

Kein Aufgeben

Autor: Marco José; email.isee@yahoo.com

Flaches Atmen, chronische Müdigkeit, Antriebslosigkeit – Kennst Du diese Symptome? Man will sich einfach nur noch hinlegen und einfach eine Woche schlafen und nichts tun. Der nächste Gedanke ist: „Vorher muss ich noch das und das tun.“ oder „Das kann ich nicht! Ich habe keine Zeit dafür!“. Die Zeit verfliegt Stunden, Tage, Wochen in einem, wie es scheint, einzigen Augenblick. Das Leben nimmt seinen Lauf. Die Aktivitäten nehmen zu, man fängt an, Dinge zu vergessen. Der Moment der Gegenwart schwimmt in einem Nebel voller Gedankenfragmente über dies und jenes. Ständig kreisen die Gedanken und das Gehirn gerät in ein unermüdliches Bombardement von unerledigten Aufgaben. Was für eine Überlastung und das von morgens früh bis abends spät! Es scheint kein „Luftholen“ möglich. Vielleicht gibt es da noch die ein oder andere Unstimmigkeit in der Beziehung oder eine vermastete Prüfung. Wie leicht wäre es da einfach aufzugeben... Alles hinzuschmeißen z. B. das Studium abzubrechen oder seine Beziehung oder seine Kinder zu verlassen. Wie leicht. Einfach nicht mehr hingehen oder ein kurzer Brief. Aber könnte man damit leben? Der eine schon, der andere würde sich später die größten Vorwürfe machen.

„Man muss in die Zukunft schauen, um über die Gegenwart zu lachen.“

Versetze Dich in die Lage, es wäre 5 Jahre später und Du hättest diesen verhängnisvollen Schritt des Aufgebens nachgegeben. Würdest Du nicht alles dafür geben, wieder an diesem, vergangenen Punkt zu gelangen, um doch noch ein wenig durchzuhalten. Eine schlechte Phase wird, in der Regel, von einer guten Phase abgelöst, in der wieder Freude ihren Einzug hält. Früher oder später - sei Dir dessen bewusst! Die Polarität des Lebens, das Wechseln von schlechten und guten Zeiten. Sage Dir also: „Noch eine Woche schaffe ich!“. Wenn es dann in dieser Woche nochmals so schlecht läuft, versuche es noch eine Woche! Genieße ausgiebig Feiertage oder Deine Freizeit. Ziehe eine gerade Linie zwischen Arbeit und Vergnügen. Was der Freizeit an Zeit entzogen wird, muss wieder kurzfristig zurückgegeben werden. Man kann nicht sämtliche Freizeit zu Gunsten der Arbeit streichen. Auch nicht wenn man diese Zeit mit Terminen füllt, mit Freunden, Familienmitgliedern oder mit Zusatzarbeit. Setze Prioritäten! Dann muss der/die FreundIn mal einen Monat warten. Und sollte es sich wirklich um einen Freund handeln, so wird er/sie es verstehen. Plane



Deine Freizeit wie einen unlöslichen Termin. Gönn Dir selbst auch Zeit und nicht nur der Beziehung/Familie. Versuche es mit Ritualen an bestimmten Tagen, wie z. B. „am Freitag rühre ich kein Lehrbuch an, sondern nur Schmöcker“ oder „am Samstag gehe ich zwei Stunden wandern“. Lasse Dir diese Termine wirklich nur im äußersten Ausnahmefall streichen. Versuche keine Prozesse „gleichzeitig“ laufen zu lassen, wie Kaffeetrinken und Fernsehgucken (und am besten noch gleichzeitig telefonieren). Diese Aufmerksamkeit einer einzigen Aktivität zu widmen wird Dich zur Ruhe bringen. Versuche Dir in dieser Zeit wirklich nur sinnliche Erfahrung zu machen.

Schmecke den Espresso, spüre die heiße Tasse, vernehme den leicht bitteren Geschmack, schaue Dir dessen Farbe an und lasse dieses „Erlebnis“ langsam ausklingen. Ich sage nicht, dass Du das bei ALLEN Aktivitäten tun sollst. Das geht unter Umständen auch nicht, aber hin und wieder tut es gut, die Zeit Zeit sein zu lassen und die Arbeit ruhen zu lassen. Kognitive Erholung zu erfahren. Genieße hin und wieder von schönen Erinnerungen zu

zerren, an rein positive Erlebnisse. Solltest Du zu den Gebückt-Haltenden zählen, strecke Deinen Rücken mal durch, atme tief ein. Tue etwas Außergewöhnliches im Alltag, wie z. B. auf der Straße zu tanzen. Was für ein herrliches Gefühl (Du merkst schon, ich gehöre zu der Sorte)! Deine Musik zu hören kann zu aufbauenden, kleinen Wundern führen! Schenke den Tönen Deine volle Aufmerksamkeit, bringe sie in Verbindung mit positiven Erfahrungen.

Lächele! Das wirkt Wunder! Andere Personen werden es erwidern. Wenn das mit dem Lächeln im Moment nicht so gut klappt, besorge Dir so eine rote Clownsnase, setze sie auf und schaue Dich im Spiegel an. Du kannst damit auch gut Autofahren und Du wirst lachende, verwirrte Gesichter ernten! Gebe nicht auf! Wahre Sieger erkennt man daran, wie schnell sie sich aus einer Niederlage erholen. Mache Ruheoasen aus, zu Hause, am Arbeitsplatz, im Café oder wo auch immer. Verschiebe die Zeit des Vergnügens nicht immer nach hinten. Es wird die Zeit kommen, an dem sich der Körper die Erholung einfach nimmt z. B. in Form einer Krankheit oder einem kleinen Zusammenbruch.

Aber vor allen Dingen sprich mit Deinem Partner, Deiner Familie. Es ist keine Schande zu sagen: „Ich kann nicht mehr.“ Vielleicht haben diese emotional-nahen Menschen noch den ein oder anderen Tipp oder kann Dir Arbeit abnehmen. Vielleicht hat schon jemand eine ähnliche Erfahrung erlebt und weiß einen Ausweg...

Danke für Deine kostbare Zeit ☺