

ERHOLUNG IM ALLTAG

„Ruhe zieht das Leben an, Unruhe verscheucht es.“ (Gottfried Keller)

Grundsätzlich gilt die alte Faustregel, dass Männer sich lieber aktiv entspannen und in einem „Work-out“ mehr Erholung finden als durch „weiche Entspannungswege“ (Yoga u. a.). Selbstverständlich gibt es da immer wieder Ausnahmen: Beispielsweise sehe ich einen Krankenpfleger immer wieder in der Klinikapelle, wo er sich in seinen Pausen zurückzieht, die Augen schließt und Ruhe auftankt.

Richtig abzuschalten will gelernt werden, jeder wird seinen persönlichen Weg finden (müssen), um eine gesunde Balance in sein Leben zu bekommen.

ZEHN TIPPS ZUR ERHOLUNG IM ALLTAG

1. Arbeite dich nicht zu Tode

Leider gibt es immer noch Menschen, die ihr ganzes Leben auf die Arbeit ausrichten. Auf Dauer ist diese einseitige Orientierung krankmachend. Achten Sie jeden Tag auf gute Pausen und gesunde Erholung.

2. Vermeide hausgemachten Stress

Vieles im Alltag lässt sich nicht vermeiden, manches aber sehr wohl. Durch Alltagsanalyse und die Übung der Achtsamkeit können wir das eine oder andere entdecken, das an unseren Nerven zerrt; dann können wir gezielt versuchen, es abzuschalten.

3. Überprüfe deine Arbeitsplanung und Arbeitsmethoden

Schlechte Planung oder kontraproduktive Arbeitsmethoden erzeugen unnötigen Stress. Lerne effektive Zeitplanung und eigene dir Methoden an, die dir entsprechen. Dadurch wirst du effektiver und auch zufriedener.

4. Welche Ziele und Prioritäten verfolgst du?

Was will ich eigentlich mit dem und dem erreichen? Suche ich durch mein Tun pri-

mär Fremdbestätigung, oder bin ich bereit, der Regisseur meines eigenen Drehbuches und meiner Lebenszufriedenheit zu werden?

5. Akzeptiere deine Grenzen und überfordere dich nicht ständig

Wer permanent am Limit arbeitet, wird spätestens durch Krankheiten darauf hingewiesen, etwas zu ändern. Eine Schwungfeder, die dauerhaft überzogen wird, leiert aus. Wer sich ständig im Außen befindet, wird innerlich leer und kraftlos.

6. Vermeide schädliche Bewältigungsformen

„Wer Sorgen hat, hat auch Likör“ (Wilhelm Busch). Übermäßiges Rauchen, erhöhter Alkoholkonsum und andere „Helferlein“ sind keine Lösungsstrategien, sondern führen die negative Spirale weiter nach unten.

7. Suche echte Entspannung und ausreichende Bewegung

Stress zeigt sich am deutlichsten durch Muskelverspannungen und innerer Unruhe. Unterbrechung, Ruhepausen, vor allem Bewegung an der frischen Luft und Entspannungsmethoden wie z. B. Progressive Muskelentspannung sowie das Erlernen von Meditationsübungen bringen den notwendigen Ausgleich und die richtige Balance.

8. Lerne Belastungen umzudeuten

Wenn im Außen manches nicht zu ändern ist, dann können wir im Innern unsere Einstellung dazu verändern. „Der Mensch erträgt fast jedes Wie, wenn er weiß, wofür.“ (Friedrich Nietzsche). Einstellungsveränderungen verändern unsere Gefühle und Reaktionen.

9. Suche das Gespräch und den Kontakt mit einfühlsamen Menschen

Der Volksmund hat recht: „Geteiltes Leid ist halbes Leid.“ Männer stehen im-

mer noch stark unter dem Diktat: „Ein Indianer spürt keinen Schmerz“ oder „Ein Mann muss stark sein“. Der Mann Antoine de Saint Exupéry gibt den Tipp, seine Sorgen mit kundigen Menschen, die einen mögen – Freunden – zu teilen: „Freunde sind Gärten, in denen man sich ausruhen kann.“

10. Kümmere dich um Lebensfreude, positives Denken und gesunde Spiritualität

Humor, Genussfähigkeit, Positives sehen und erleben, Kunst und Musik als Quelle der Lebensfreude, Kraft durch Stille, Meditation und eine lebensfördernde Spiritualität helfen uns, immer wieder „über den Dingen“ zu stehen, eine gesunde Distanz dazu zu entwickeln, ausgeglichen und gelassener zu werden.

CHRISTOPH KREITMEIR

(www.christoph-kreitmeir.de)
ist Priester, Theologe, Sozialpädagoge, psycho-spirituel-
ler Lebensberater, Buchau-
tor und Klinikseelsorger am
Klinikum Ingolstadt.



BÜCHER DES AUTORS

Sehnsucht Spiritualität

Nähere Infos: <https://www.randomhouse.de/Buch/Sehnsucht-Spiritualitaet/Christoph-Kreitmeir/Guetersloher-Verlagshaus/e448334.rhd>

* Glaube an die Kraft der Gedanken. Franziskanische Impulse zu einem neuen Lebensstil

Nähere Infos: <https://www.randomhouse.de/Buch/Glaube-an-die-Kraft-der-Gedanken/Christoph-Kreitmeir/Guetersloher-Verlagshaus/e423582.rhd>