



## Immer das Gleiche

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

### Routinen im Alltag

Oftmals integrieren sich Routinen bereits wie von allein in den Alltag. Egal ob Schule, Beruf, Freizeit oder Sport - bei genauem Nachdenken stellt die ein oder andere Leserin oder der ein oder andere Leser mit Sicherheit fest, dass gewisse Prozesse immer nach dem gleichen Schema ablaufen. In diesem Fall haben Sie bereits eine Routine in Ihren Alltag etabliert. „Routinen? Das ist doch langweilig! Immer das Gleiche“. Was sich tatsächlich hinter Routinen verbirgt und wie sie sich in den unterschiedlichen Lebensphasen positiv auswirken, wird im Folgenden genauer betrachtet.

Der Begriff „Routine“ stammt ursprünglich aus dem Französischen und steht für eine Handlung beziehungsweise einen Prozess, welcher durch mehrfaches Wiederholen zu einer Gewohnheit geworden ist. Auf diese Weise werden bestimmte Tätigkeiten und Fähigkeiten erlernt, die mit der Zeit sicher und schnell ausgeführt werden können, ohne lange überlegen zu müssen. Verinnerlicht ist die Routine ab dem Zeitpunkt, an dem nicht mehr aktiv darüber nachgedacht werden muss. Bekannt ist auch, dass ein strukturierter Tagesablauf mit Routinen eine positive Auswirkung auf das Wohlbefinden und teilweise auch auf die Leistungsfähigkeit haben kann. Die Erfahrungen der letzten beiden Jahre mit der Corona-Pandemie zeigen nicht zuletzt, wie wichtig es ist, sich an bestimmte Abläufe zu halten, sich Ziele zu setzen und Erfolgserlebnisse wertzuschätzen, auch wenn sie noch so klein sind. Somit ist es wichtig, einen Verlust der benötigten Motivation zu verhindern. Bereits kleine alltägliche Dinge können dabei helfen, sich ohne großen Aufwand besser zu fühlen.

### Routine bei Kindern

Kinder besitzen in der Regel bis zu ihrem sechsten Lebensjahr kein richtiges Zeitgefühl. Grund hierfür ist die fehlende Vorstellung von Zeit und Raum. Die Nutzung von Uhrzeiten oder Zeitangaben ist für die Kleinsten aus diesem Grund oft nicht nachvollziehbar.

Um ihnen dennoch ein gewisses Gefühl für Tageszeiten zu geben, ist es bereits in den jüngsten Altersgruppen sinnvoll, Rituale und Routinen einzuführen. Diese können zum Beispiel das Essen oder der Mittagsschlaf zu gleichbleibenden Uhrzeiten sein.

Aber auch das morgendliche Frühstück kann in eine eigene Routine integriert werden. Eine Kombination des Frühstücks mit dem anschließenden Zähneputzen und dem Anziehen ist ein Beispiel für einen solchen Routineablauf. Natürlich muss hier ganz individuell gearbeitet werden.

Wichtig ist, den Stress aus Situationen herauszunehmen, indem von Anfang an ausreichend Zeit für die Abläufe eingeplant wird. Dies ermöglicht eine vorausschauende Planung des Tages. Werte und Normen, wie z.B. Pünktlichkeit, können in diesem Zuge ebenfalls vermittelt werden.

Im weiteren Tagesverlauf sollte dennoch darauf geachtet werden, keine Überforderung zu provozieren. Eine Pause nach dem Heimkommen ist bei Kindern genauso wichtig wie bei Erwachsenen. Versuchen Sie gemeinsam herauszufinden, welcher Ablauf sich am besten eignet. Freizeit und Schule können auf diese Weise beeinflusst und besser kombiniert werden.

Ebenfalls kann die Schlafenszeit durch kleine Rituale, wie dem Vorlesen einer Geschichte, einer Dusche am Abend oder mit einem gemeinsamen letzten Spiel eingeleitet werden. Dadurch wird den Kindern signalisiert, dass die letzte Aktivität des Abends vor dem Zubettgehen begonnen hat.





### Routine bei Erwachsenen

Auch im Erwachsenenalter ist es wichtig ein effizientes Zeitmanagement mit täglichen Routinen zu erstellen. Egal ob berufstätig oder nicht: wer Aufgaben und Ziele vor Augen hat, dem fällt es bereits am Morgen leichter, in den Tag zu starten. Die Waage zwischen Herausforderungen wie Kinderbetreuung, Haushalt, Job, Sport und Freizeit zu halten ist allerdings gar nicht so leicht und erfordert viel Disziplin. Um diesem Stress zu entgehen kann es sich als sinnvoll herausstellen, am Abend eine To-Do-Liste für den nächsten Tag zu erstellen, beispielsweise als letzte Aufgabe vor dem Zubettgehen. Um dem Stress am Morgen entgegenzusteuern, ist es sinnvoll ausreichend Zeit einzuplanen, um sich selbst für den Tag vorzubereiten. Somit muss das Kaffeetrinken, Zeitunglesen, Duschen oder auch der Frühsport nicht in Eile von Statten gehen.

### Routine bei Senioren

Mit zunehmendem Alter geht leider auch häufig das vermehrte Auftreten von Krankheiten einher. Glücklicherweise ist die Medizin in der heutigen Zeit so weit fortgeschritten, dass viele Leiden medikamentös behandelt werden können. Allerdings erfordert dies in vielen Fällen eine regelmäßige und konstante Einnahme der Medikamente. Wird dies im Alltagsstress vergessen, können negative Folgen auftreten. Sinnvoll ist es daher auch in diesem Beispiel eine Routine zu schaffen. Je nach Arzneimittel, können diese gleich nach dem Aufstehen mit dem Zähneputzen oder abends mit dem Abendessen eingenommen werden.

Da mit dem Renteneintritt auch das Berufsleben und die damit verbundenen Aufgaben wegfallen, ist es für den ein oder anderen Rentner\*in nicht immer leicht die neue Freizeit zu genießen. Um sich eine Routine zu schaffen, kann die Suche nach neuen Aufgaben helfen. Eine Möglichkeit besteht in einem ehrenamtlichen Engagement, eine andere im familiären bzw. freundschaftlichen Unterstützungsbereich, beispielsweise wenn Kinder von der Schule abgeholt oder zur Freizeitaktivität gebracht werden müssen. Gemeinsame Zeit mit der Familie oder Freunden kann als Anlass genutzt werden, einen Kuchen oder ähnliches vorzubereiten.

Wem dies zu „einfach“ ist, der kann sich auch neuen Herausforderungen stellen. Wann haben Sie zum letzten Mal etwas „zum ersten Mal“ gemacht? Wollten schon immer eine bestimmte Sportart ausprobieren oder eine Sprache lernen, hatten aber nie die Zeit dazu? Dann versuchen Sie sich doch in einem entsprechenden Kurs und fordern Sie sich selbst heraus.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Routinen zwar eine Regelmäßigkeit in den Alltag bringen, dieser dadurch jedoch nicht langweilig oder uninteressant wird. Im Gegenteil: Eine individuelle Gestaltung von Routinen kann Stress vermeiden und Anreize für Neues schaffen. Selbstdisziplin spielt dabei natürlich keine zu unterschätzende Rolle. Durch die Erstellung einer täglichen Aufgabenliste können Ablenkungen minimiert und dadurch Ziele schneller und somit einfacher erreicht werden.

### Quellen:

Heimsoeth, A. (2015): Stabilität und Sicherheit durch Routinen. In: Chefsache Kopf. Springer Gabler, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-05775-6\\_15](https://doi.org/10.1007/978-3-658-05775-6_15)

Groß, M. (2013): Es ist nicht immer das Gleiche! Die Routinen im Alltag beherrschen. In: Selbstcoaching. Springer, Berlin, Heidelberg. [https://doi.org/10.1007/978-3-642-38039-6\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-642-38039-6_12)

Göttlich, U. (2015): Alltag und Alltagswelt. In: Hepp, A., Krotz, F., Lingenberg, S., Wimmer, J. (eds) Handbuch Cultural Studies und Medienanalyse. Medien • Kultur • Kommunikation. Springer VS, Wiesbaden. [https://doi.org/10.1007/978-3-531-19021-1\\_13](https://doi.org/10.1007/978-3-531-19021-1_13)

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com

### Weitere Infos:



[www.das-saarland-lebt-gesund.de](http://www.das-saarland-lebt-gesund.de)  
und bei Facebook  
[www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund](https://www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund)  
sowie unter [www.pugis.de](http://www.pugis.de)

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

### Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement), Tel. 06872/609-101, Email [ckuhn@losheim.de](mailto:ckuhn@losheim.de)