

# „Teufelskreis durch Überlastung“

Das Interview: Silke Fredrich erklärt, wie sich Stress vermeiden lässt – Kurs in Leeste



FOTO: FR

## Silke Fredrich

ist in Bremen aufgewachsen und arbeitete beruflich in verschiedenen Teilen Deutschlands und im Ausland, bevor sie 2004 mit ihrer Familie nach Weyhe zog. Als Trainerin und Coach für Stressbewältigung und Achtsamkeit bietet sie seit 2021 im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung Kurse und Einzeltrainings an, um mentale Gesundheit und persönliches Wohlbefinden präventiv zu unterstützen.

**Frau Fredrich, der Familienalltag zwischen Kinderbetreuung, Arbeit, Haushalt und anderen Verpflichtungen kann für Eltern oft sehr stressig sein. Wie lässt sich das alles gut unter einen Hut bekommen?**

**Silke Fredrich:** Als Eltern erleben wir alle diese überfordernden Mosaiksteine des Alltags. Das Training „Mindful Compassionate Parenting“ ist ein achtsamkeitsbasiertes Kursformat mit den Wurzeln aus dem wissenschaftlich erforschten Programm des MBSR – Mindful Based Stress Reduction – und zeigt effektive Wege, indem es Eltern dabei unterstützt, weniger Stress und mehr Gelassenheit im Elternsein zu integrieren. Durch die neuen Impulse und dem Verständnis der Selbstfürsorge kann das Selbstbewusstsein gestärkt und die Widerstandskraft erhöht werden. Es geht nicht darum, die Leistung zu steigern, sondern darum, mehr persönliches Wohlbefinden im Familienalltag mit allen Aufgaben zu erleben.

**Wie machen sich Überforderungen sichtbar?**

Überforderung ist über verschiedene Wege sichtbar. Auf emotionaler Ebene sind oftmals eine Nervosität, Reizbarkeit, Angst oder Stimmungsschwankungen spürbar. Das Gefühl, nicht mehr in seiner Mitte zu sein, kommt dem sehr nahe von der Beschreibung. Eine weitere Stufe ist im Verhalten zu erkennen. Typische Verhaltensmuster wie eine Geiztheit, Aggressivität oder Unruhe sind keine Seltenheit. Vergesslichkeit, Konzentrationsprobleme oder Entscheidungsschwierigkeiten lassen den Alltag schwer werden und so passiert es oftmals, dass soziale Kontakte oder Hobbys gemieden werden, ein sozialer Rückzug ist die Folge, ein Teufelskreis durch Überlastung entsteht.

**Gibt es auch körperliche Komponenten?**

Oftmals ist ein Unbehagen in schwierigen Situationen zunächst im Körper spürbar, bevor es uns richtig bewusst ist. Unser Körper ist ein wunderbarer Stressdetektor, er warnt uns, wenn etwas nicht stimmt. Anzeichen wie Kopfschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden, Verspannungen oder Schlafstörungen oder Ähnliches können Symptome einer Überlastung sein. Ich empfehle, auf die Signale zu achten, die der Körper uns mitteilt und entsprechend darauf zu reagieren.

**Wie kann der Erwartungsdruck, allem zu jeder Zeit gerecht zu werden, gemindert werden?**

Manchmal erleben wir bestimmte Lebensbereiche als stressig, weil persönliche Verstärker wie „Sei perfekt“, „Sei beliebt“ oder „Sei unabhängig – halte durch“ hinzukommen und zusätzlich Öl ins Feuer gießen. Es macht Sinn, sich mit seiner biografischen Selbstreflexion auseinanderzusetzen, um zu überprüfen, wo einzelne Glaubenssätze weiter negativ prägend sind, wo Optimierungsfallen lauern und wo eigene Ressourcen, Potenziale und Stärken darauf warten, ent-



Gelassenheit, Klarheit und Selbstfürsorge trotz eines hektischen Alltags möchte Silke Fredrich in ihren Kursen vermitteln.

FOTO: LEONHARDT/DPA

deckt zu werden, um ein glückliches Leben führen zu können.

**Wie können sich Eltern Auszeiten nehmen, ohne die Kinder dabei aus dem Blick zu verlieren?**

Es ist wichtig, dass wir uns als Eltern bewusst Zeit für uns selbst nehmen, um wieder Energie zu tanken und sich zu erholen. Dies kann in Form von kleinen Auszeiten im Alltag geschehen, wie zum Beispiel einen Spaziergang zu machen, einfach mal eine halbe Stunde lang ein Buch zu lesen, sportlichen Ausgleich zu finden oder Entspannungstechniken zu praktizieren. Unterstützung findet sich vielleicht von Familienmitgliedern, Freunden oder Babysittern, um sich eine Pause zu gönnen. Es ist wichtig, dass Eltern sich nicht schuldig fühlen, wenn sie sich eine Auszeit nehmen, denn nur wenn sie selbst gut für sich sorgen, können sie auch gut für ihre Kinder da sein. Selbstfürsorge hat nichts mit Egoismus zu tun. Im Gegenteil: Es ist wichtig, um langfristig gesund und glücklich zu bleiben, und eine gute, vertrauensvolle Beziehung zu den Kindern aufrechtzuerhalten.

**Wie können Konflikte innerhalb der Familien für alle gut beigelegt werden?**

Jeder von uns kennt es, wenn in einem Streit ein Familienmitglied die Nerven verloren hat und vielleicht mit Gebrüll, Wutanfällen oder Türknallen reagiert hat. Kinder lernen von uns Eltern und da ist es wichtig, wie wir nach einem Konflikt miteinander umgehen. Konflikte erzeugen Stress. Kinder oder Jugendliche werden in den seltensten Fällen nach einer Auseinandersetzung auf uns als Eltern

zugehen, sie ziehen sich eher zurück und schweigen. Innerlicher Stress entsteht. Anstatt einfach zur Tagesordnung überzugehen, sollten wir als Eltern aktiv nach Wegen suchen, um offen, nicht urteilend und liebevoll über das Geschehene zu sprechen.

**Wie können Eltern trotz stressiger Situationen darauf achten, nicht verletztend zu agieren?**

Selbstverständlich sind wir als Eltern jeden Tag stark eingebunden und natürlich leben wir alle mit den Herausforderungen des Alltags, dies ist völlig normal. An dieser Stelle zitiere ich gerne Viktor Frankl, der es wunderbar zum Ausdruck bringt: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion“. Das MCP-Training zeigt hilfreiche Impulse, um gerade in stressigen Momenten Werkzeuge an der Hand zu haben, um nicht verletzend zu agieren, sondern mit Klarheit, Gelassenheit und Verständnis zu reagieren.

**Wie können Eltern einfacher Grenzen setzen?**

Das Thema, Grenzen einfacher zu setzen, ist immer wieder eine wichtige Frage vieler Eltern. Die Schwierigkeit, Grenzen zu setzen, kann daraus resultieren, dass uns als Eltern manchmal gar nicht mehr bewusst ist, wo unsere eigenen Grenzen sind. Wir sind so in den Alltag eingeflochten, dass wir erst bei körperlichem Unwohlsein die eigenen Grenzen spüren. Wir trainieren im Kurs, die Signale unseres Körpers bewusst zu erkennen, um persönliche Grenzüberschreitungen frühzeitig zu bemerken. Durch diese Klarheit fällt es

uns leichter, Grenzen zu setzen.

**Welche Botschaft möchten Sie den Eltern bei Ihren Kursen in Weyhe vermitteln?**

Gelassenheit, Klarheit und Selbstfürsorge trotz eines hektischen Alltags lernen zu kultivieren. Wir sind alle zeitlich so eng getaktet, das Leben ist turbulent und fordert viel an Energie. Umso hilfreicher ist ein Perspektivenwechsel, welche Ressourcen und Stärken können mir helfen, um im Einklang meiner persönlichen Werte und Bedürfnisse ein harmonisches Familienleben miteinander führen zu können.

Das Interview führte Eike Wienburg.

## Informationen zum Kurs

Das Kursformat „Mindful Compassionate Parenting“ ist ein zertifiziertes Training zur Förderung von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, das speziell für Eltern entwickelt wurde, um den Stress im Familienalltag besser zu bewältigen und für sich selbst achtsamer zu sein. Der Kurs beginnt am Mittwoch, 11. September, und findet in Leeste, Pestalozzistraße 1, statt. Der Kurs findet über einen Zeitraum von zehn Wochen in einer Kleingruppe jeweils von 19.30 bis 21 Uhr statt, außer in den Herbstferien. Die Teilnahmegebühr beträgt 179 Euro pro Person. Vor Kursbeginn bietet Silke Fredrich ein kostenloses und unverbindliches Gespräch an, um alle Fragen ausführlich zu beantworten. Anmeldungen sind per E-Mail an kontakt@silke-fredrich.de, telefonisch unter 0172/9325623 oder online unter www.silke-fredrich.de möglich.

## Drei Bäume werden in Lahausen gefällt

Arbeiten Donnerstag und Freitag

VON WOLFGANG SEMBRITZKI

**Weyhe-Lahausen.** Die Gemeinde Weyhe fällt an diesem Donnerstag und Freitag, 5. und 6. September, drei „ältere, große und durchaus ortsbildprägende Pappeln“ in Lahausen. Die Bäume müssen weichen, um der Verkehrssicherungspflicht nachzukommen, teilt die Gemeinde Weyhe mit.

Zwei dieser Bäume stehen an der Straße Am Hauskamp Richtung Schützenplatz. „Die Wurzelteller sind durch den letzten Sturm angeschoben und ein Stamm weist massive Höhlungen auf. Die Standsicherheit ist nicht mehr gegeben“, erklärt Weyhes Baumkontrollleur Michael Röhrs. Außerdem muss eine Pappel am Hermann-Küsel-Weg, ebenfalls in Lahausen, notgefällt werden. Grund dafür sei „massives Totholz in der Krone über der Straße und Ameisenbefall im Stammfußbereich mit Hohlklang“. Ersatzpflanzungen sind fest vorgesehen, heißt es von der Gemeinde weiter.

Straßensperrungen seien nicht erforderlich, da die beauftragte Firma mit einem Fällgreifer arbeitet. Verkehrsteilnehmer, die dort entlang wollen, müssten sich daher nur kurze Zeit gedulden.

## TAG DES OFFENEN DENKMALS

### Orgelkonzert in Weyhe

**Weyhe-Kirchweyhe.** Unter dem Motto „Jazz Meets Classic – Play Bach And More“ findet in der Felicianuskirche in Kirchweyhe an diesem Sonntag, 8. September, zum Tag des offenen Denkmals ein Orgelkonzert mit Dietrich Wimmer statt. Beginn ist um 17 Uhr. Wimmer spielt dann ein „jazziges Orgelkonzert“. Dabei kommen sowohl klassische Werke, aber auch klassische Formen zum Zuge. Der Untertitel soll bei erfahrenen Jazzfreunden Erinnerungen an Jacques Loussier wach werden lassen. In diesem Sinne sollen Werke von Johann Sebastian Bach, aber auch von Dieterich Buxtehude und anderen, in verjazzter Form zum Klingen kommen. Eintrittskarten zum Preis von zwölf Euro sind an der Abendkasse ab 16.15 Uhr erhältlich. Für Schüler und Studenten gibt es fünf Euro Ermäßigung.

KIW

## DRK KIRCHWEYHE

### Tagesfahrt im Angebot

**Weyhe-Kirchweyhe.** Der Ortsverein Kirchweyhe des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) bietet am Dienstag, 17. September, eine Tagesfahrt an. Zuerst geht es zur Zierkerzen-Schnitzerei in Walsrode, anschließend wird nach einem Mittagessen der Serengeti Park in Hodenhagen angesteuert. Dort sind erfahrene Ranger mit im Bus, um den Teilnehmern viel über die Tiere im Park zu erzählen, heißt es in der Ankündigung der DRK-Vorsitzenden Ingrid Söfky. Abfahrt ist um 9.30 Uhr ab der Kreissparkasse in Kirchweyhe (Bahnhofstraße). Die Teilnahme kostet 75 Euro, das Geld muss vorab überwiesen werden. Anmeldungen werden bis Sonnabend, 7. September, von Werner Wittrock unter der Telefonnummer 042 03/789899 oder per E-Mail an drk-wittrock@t-online.de entgegengenommen. „Gäste sind uns willkommen“, betont Ingrid Söfky.

GIL

## SV MELCHIORSHAUSEN

### Schützen sammeln Altpapier

**Weyhe-Melchiorshausen.** Der Schützenverein Melchiorshausen sammelt am Sonntag, 7. September, wieder Altpapier. Die gut gebündelten Pakete sollten von 8 Uhr an an der Straße stehen, teilt Astrid Bruns vom Verein mit.

KIW

## MGH BRINKUM

### Neuer Gitarrenkurs

**Stuhr-Brinkum.** Im Brinkumer Mehr-Generations-Haus (MGH) an der Bremer Straße 9 startet am Montag, 9. September, ein neuer Gitarrenkurs für Anfänger. Wolfgang Hildebrand, Musiker und Gitarrenlehrer aus Bremen, vermittelt in seinen Kursen die Grundlagen des Gitarrenspiels. Die ersten Griffe werden erlernt und geübt, Liedbegleitung steht ebenso auf dem Programm wie Fingering und Plektrumspiel und auch einfache Notenkunde soll nicht zu kurz kommen, heißt es aus dem MGH. Bei Bedarf ist Hildebrand auch beim Gitarrenkauf behilflich. In Gruppen mit maximal sieben Teilnehmenden werden Rock, Blues und Pop gespielt. Der sechswöchige Gitarrenkurs findet vom 9. September bis zum 14. Oktober immer montags in der Zeit von 17.30 bis 18.15 Uhr im MGH statt. Die Kursgebühr beträgt 72 Euro. Weitere Informationen und Anmeldung direkt bei Wolfgang Hildebrand per E-Mail an tio-pepe1@gmx.de oder telefonisch unter der Rufnummer 04 21/589679 dienstags von 8 bis 10 Uhr.

EIK

## „Ich habe die Welt geliebt“

Rotraud Siejok aus Kirchweyhe wird an diesem Donnerstag 100 Jahre alt

VON WOLFGANG SEMBRITZKI

**Weyhe-Kirchweyhe.** Es ist ein Geburtstag, der nur wenigen Menschen vergönnt ist: Rotraud Siejok wird an diesem Donnerstag stolze 100 Jahre alt. Trotz ihres weit fortgeschrittenen Alters hat sie noch viel Lebensfreude, wie sie sagt: „Ich gehe einkaufen und mache alles selbst.“

Rotraud Siejok wurde am 5. September 1924 in Bauerwitz (heute: Baborów) in Oberschlesien geboren. Als Vertriebene wohnte sie nach Ende des Zweiten Weltkriegs zunächst bei ihrer Tante in Erfurt, ehe es sie über Bad Zwischenahn erst nach Sudweyhe und schließlich nach Kirchweyhe verschlug, wo sie heute noch lebt.

### Lebensgeschichte präsent

Rotraud Siejok hat ihre Lebensgeschichte noch präsent. 1943 heiratete sie ihren Mann Gerhard. Sie arbeitete bei der Reichsbahn als Schaffnerin, im Zug nach Ratibor (heute: Racibórz) lernte sie ihren Gatten kennen, der gerade zurück an die Front unterwegs war. Sie trug damals Veilchen am Revers „und er

fragte, ob er eins haben kann“, erinnert sie sich und lacht. Ihr Mann geriet zum Kriegsende in Gefangenschaft, über das Deutsche Rote Kreuz fand das Paar aber bereits 1945 wieder zusammen. Aus der Ehe ging eine Tochter hervor. Ihr Mann, der bei Mercedes arbeitete, starb 1996. Auch zwei Enkel hat

Rotraud Siejok. Rotraud Siejok arbeitete nach dem Krieg auf einem Bauernhof bei Bad Zwischenahn. Dort half sie unter anderem bei Waldarbeiten, als die Niederlande Reparationen geltend machten und dafür Holz erhalten sollten. 1955 kam sie über ihre Schwiegereltern mit ihrer Familie nach Sud-

weyhe, wo ihre Tochter später ein Haus bauen sollte, in dem auch Rotraud Siejok und ihr Mann zeitweise lebten. Seit etwa zehn Jahren wohnt die Jubilarin in Kirchweyhe.

Beruflich war sie in der Küche eines Seniorenheims in Barrien tätig und habe damit „immer Glück gehabt“. „Das Arbeitsklima war super.“ Aus Kollegen seien Freunde geworden, mit denen sie noch im Ruhestand Kontakt hatte. „Ich habe die Welt geliebt und mich haben die Menschen geliebt“, blickt sie zufrieden zurück.

Außerhalb des Berufs ist Rotraud Siejok von klein auf gerne an der frischen Luft. „Als Kind habe ich in der Natur Frösche und Schmetterlinge gefangen und wieder freigelassen“, erinnert sie sich. Außerdem liest sie viel, vor allem Geschichtsbücher und die Bibel. Und wenn einmal der Fernseher läuft, dann schaut sie am liebsten Sport. Beim Sport sonst etwas zu verpassen, ist auch einer der Gründe, warum sie „noch zehn Jahre leben“ möchte, sagt sie und lacht. Ihren Ehrentag feiert sie zu Hause mit der Familie, Freunden und Nachbarn.



FOTO: TAMMO ERNST

Rotraud Siejok feiert an diesem Donnerstag ihren 100. Geburtstag.