

REZEPT

Griessknöpfli mit Spinat oder Bärlauch

**Zubereitungszeit:** 45 Minuten.  
**Ruhen lassen:** 30 Minuten.  
**Utensilien und Zutaten für 4 Personen:** Knöpfli Sieb; Schaumkelle; Teig: 300 g Mehl; 1 EL Hartweizengriess; 1 TL Salz; 4 Eier 53g+; 1 dl Milchwasser (halb Milch, halb Wasser); 30 g Spinat- oder Bärlauchblätter, fein gehackt; Butter zum Dünsten; 2-3 l Wasser; 1½ EL; Salz; Bärlauch oder Spinat für die Garnitur. **Zubereitung:** 1. **Teig:** Mehl, Griess und Salz in einer Schüssel mischen, eine Mulde formen. Eier mit Milchwasser verquirlen, zum Mehl giessen, verrühren, umdrehen und klopfen, bis der Teig glatt ist und Blasen wirft. 30 Minuten ruhen lassen. 2. Spinat oder Bärlauch in der Butter dünsten, unter den Teig mischen. 3. Wasser mit Salz aufkochen. Teig portionenweise durch das Knöpfli Sieb ins siedende Wasser streichen, ziehen lassen, bis die Knöpfli an die Oberfläche kommen. Mit Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, im auf 70°C vorgewärmten Ofen warmstellen. **Tipp:** Knöpfli in Bratbutter braten oder mit Käse überbacken. Doppelte Portion herstellen, die Hälfte tiefkühlen. Haltbarkeit mindestens drei Monate. *mgf*

Das Rezept stammt aus einer Kooperation von Swissmilk mit dem Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverband (SBLV).



MEHR REZEPTE

Dieses Rezept wurde von Swissmilk zur Verfügung gestellt: [www.swissmilk.ch/rezepte](http://www.swissmilk.ch/rezepte). Über 9000 Rezepte mit Schweizer Zutaten.



MENTAL LOAD: Wenn das Organisieren von Alltagsaufgaben zum mentalen Hamsterrad wird

Denken bis zum Umfallen

*Das Tempo im Alltag ist hoch, und die täglichen Aufgaben zu bewältigen wird je länger je komplexer. Wie gelangen wir in die mentale Endlosschleife, die auf die lange Sicht so erdrückend wirkt, und was kann dagegen helfen?*

SUSANNE KÜNSCH

Die Tochter muss zum Zahnarzt, der Sohn ins Fussballtraining, ach ja, heute muss ich die Nachbarskinder in den Musikunterricht fahren, und ein Kuchen für die Geburtstagsfeier in der Spielgruppe muss auch noch gebacken werden – soll ich Dinkel nehmen oder doch lieber ohne Ei? Habe ich das Hemd von meinem Mann schon gewaschen für den Besuch seines Chefs am Sonntag? Dessen Frau ist allergisch auf Tomaten und Benzin tanken muss ich auch noch. Was koch ich bloss? Und ein Geschenk für den Grossvater im Spital muss ich auch noch organisieren. Was hat der wohl gerne: Schokolade oder doch lieber Kuchen oder bringt das schon der Bruder?

Die meisten Mütter kennen diesen Zustand nur zu gut, wenn die Gedanken und To-dos im Kopf herumfliegen wie in einem Bienenhaus. In den letzten Jahren hat sich für diesen Zustand der Begriff «Mental Load» (mentale Last) etabliert, der viele Menschen, aber in erster Linie Frauen bereits seit Jahrzehnten beschäftigt.

Erdrückende Alltagslast

Die diplomierte Naturheilpraktikerin und Pflegefachfrau HF, Nicole Bucher, erklärt den Begriff so: «Mit Mental Load ist die Belastung durch die Organisation von kleinen Dingen gemeint, welche gemeinhin als nicht der Rede wert gelten. Termine und Tätigkeiten, welche man im Kopf behalten muss, die in der Summe der Alltagslast jedoch erdrückend werden können.» Zur Belastung könne Mental Load werden, wenn die Gedanken über einen langen Zeitraum ständig kreisen würden und man sich wie in einem Hamsterrad gefangen fühle.



Die familiäre Organisation von Kinderbetreuung, Haushalts- und Terminpflege trägt zu «Mental Load» bei. (Bild: zvg)

«Der Druck steigt, da die notwendige Entspannung, der Ausgleich, fehlt. Alles in der Natur und damit auch die Gesundheit unterliegen wiederkehrenden Rhythmen. Phasen von Anspannung und Ruhe wechseln sich ab. Genauso wie Ernte und Brache», so Bucher. Gerade dieses empfindliche Gleichgewicht langfristig durcheinander, könnten sich Krankheitszeichen und Erkrankungen bemerkbar machen.

Psyche auf Alarmstufe

Mögliche Auslöser können so unterschiedlich sein, wie das Leben selbst, sagt Nicole Bucher. «Ein Faktor sind die äusseren Stressoren wie beispielsweise die Arbeit, die Familiensituation, das Haushaltsmanagement, die laufende To-do-Liste, Termine, schulische oder private Ereignisse, finanzielle Sorgen, Krankheiten oder das aktuelle Weltgeschehen.» Oft komme zusätzlich zum hohen Mental Load noch der eigene innere Kritiker dazu. Eine Doppel-

oder Mehrfachbelastung, lange Präsenzzeiten und keine klare Abgrenzung zwischen Arbeit und Freizeit erhöhten den Druck durch die ständige gedankliche Bereitschaft. «Können die Stresshormone nicht abgebaut werden, reagiert unser Nervensystem, das nicht für eine Dauerbelastung konzipiert ist. Durch Adrenalin und Cortisol ausschüttung entwickeln sich Stresssymptome wie Kopf- oder Rückenschmerzen, hoher Blutdruck, Verdauungsprobleme, Zittern, Schlafstörungen, Vergesslichkeit, Gereiztheit, Müdigkeit bis hin zu chronischer Erschöpfung, Burnout oder Depression», so Bucher.

Doppelbelastung erkennen

Vorbeugend empfiehlt sie in einem ersten Schritt, die Doppelbelastung als solche zu erkennen und zu bewerten und sich selbst für die geleistete Arbeit anzuerkennen und sich zu belohnen. «Es hilft, die To-dos aufzuschreiben. Was aufgeschrieben ist, kann nicht mehr

vergessen gehen.» Eine Prioritätenliste und die Überlegung, welche Tätigkeiten gestrichen, delegiert oder verschoben werden können und regelmässige Pausen würden zusätzlich helfen. Weg vom inneren Antreiber, weg von «ich muss», hin zu «ich darf», plädiert Bucher für ein Umdenken zu innerem Erlauben. «Ein Hobby, das Freude macht, Zeit für sich wie einen Termin in der Agenda eintragen und diese Zeit auch konsequent einhalten. Besonders wertvoll ist es, sich körperlich zu betätigen. Durch die Bewegung werden Stresshormone schneller abgebaut.» Professionelle Hilfe wird empfohlen, wenn man die Freude verliert, sich zurückzieht von Freunden und Familie und wenn man allein keine Entlastung herbeiführen kann.

Rechtzeitig Hilfe holen

«Sobald sich Anzeichen einer Depression, von Panikattacken oder gar Suizidgedanken bemerkbar machen, ist ein Termin mit dem Hausarzt oder einem

Psychologen oder einer Psychologin unverzichtbar. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu suchen und diese anzunehmen.» Am Ende geht es darum, sich Zeit für die Aktivitäten und für die Menschen zu nehmen, die das Leben erst so wundervoll werden lassen, zu sehen, wie wichtig man ist und sich für das täglich Geleistete anzuerkennen.

Hilfreiche Links: [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch); [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch); [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch); Die dargebotene Hand Tel 143.

ZUR PERSON



Nicole Bucher ist diplomierte Naturheilpraktikerin und diplomierte Pflegefachfrau HF. Die Mutter von zwei Kindern lebt in Bürön LU und arbeitet seit 2015 als Naturheilpraktikerin. *suk*

BERATUNG

Die Kunst des konstruktiven Streitens

Beim konstruktivem Streit gewinnen beide Seiten. Dazu braucht es Regeln und Verständnis fürs Gegenüber. Wenn streiten, dann aufbauend, sodass beide Seiten und die Beziehung gestärkt werden.

Alle kennen das unguete Gefühl nach einem heftigen Streit. Was übrig bleibt, sind ungeklärte Situationen, schlechte Stimmung und Frust auf beiden Seiten. Wir versuchen, den Streit zu vermeiden, und doch passiert es immer wieder.

Wie können wir unsere Meinungsverschiedenheiten austragen, damit es weniger häufig zu hitzigen Wortwechseln kommt und beide Seiten gewinnen?

Im Kern eines Streits stehen oft Meinungsverschiedenheiten, die nicht auf einen Nenner gebracht werden können.

Wenn in einem Streit nur die eigenen Interessen verfolgt werden, wird kaum eine konsensfähige Lösung herauschauen. Steht vor allem der Beziehungs-



Killerphrasen sind in Konflikten nicht zielführend. (Bild: stock.adobe)

aufbau im Vordergrund, so wird es keine nachhaltige Lösung geben, weil dem anderen zuliebe die eigenen Bedürfnisse

zurückgesteckt wurden. Erst wenn beide Parteien in der Lage sind, die eigenen Interessen wie auch den Beziehungsaufbau zu

berücksichtigen, wird es langfristig andauernde Lösungen geben.

Am besten gelingt es die gegenseitigen Interessen zu vereinbaren, wenn jeder versucht möglichst genau zu verstehen, welches die Bedürfnisse der anderen Person sind (=Beziehungsaufbau). Sehr hilfreich dabei sind zusammenfassende Worte wie: Verstehe ich richtig, dass dieses oder jenes für dich wichtig ist.

Ob ein Konflikt kippt oder gelöst werden kann, ist stark davon abhängig, wie wir unserem Gegenüber begegnen, sei es mit unserer Stimme, Körpersprache und Lautstärke. Aber auch mit den Worten, die wir wählen.

Damit wir Auseinandersetzungen gut führen, ist es sinnvoll, gemeinsame Regeln zu formulieren. Nachfolgend ein paar Beispiele:

•Sich gegenseitig ausreden lassen und immer wieder zusammenfassen, was gehört wurde.

•Fair und sachlich bleiben, Emotionen ansprechen.

•Ich-Botschaften statt Du-Botschaften. Sätze wie «Das ist typisch für dich, immer verhältst du dich so» sind Killerphrasen, die garantiert für schlechte Stimmung sorgen. Stattdessen erläutert man die eigene Sicht mit Ich-Formulierungen.

Wenn die Regeln abgemacht wurden, werden sie aufgeschrieben, damit sie ein anderes Mal wieder zur Verfügung stehen.

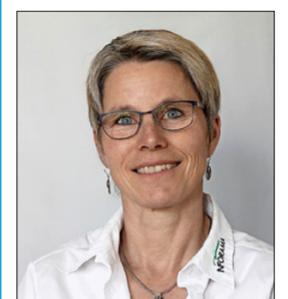
Wichtig ist zudem, mit welcher Haltung eine Auseinandersetzung geführt wird. Bei einem Streit geht es nicht darum zu siegen, sonst hat die Beziehung bereits verloren. Es geht vielmehr darum, mit den unterschiedlichen Ansichten oder Wünschen konstruktiv umzugehen.

So entsteht eine andere Stimmung, wenn die Auseinandersetzung mit einem Spaziergang verbunden wird. Wer experimentierfreudig ist,

versucht sogar mit Händehalten oder leichten Berührungen und offenem Blickkontakten die Meinungsverschiedenheiten zu besprechen.

Cornelia Schweizer

ZUR AUTORIN



Cornelia Schweizer ist Coach und Beraterin am Inforama Rütli-Seeland BE. Sie und ihre Team-Kollegen schreiben jeden Monat eine Kolumne zu Coaching-Themen. *jul*