BODY & SOUL











MARIE-THERESE BRENNER, 36 (2.V.L.) MIT FREUNDINNEI









RAUBIN HARBAN HOBBYS

... & IHR SMART-PHONE IST AUF LEISE

Wischen, tippen, scrollen, liken – immer mehr sind genervt von der Welt im Smartphone. Und wollen ENDLICH WIEDER IHR RICHTIGES LEBEN zurück. Acht Leserinnen zeigen wie bei Arbeit mit den Händen der Kopf frei wird. Auch die Medizin kann für Wohlbefinden sorgen. Doch welche Tabletten machen tatsächlich Sinn? Und Geruchsforscher Johannes Frasnelli sagt, was unsere Nase alles kann

Spaß gemacht. In der Schule

habe ich Nähen gelernt, das

habe ich als Erwachsene wieder

aufgegriffen. Irgendwann wollte

ich mehr, da entstand die Idee,

ein Möbelstück zu bauen. Meine

Wohnung ist nicht so groß, ich

man mit Holz arbeitet, braucht

es viel Wissen. Da bin ich auf

den Werksalon gestoßen, wo

Workshops angeboten werden,

in denen man alles rund ums

Möbelbauen lernt. Ich mag

Ich lerne dabei permanent

Neues, und am Ende habe

ich ein Möbel, das ich selbst

ich nach Hause komme. Ich

mir überlegt, was genau ich

geschaffen habe und über das

ich mich jeden Tag freue, wenn

habe es nicht einfach in einem

Geschäft ausgesucht. Ich habe

brauche, das Kästchen geplant,

es genau so wird, wie ich es mir

viele Stunden investiert, dass

unglaublich befriedigend.

es, dass dieses Werken ganz

anders ist als mein Brotberuf.

muss mir überlegen, wie ich

den Platz ideal nutze. Wenn



Die Fotografin töpfert in ihrer Freizeit.

Unberechenbar. In meinem Kunststudium habe ich das Töpfern schon ausprobiert, aber nicht vertieft. Vor ein paar Jahren habe ich dann die Potteria im 3. Wiener Bezirk entdeckt. Dort gibt es das Equipment, das man braucht, und Kurse, in denen man alle Grundlagen lernt. Mit Ton zu arbeiten, ist herrlich, dreckig und unberechenbar. Das Material hat einen eigenen Willen. Den muss man berücksichtigen und sanft mit dem Ton umgehen. Will ich meine Vorstellung von einer Form unbedingt durchsetzen, funktioniert es garantiert nicht. Ich muss bei der Arbeit auch zu 100 Prozent fokussiert sein, damit es klappt. Mein Kopf ist dabei frei von Alltag und Gedanken. Das ist für mich wie Therapie. Es tut der Seele

gut. Ich lerne auch, mit dem Scheitern umzugehen. Die Werkstücke sind nicht immer perfekt, klappen nicht beim ersten Versuch. Aber dann fange ich einfach von vorn an.





OLGA RADIONTSEVA. 38

Die Marketing-Direktorin häkel

Autodidaktin, Vor vier Jahren war ich schwanger und wollte unbedingt eine Decke für meine Tochter stricken. Ich hatte keine Ahnung, wie das geht, also hab ich mir YouTube-Videos angeschaut. Dann kam das Häkeln. Ich war so begeistert, ich konnte einfach nicht mehr aufhören. Zu Hause, im Park, am Spielplatz, im Urlaub am Pool, ich häkle einfach überall. Wenn die Wolle oder das Garn durch meine Finger gleitet, beruhigt mich das total. Meine Gedanken können baumeln, es ist wie eine Art Meditation nach einem stressigen Tag. Dabei kreiere ich noch etwas Schönes, was zu 100 Prozent meinem Geschmack entspricht. Die Muster und Techniken habe ich mir alle selbst beigebracht. Wenn etwas fertig wird, bin ich wahnsinnig stolz und fast ein bisschen verliebt in das Teil. Ich habe irgendwie das Gefühl, als hätte ich

einen Teil dieser Liebe "eingehäkelt".



GERLINDE GRUBER, 39 Die Ärztin gestaltet und verziert Kerzen.

Zufriedenheit. Vor 20 Jahren hat mich das Kerzen-Fieber gepackt. Damals war ich auf der Suche nach einer schönen Taufkerze für meinen Sohn, aber ich habe alles furchtbar gefunden. Also hab ich selbst Hand angelegt. Und habe nicht mehr aufgehört. Jede Woche entstehen ein paar. Ich überlege mir, was zu der Person, die sie bekommen soll, passt, und lege los. Ich bin Anatomin, zum Formen und Ausschneiden verwende ich meine beruflichen Werkzeuge: Skalpell und Präpariernadel. Wenn ich ein Bild, das ich vor meinem geis-

tigen Auge habe, in Form bringen kann, löst das unglaubliche Freude, eine tiefe Zufriedenheit und Stolz, dass ich so etwas gestaltet habe, in mir aus.





Die Sales-Managerin bastelt Karten

Gibt Workshops. Ich bin im Zuge meiner Hochzeitsvorbereitungen auf das Medium Papier gesto-Ben. Mit dem richtigen Material kann man in kürzester Zeit kleine Kunstwerke schaffen und braucht fast keinen Platz dafür. Das war ideal für mich, als meine Buben noch ganz klein waren. Wenn ich schneide, stemple und stanze, leert sich mein Kopf total. Ich beschäftige mich nur noch mit Motiven, Farben, Formen und dem Falzen und Falten des Papiers. Man hat auch in kürzester Zeit ein Erfolgserlebnis. Das hat schon fast was Therapeutisches. Und mittlerweile gebe ich sogar Workshops, in denen ich

auch anderen meine Begeisterung vermitteln kann. lovelymade.me



enn der Alltag ohnedies chaotisch ist. Dutzende Nachrichten auf Social Media warten, das Leben der anderen in bunten Bildchen an uns vorbeihuscht und man sich eine Minute später ohnedies an nichts mehr erinnern kann dann ist die Zeit gekommen, um zur Stricknadel zu greifen. Oder zum Bastelpapier. Nein, wir sind nicht verrückt geworden! Sparen Sie Zeit bei Facebook, Instagram & Co., investieren Sie diese in ein kreatives Hobby. Das reduziert nachweislich Stress, bringt innere Ruhe und liegt voll im Trend. Was dahintersteckt, erklären Stresscoach Brigitte Zadrobilek (stresscoach.at) und die Co-Gründerin des Tischlerei-Ateliers Werksalon, Antoinette Rhomberg (werksalon.at). Plus: Acht Frauen erzählen von ihrer Freizeitbeschäftigung und sagen, warum sie ihnen im Alltag so guttut.

ENTSPANNUNG PUR. Handwerkliche Tätigkeiten boomen. Doch der aktuelle Strick-, Stick-, Häkel- und Basteltrend deutet nicht an, dass wir in eine neue Biedermeier-Zeit zurückrutschen, in der Frauen sich auf häusliche Tätigkeiten konzentrieren. Im Gegenteil: Viele, die dem Trend frönen, sind Karrierefrauen, als Ärztinnen, Sales-Managerinnen oder im Marketing erfolgreich. Sie brauchen gerade deshalb Ausgleich zur Kopfarbeit, wie Stresscoach Brigitte Zadrobilek weiß. "Bei handwerklichen, kreativen Tätigkeiten verändern sich unsere Gehirnströme. Die Frequenz, in der sie schwingen, wird niedriger. Man gelangt in einen sogenannten Alpha-Zustand, der Kopf ist frei und ruhig, man entspannt sich." Das Geheimnis dahinter: Beim montonen Arbeiten mit den Händen haben die kognitiven Teile des Gehirns, mit denen wir bewusst denken, Pause. Die Kreativitätszentren hingegen werden animiert. "Diese Bereiche sind bei Stress nicht so stark durchblutet. Feinmotorische Tätigkeiten - wenn man nur die Finger und Hände bewegt und nicht den ganzen Arm - kurbeln die Versorgung wieder an, das Gehirn kann sich erholen."

ERFOLGSERLEBNIS. Dazu kommt ein unmittelbares Erfolgserlebnis, das bei heutigen Jobs oft fehlt. "Viele Projekte ziehen sich über Wochen und Monate hin, manchmal kann man Anfang und Ende gar nicht richtig festmachen.

Die Zahnärztin strickt mit Freundinnen

Über Generationen. Ich stricke, seit ich fünf Jahre alt bin. Meine Großmutter hat es mir beigebracht, sie ist 94 und strickt immer noch. Ich mag es, mit meinen Händen zu arbeiten, das sieht man auch an meinem Beruf. Dazu kommt das kreative Entwerfen. Ich mache alles Mögliche: Schals, Mützen, Pullover, Jacken, Röcke. Auch einige meiner Freundinnen stricken, da ist irgendwann die Idee entstanden, das doch gemeinsam zu machen. Seit ein paar Jahren treffen wir uns jeden Monat. Wir besprechen neue Projekte, tauschen Tipps und Ideen aus, helfen uns gegenseitig, wenn eine nicht weiterweiß. Und ganz nebenbei sind das wahnsinnig feine Mädlsabende, bei denen wir über Neuigkeiten tratschen Wenn ich allein stricke, ist das viel meditativer. Ich ordne dabei meine Gedanken, komme in einen richtigen Flow. Klar ist es auch manchmal frustrierend. Wenn man einen Fehler entdeckt, muss man oft ein ganzes Stück wieder auftrennen. Ist ein Teil dann aber endlich fertig, fühlt sich das umso besser an. Es ist auch praktisch, dass man diese Tätigkeit überall machen kann. Mein Strickzeug ist in jedem Urlaub dabei oder wenn ich mit dem

Zug zu einer Fortbildung fahre.

Die Marketing-Fachfrau macht Kunsthandwerk aus Treibholz.

AGNES BOROS, 44

Kindheitstraum. Seit ein paar Jahren sammle ich im Urlaub am Meer schönes Treibholz. Aus dem bastle ich dann mit anderen Naturmaterialien wie Meerglas, Stein oder außergewöhnlichem Papier kleine Deko-Objekte. Jedes Holzstück, egal ob ehemalige Schiffsplanke, Obstkiste oder Wurzel, erzählt mir seine eigene Geschichte. Die möchte ich herausholen, wenn ich es verarbeite. Das ist ein wunderbarer Ausgleich zu meinem manchmal recht stressigen Marketing-Job. Beim Arbeiten vergesse ich Zeit und Raum, es gibt nur das Holz und mich. Das Hobby hat sich inzwischen fast zu einem Nebenberuf entwickelt, weil mir Freunde immer wieder "Aufträge" für ein Objekt gegeben haben. Ich werke fix an zwei Tagen pro Woche, verkaufe die Ergebnisse privat und auf kleinen Kunsthandwerksmärkten. Geld verdiene ich damit nicht wirklich, aber ich freue mich immer wieder, dass ich etzt endlich meine Kreativität ausleben kann, wie ich es mir schon als Kind erträumt habe. ab-handgemacht.at



>> Dadurch fehlt uns das Gefühl, dass wir etwas "geschaffen" haben. Das ist für unser Gehirn aber anstregend. Es braucht Überblick, Ordnung und Struktur. Beim Handwerken und Basteln hat man etwas Konkretes, Fertiges in Händen. Man kann es herzeigen, wird dafür gelobt. Das befriedigt auch das Bedürfnis nach Anerkennung."

NEUE WERTIGKEIT. Häkeln oder Basteln ist dabei zum puren Selbstzweck geworden. "Es geht nicht darum, Geld zu sparen. Meistens ist es sogar billiger, einen Pullover zu kaufen, statt ihn selber zu machen. Aber es bietet in unserer kopflastigen Welt die Möglichkeit, sich selbst und die eigene Individualität auszudrücken. Zeitlich ist es dazu relativ

herum nichts mehr funktioniert."

leicht in den Alltag zu integrieren. Es reicht nämlich schon, wenn man ein paar Reihen strickt", betont Coach Zadrobilek. Dazu kommt, dass Hobbys Stabilität und Kontinuität vermitteln. "Jeder hat das irgendwann einmal im Leben, dass nichts mehr funktioniert, sei es durch Überforderung, einen Schicksalsschlag oder anderes. Ein Hobby ist eine Beschäftigung, an der man sich festhalten kann, die Normalität vermittelt. Eine Art Safe Space, der einfach da ist. Man kann ihn aufrechterhalten, auch wenn rund-



TARA SUKHTA, 42

Die Sales-Managerin peppt alte Möbel auf.

Glücksgefühle. Seit ich denken kann, liebe ich es, individuell zu gestalten. Das hat schon die Auswahl meiner Schule bestimmt. Ich habe eine HTL für Kunsthandwerk gemacht. Beruflich bin ich heute im Sales-Bereich tätig. Aber meine Freizeit ist für Kreatives reserviert: Ich nähe Taschen – es gibt

> sogar ein eigenes Label, BAGTREE, für das ich aber im Moment aus Zeitmangel nichts mache – und Kleidung für meine Tochter. Außerdem gestalte ich alte Möbel um. Wenn ich male und werke, höre ich Musik und singe furchtbar falsch mit. Dabei tauche ich ab in meine eigene Welt und kann unglaublich gut entspannen. Das bewirkt Ruhe. Freude und Glücksgefühle bei mir. Wenn ich etwas fertig habe, macht mich das auch stolz. Jedes Teil hat außerdem eine besondere Geschichte, die mit schönen Erinnerungen verbunden ist. Und es ist wunderbar, wenn ich sehe, wie sehr sich Familie und Freunde über Handbemaltes als Geschenk freuen.

NEUES LERNEN. Sie haben Lust bekommen, aber keine Ahnung, wie das neue Hobby? Lernen Sie's! Egal ob Nähen oder Möbelbauen, für fast alles gibt es Kurse. Und es ist eben befriedigend, Neues zu lernen. Diese Erfahrung hat auch Antoinette Rhomberg in ihren Möbel-Workshops gemacht: "Jeder hat schon einmal etwas genagelt oder geschraubt. Aber irgendwann kommt man an seine Wissensgrenze. Das kann ziemlich frustrieren. Dabei braucht es oft nur einen kleinen Tipp vom Fachmann, damit man weitermachen kann. Wenn unsere Kursteilnehmer dann ihre Grenzen überwinden, kommen sie in einen richtigen Flow. Man entwickelt außerdem eine besondere Beziehung zu dem Werkstück, immerhin hat man viele Stunden und Herzblut hineininvestiert." Ein weiterer Vorteil von Workshops: Man sieht, dass alle Fehler machen, auch die Profis. Dann lacht man gemeinsam und fängt einfach wieder von vorn an. Bis es fertig ist!

PIA KRUCKENHAUSER ■

www.wieder-schoene-haare.de



100