

Entschleunigung

April 2015

Entschleunigung – ein Schlagwort der modernen Zeit. Immer wieder wird davon gesprochen, wie wichtig doch Entschleunigung für unser aller Leben, für unsere Gesundheit und Wohlbefinden wäre. Doch worum geht es dabei eigentlich?

Bestimmt haben auch Sie schon bemerkt, dass unser Leben immer gehetzter und gestresster zu werden scheint. Termine ohne Ende, Zeitdruck, Erwartungshaltung – all das sind Dinge, die uns immer getriebener machen. Dazu kommen Handy, Internet & Co, die uns immer und jederzeit ermöglichen, mit der ganzen Welt in Verbindung zu treten.

Was muten Sie sich selbst jeden Tag zu? Wie viel Verschnaufpausen gönnen Sie sich? Und wie genau sieht es mit Ihren Kindern aus? Wie oft gehen diese zum Training in den Sportverein, in die Musikschule, in den Nachhilfeunterricht, ...

Versuchen Sie, Ihrer Gesundheit zu Liebe, das Tempo herauszunehmen. Das beginnt beim einfachen Nein-Sagen. Wir müssen nicht immer ja sagen, wenn von uns etwas verlangt wird. Trauen Sie sich durchaus, die Bitte der Freunde einmal auszuschlagen und auf sich selbst zu achten, wenn Sie das Gefühl haben, es könnte Ihnen zu viel werden. Doch besonders bei Ihren Kindern gilt es aufzupassen. Seien Sie Ihnen ein gutes Vorbild, Ihre Kinder lernen von Ihnen! Überlegen Sie sich gut, ob es noch ein zusätzliches Nachmittagsprogramm in der Woche geben soll, oder ob nicht auch ein klein wenig Freizeit zum Spielen oder Treffen mit Freunden wichtig wäre. Wenn Kinder dabei auch immer wieder jammern, dass ihnen dabei langweilig sei, so lassen Sie sich davon nicht täuschen. Langeweile ist wichtig für die kindliche Entwicklung, sie fördert die Kreativität.

Doch auch im Alltag, ganz einfach zwischendurch, können Sie für sich sorgen. Wenn es mal wieder in der Warteschlange vor der Kassa im Supermarkt ewig zu dauern scheint, so lassen Sie doch den Ärger beiseite. Freuen Sie sich vielmehr über die Zeit, die Ihnen gegeben wird, zum Nachdenken, zum Pause machen. Das Hetzen wird unterbrochen! Oder die rote Ampel am Weg in die Arbeit, Sie haben die Wahl, sich darüber zu ärgern oder es als Möglichkeit zur Entspannung zu sehen, wenn Sie sich kurz von der konzentrierten Autofahrt ausklinken können.

Beobachten Sie auch Ihre Kinder im Spiel. Sie lassen sich ganz einfach fallen, unbeschwert lenkt das Spiel das kindliche Tun, frei von jeder zeitlichen Planung. Vielleicht ist ja gerade hier ein Schäufelchen zum Mitnehmen dabei?

Möglicherweise lässt sich davon ja eine Kleinigkeit im Alltag umsetzen. Nicht bloß als Vorsatz, sondern als gelebte Realität!

Herzlichst
Manuela Kohlert