

BEWUSSTER LEBEN

PIRMIN LOETSCHER

# Entschleunigung



**GIGER**

Mehr Zeit zum Leben

## *Pausen im Hier und Jetzt*

Dank unseres genial entwickelten Verstandes können wir in die Vergangenheit und Zukunft denken. Nur leider ist es auch dieser geniale Verstand, der uns oft daran hindert, den gegenwärtigen Moment, das Hier und Jetzt zu erleben und sich dessen voll und ganz hinzugeben. Das kann uns zusätzlich in Stress versetzen, weil wir uns ständig auf gedankliche Zeitreisen begeben und unseren Verstand dadurch müde machen, ohne die entsprechende Situation zu verbessern. Ein kleines Beispiel: Ich sitze auf einer Parkbank und denke in der Zeit an die Gartenarbeiten, die ich später zu Hause zu verrichten habe. Stattdessen sollte ich mich doch der aktuellen Situation widmen und meinem planerischen Verstand eine Pause schenken, das ist ja der Grund, warum ich mir eine Pause auf der Bank gönne.

Was passiert im Moment um mich herum, wie riecht es? Was höre ich? Ich sehe die Schönheiten der Natur nicht mehr und nutze auch nicht den Moment, um mich von diesem zu nähren, weil ich mich in meinen Gedanken schon in der Zukunft befinde. Einer Zukunft, die noch nicht real ist, und die absolut nichts mit dem aktuellen Moment, mit der aktuellen Realität zu tun hat. Lieber sollte ich gerade in dem Moment auf der Parkbank die Kraft der Natur tanken, sie aufnehmen und für die Zukunft speichern, sodass, wenn dann Zeit ist, die Gartenarbeiten zu erledigen, ich auch die Kraft und Freude dazu habe.

Das Gleiche betrifft die Vergangenheit, die mir mein Verstand immer wieder vor Augen führt. Wir erinnern uns ständig an Dinge, die nicht mehr real sind, an schöne oder weniger schöne Erlebnisse aus der Vergangenheit, und verpassen so das Hier und Jetzt.

Also, der Sinn dieser Übung ist, dass du mehrmals am Tag bewusste kurze Pausen machst und dabei auf deine Gedanken achtest. Wann immer du feststellst, dass du in die Vergangenheit oder Zukunft denkst, dann versuche, die Gedanken loszulassen, und wende deine Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt. Nimm wahr, was dir der aktuelle Moment gerade schenkt und wie du dich selbst in dieser »Pause der Zeitreisen« fühlst. Ich bin sicher, du wirst dabei viel Ruhe und Kraft tanken, weil dein Superhirn in solchen Momenten nicht so viel Energie benötigt, um an der Vergangenheit oder Zukunft herumzustudieren.





## *Körperliche Bewegung*

Von der Pause geht's gleich weiter mit körperlicher Bewegung. Es geht – wie oft in meinen Texten – auch hier um die Balance in Bezug auf die Pausen- oder Bewegungsmomente. Stress und innere Unruhe spielen sich auf der mentalen Ebene ab, können auf den Körper überschwappen, aber auch gleichzeitig über den Körper abgebaut werden. Regelmäßige körperliche Betätigung hilft, die stressfördernden Gedanken und Gefühle abzubauen und den Geist von anhaftenden Mustern zu befreien.

Setze in deiner Wochenplanung immer auch Stunden ein, die du dir für Sport oder für entspannende Spaziergänge einplanst. Oft kommt eben die körperliche Bewegung zu kurz, weil wir fälschlicherweise glauben, dass alles andere größere Wichtigkeit verdient. Wir nehmen uns meist erst dann Zeit für uns und den Sport, wenn dann noch welche übrig ist. Das ist leider eine falsche Überzeugung, die uns daran hindert, einen gesunden Ausgleich zu finden zwischen Anspannung, Entspannung und körperlicher Bewegung. Plane deine Sportstunden in deiner Wochenplanung fest mit ein, sodass Sport ein fixer Teil deines körperlichen und mentalen Ausgleichs darstellt.



## *Bewusste und gesunde Ernährung*

Sind wir gestresst und in Eile, bleibt das Essen häufig auf der Strecke. Entweder vergessen wir überhaupt, etwas zu essen, oder wir schieben einfach auf die Schnelle etwas in uns hinein, getreu dem Motto: »Hauptsache, wir stillen den Hunger.« Schnelles Essen oder Fertiggerichte stellen für unseren Körper eine Belastung dar, dessen Verdauung verbraucht viel Energie und wir »stressen« damit unseren Körper zusätzlich. Wir bringen den Stress von außen in unseren Körper und wir vergessen dabei die goldene Regel: »Du bist, was du isst!«

Wie wollen wir unserem körperlichen Wohlbefinden und Energiehaushalt gerecht werden, wenn wir einfach nur unbewusst Dinge in uns hineinstopfen, damit wir nicht mit leerem Magen herumlaufen müssen? Um überleben zu können, müssen wir atmen, essen und trinken und schlafen, also gebühren diesen Dingen auch eine große Portion Beachtung, damit wir die Balance in unserem Inneren halten können. Neben gesundem Schlaf (dazu kommen wir später), hilft eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung dem Körper, besser mit Belastungen und Stress umzugehen. Er verfügt dann über die nötigen Energiereserven, wenn er mal wieder ein bisschen mehr gefordert wird. Um uns während des Essens zusätzlich zu entschleunigen, sollten wir die Speisen und Getränke wirklich bewusst und mit Genuss zu uns nehmen, also nicht gleichzeitig WhatsApp schreiben oder im Internet surfen. Nimm dir Zeit und iss bewusst und langsam! Desto mehr du deine Speisen bereits im Mund zerlegst, umso einfacher wird es dann auch in deinem Bauch verarbeitet.

Nimm und lass dir Zeit zum Essen, iss bewusst und mit Genuss und du wirst merken, dass Essen für deinen Energiehaushalt mehr bedeutet als pure Ernährung.

