnte es - trotz aller technologischen Erleichterungen von Haushaltsgeräten bis hin zum Internet - so weit kommen?**

Technik bedeutet zwar Fortschritt, aber auch stetige Veränderung. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere, denn Gewohntes fühlt sich für uns sicher an. Das heißt, wir müssen unsere Komfortzone verlassen, Neues lernen, um uns den stetig steigenden Anforderungen zu stellen und das geht bei vielen mit Stress einher, bevor es dann wieder zu Routine wird. Die Digitalisierung bringt eine ständige Flut von Informationen mit sich, in der man sich leicht verlieren kann. Sei es beim Googeln, Lesen von Nachrichten, Shoppen und so weiter. Zudem steigt der Druck, etwas zu verpassen. Die Social-Media-Plattformen regen zum Vergleich mit anderen an. Wir sehen uns mit makellosen Körpern, aufregenden Hobbies, harmonischen Beziehungen, perfektem Lifestyle und erfolgreichen Karrieren konfrontiert und neigen dadurch dazu, unsere Selbstzweifel zu verstärken. Dabei gerät in den Hintergrund, dass Social Media ein Filter und nicht die Realität ist. Das Weltbild wird verzerrt und beeinflusst den Blick auf unser „normales Leben“. Es scheint nicht mehr gut genug zu sein. Hinzu kommt noch die Sucht nach Likes, denn der Körper schüttet Glückshormone aus, wenn Beiträge geliked und positiv kommentiert werden. Auf der Suche nach Anerkennung und Bestätigung läuft man schlussendlich Gefahr, immer mehr Zeit im Netz zu verbringen. Generell wird der Alltag immer schneller, unsere Sinne werden mit Reizen überflutet, was wiederum unser Wohlbefinden reduziert. Deshalb ist es wichtig, sich regelmäßig bewusst zurückzuziehen, um sich auf das Wesentliche besinnen zu können - uns selbst.

**Warum neigen wir dennoch dazu, Momente des Nichtstuns, zum Beispiel im Wartezimmer oder in den Öffis, mit dem Smartphone zu überbrücken?**

Weil sich für viele die aufkommende Stille befremdlich anfühlt. Wir leben in einer Leistungsgesellschaft, in der es immer darum geht, etwas zu tun, zu erreichen, zu verändern, zu optimieren. Zudem haben einige vielleicht als Kind die Erfahrung gemacht, dass sie nur Aufmerksamkeit bekommen oder Wertschätzung erfahren, wenn sie etwas Besonderes leisten, sich anstrengen. Und das triggert noch heute und macht es dem Erwachsenen schwer, nichts zu tun und zur Ruhe zu kommen, da er sich sonst minderwertig fühlt. Von daher sind viele nicht in der Lage, Stille aushalten zu können.

**Besonders Frauen sehen sich noch immer mit einer enormen Mehrfachbelastung konfrontiert. Beruf, Kinder, Mental Load, Care Arbeit - was raten Sie Frauen, die das Gefühl haben, sich selbst in all den Rollen, die sie übernehmen, zu verlieren?**

Ich denke, dass es erstmal wichtig ist, sich der ausgeübten Rollen überhaupt bewusst zu werden. Im nächsten Schritt wäre es dann hilfreich herauszufinden, welche Rollen vielleicht aufgedrängt wurden und welche Rollen ich selber ausfüllen will. Je mehr ich mir bewusst bin, wie ich jede einzelne Rolle ausfüllen will, wieviel Zeit ich in sie investieren möchte, mit welcher Intensität ich sie ausüben will, umso weniger lasse ich mich vom Außen beeinflussen und in etwas hineindrängen, was ich vielleicht gar nicht will. Ich kann schneller Grenzen setzen, Nein sagen, weil ich weiß, dass das, was gefordert oder erwartet wird, mir nicht guttut oder nicht meinen Wünschen oder Prioritäten entspricht. Nur wenn ich mich gut um mich kümmere und in meiner Kraft und Energie bin, dann kann ich auch für andere da sein.

**Wie kann man sich erfüllende Zeit für sich selbst nehmen, ohne dann erst recht unter Druck zu geraten, das Beste herauszuholen?**

Hilfreich ist es, sich die Me-Time, wie einen Termin mit der besten Freundin im Kalender einzutragen, damit auch wirklich nichts dazwischenkommt. Das können kleine Auszeiten von fünf bis zehn Minuten sein, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Wichtig ist, dass sie regelmäßig stattfinden und ich nicht mit einer Erwartungshaltung da rein gehe. In der Me-Time geht es nicht darum, etwas Besonderes erreichen oder schaffen zu müssen, die vorhandene Zeit mit Inhalten zu füllen, sondern im Hier und Jetzt anzukommen und das zu tun, wonach einem gerade ist.

**Wie gestalten Sie Ihre perfekte Me-Time?**

Ich selbst nehme mir über den Tag verteilt immer wieder kurze Auszeiten von drei bis fünf Minuten. In denen spüre ich mal kurz rein, wie es mir gerade geht und was ich brauche. Ich komme dann oft meinem Bedürfnis nach Ruhe und Rückzug nach. Für mich essenziell sind dann kurze Achtsamkeitsmeditationen, in denen ich die Stille um mich herum genieße und einfach nur wahrnehme was sich gerade zeigt, ohne es zu bewerten und verändern zu wollen. Des Weiteren habe ich wöchentlich einen Vormittag, den ich mir freihalte. Meistens setze ich mich dann in der Früh mit einem Kaffee hin und schreibe auf, was mich aktuell beschäftigt. So kann ich mich und mein Verhalten reflektieren, Prioritäten definieren und mich wieder neu ausrichten.

Meine ideale Me-Time findet auf jeden Fall in der Natur statt. Ich liebe die Ruhe und kann mich dort wunderbar erden. Einfach mal treiben lassen und die Zeit vergessen. Liebevoll mit mir sein. Zu tun, worauf ich gerade Lust habe, auch wenn mein Kopf sagt, dass es vielleicht unvernünftig wäre oder Sinnvolleres zu tun gäbe. Meinem inneren Kind das Feld überlassen und neugierig mit Kinderaugen die Welt beobachten und entdecken. Das macht gute Laune und bringt neue Energie.