

KammerKompass

Mitarbeiterzeitung der Handwerkskammer Hamburg - Nr.7/August 2005

Stress, lass nach!

Heike Höher über eine Erfahrung der besonderen Art: „Wellness für Kammerfrauen“



Hamburg. Ein Samstag im Juni. Alle Mitarbeiter der Handwerkskammer sind zuhause und genießen das Wochenende. ALLE? Nicht ganz! Ein kleiner Trupp Pionier-Entspanner sitzt in der GFA und will es wissen: Hält der Wellness-Tag für Kammerfrauen das, was er verspricht?

Zunächst sehe ich Räucherstäbchen, Kerzen, ein Blümchen in der Vase. Dazu acht Frauen auf Gymnastikmatten im Kreis, die sich für den heutigen Tag mit einem „Seminar-Du“ anreden werden. Und dazu noch ein bislang ungelöstes Rätsel, über das ich schon zu Hause nachgedacht habe:

Warum unbedingt eine Thermoskanne mit heißem Wasser (und sonst nichts drin) mitbringen? Petra, die Seminarleiterin, bringt das mehr oder weniger vorhandene Ayurveda-Grundwissen auf einen gemeinsamen Nenner. Ein Schnuppertag Ayurveda mit ein bisschen Theorie und viel praktischer Übung soll es werden. Von allem etwas, nur die Ernährung bleibt heute außen vor. Und die Männer auch. „Warum eigentlich?“, fragen wir nach. Die hätten von so einem Tag nur wenig, meint Petra - für die muss mehr Bewegung und Sport her, damit sie sich ordentlich entspannen können.

Zunächst wird aktiv entspannt: Schultern,

Rücken, Nacken. Und da meldet sich auch schon hier eine Bandscheibe, dort ein Kopfschmerz. Dann kommt die Auflösung des Heißwasser-Rätsels: regelmäßig trinken! Wir probieren heißes Wasser pur und heißes Wasser mit winzigen Ingwerstückchen. Interessant! Und ab jetzt alle halbe Stunde eine Tasse davon. Die meisten machen es ab Mittag schon automatisch.

Als nächstes kommt die Theorie: gar nicht so kompliziert wie befürchtet! Fünf Grundelemente Wasser, Erde, Feuer, Luft und Raum prägen jeden von uns; wir sind alle Vata-, Pitta- oder Kapha-Typen. Aha. Einige Testfragen bringen verblüffende Erkenntnisse... Zwischendrin immer wieder die Frage nach dem persönlichen Befinden. Was brauche ich jetzt, damit es mir gut geht? Eher Ruhe oder Bewegung? Etwas zu Essen oder lieber nichts? Ein Mittags-schläfchen?

Nach der Pause wird es ernst: Massageübung! Zunächst die Entscheidung: Sesamöl oder Massageöl? Auf jeden Fall ein Händchen voll davon anwärmen, bei der Partnerin vorsichtig im Gesicht verteilen (iiiih?!- schön!) und zu Meditationsmusik einmassieren. Die so Bearbeiteten schnurren vor sich hin, die andere Hälfte freut sich, dass gleich gewechselt wird.

Die Abschlussrunde zeigt entspannte Gesichter, und die Gespräche bestätigen es: Bandscheibe und Kopfschmerz sind ruhig, auch die Schulter knackt nicht mehr. Vielleicht kann man ja die eine oder andere Wohltat in den Alltag hinüberretten? Ein Tag also, der so richtig gut getan hat. Und vielleicht gibt es ja ein nächstes Mal.

PS: Und wer waren nun die Teilnehmerinnen? Einfach mal auf den Schreibtisch der Kolleginnen gucken: Die, bei denen jetzt das heiße Wasser in der Tasse dampft...



Impressum

Herausgegeben vom KammerKompass-Team (Outlook-Adresse: „KammerKompass“). V.i.S.d.P.: Peter Haas, Handwerkskammer Hamburg, Holstenwall 12, 20355 Hamburg, Tel. 040/35905-227, Fax: 040/35905-309, E-Mail: phaas@hwk-hamburg.de. Redaktion: Klaus Fischer (KF, Bezirke/Statistik, -319), Peter Haas (PH, Presse und Information, -227), Frank Hilbert (FH, EDV, -334), Beate Münchenbach (Mü, Presse und Information, -324), Christine Stecker (CS, Projekt Komzet, -761). Adressen: Britta Meyer. Druck: G. Dornieden. Die mit Namen oder Initialen gekennzeichneten Beiträge geben die Verfassermeinung, aber nicht unbedingt die Ansicht der Redaktion oder der Handwerkskammer als Institution wieder.

Adressaufkleber