

Oktober 2012

Die innere „Auszeit“

Gerade in der eigentlich der Besinnlichkeit und inneren Einkehr gewidmeten Vorweihnachtszeit, aber auch im gesamten Jahr fühlt man sich heutzutage oft wie der berühmte Hamster im Laufrad. Das ist sicherlich eine Erscheinung unserer Zeit und eben leider kaum mehr etwas, was jeder von uns etwa bewusst steuern könnte.

Umso größer wächst der Wunsch nach einer Auszeit ab und zu, einer Verschnaufpause, das tägliche Lebens-Karussell einfach mal für eine Weile anzuhalten und mal kurz auf die Bremse zu treten. Wieder zu sich kommen, hören, sehen und wirklich (wohl)fühlen.

In vielen Zeitschriften, Büchern, TV-Reportagen oder im Internet werden uns eine Vielzahl an Vorschlägen und Angeboten vermittelt, wie wir uns entspannen können, zur Ruhe kommen und lernen, besser auf uns zu achten. Jeder Mensch „tickt“ ja anders, daher ist es umso besser, je größer die Auswahl ist.

Wie findet man aber nun heraus, welches Mittel einem ganz persönlich am besten zu einer inneren Auszeit verhilft? Und zwar ohne, dass dieses wieder nur in zusätzlichen Stress und Druck ausartet, weil man Entspannung ja leider nicht wirklich erzwingen kann. Es braucht schon ein wenig Zeit, herauszufinden, was einem gut tut.

Mein Vorschlag hierzu ist, ganz einfach erstmal mit Kleinigkeiten anzufangen. Das könnte schon mal der extra gegönnte Cappuccino sein, wenn man eigentlich schon längst zu Hause sein sollte, um die Waschmaschine einzuschalten. Ein genüssliches und vor allem ungestörtes Wannenbad oder eine heiße Dusche mit einem besonders duftenden Öl oder Duschgel. Sich „einfach so“ einen fröhlich bunten Blumenstrauß zu kaufen und mitten auf den Tisch zu stellen. Ein paar alte CD's herauskramen und auflegen und sich an schöne Zeiten erinnern.....

Wenn man mit den kleineren Dingen schon ganz gute Auszeiten für sich hinbekommt, in denen der Geist ruhen und sich mit schönen Eindrücken beschäftigen kann, ist der nächste Schritt zu noch mehr und tieferer Entspannung viel einfacher.

Für mich ist tatsächlich ein heißes Wannenbad (Lieblingsschaumbad „Schokolade“) mit Buch und einem leckeren Getränk am Badewannenrand die pure Entspannung, die ich mir - wenn möglich - einmal pro Woche gönne. Sehr gerne gehe ich auch, außer natürlich im Winter, durch unseren kleinen Garten und schaue überall nach, was gewachsen oder erblüht ist, fühle die verschiedenen Blattstrukturen und nehme bewusst die Blumen- und Kräuterdüfte wahr. Beobachte einen Schmetterling auf seiner Flugbahn, oder staune über eine Fliege, deren Flügel im Sonnenlicht perlmuttfarben glänzen, träume also einen Moment einfach vor mich hin. Manchmal fahren mein Mann und ich irgendwo ans Wasser, um auf die Wellen zu schauen und eine Runde spazieren zu gehen. Nach solchen Auszeiten stürze ich mich dann wieder erfrischt in die Alltagsroutine.

Es würde mich sehr interessieren, was für Ideen und Strategien Sie haben für kleine persönliche Auszeiten im täglichen Leben. Wie schaffen Sie es, sich tatsächlich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen?

Ganz besonders heute sende ich Ihnen viele verträumte und tiefenentspannende Grüße!

Ihre

Susanne Schwarz