



▷ Nachhaltiger Urlaub

Nach anstrengender Arbeit sollte man ein bis zweimal im Jahr längere Ruhepausen einlegen (mehr wäre gut, ist aber meist nicht möglich). Körper und Geist haben so die Möglichkeit, sich zu regenerieren.

Der übliche Rhythmus wird unterbrochen, die ersten Urlaubstage haben es oft in sich: Durch die plötzliche Umstellung des Tagesablaufs für längere Zeit gibt es anfangs oft vor allem emotionale Probleme. So können sich Gefühle wie Langeweile oder Nutzlosigkeit einstellen. Das Bedürfnis, diese Gefühle durch Ablenkung zu unterdrücken, ist groß. Es wird dann gleich wieder geplant und unternommen.

Besser für den Erholungswert wäre es jedoch, zumindest einen Teil des Tages diese meist frustrierten Gefühle zuzulassen und einfach nichts zu tun, wobei es „nichts tun“ eigentlich gar nicht gibt:

Schauen zum Beispiel ist Tun.

Riechen ist Tun.

Schmecken ist Tun.

Fühlen und Spüren ist Tun.

Es ist **passives Tun**.

In der Asiatischen Medizin handelt es sich hier um das **Yin**. Im Gegensatz zum **Yang**: Aktivität.



In unserer Gesellschaft überwiegt das Yang: Laut, schnell, hell, grell, viel.

Da Yin und Yang idealerweise im Gleichgewicht sein sollten, geht es also um die Pflege der Passivität. Gedanken und Empfindungen zulassen.

Sie können zum Beispiel im Liegestuhl liegen und den Wolken zuschauen. Oder dem Wind. Sie können den Vögeln zuhören und den Geruch der Natur wahrnehmen. Wandern, aber nicht hetzen. Schauen beim Wandern – der Weg ist das Ziel. Oder in fernen Ländern: Nicht eine Sehenswürdigkeit nach der anderen „abhaken“. Einfach Land und Leute auf sich wirken lassen. Das Meer spüren.

Dies ist nur scheinbar langweilig. Man muss nur ein bisschen üben und entdeckt dabei ganz neue Qualitäten der Erholung. Der Geist, oder wissenschaftlicher: das zentrale Nervensystem, kann dabei zur Ruhe kommen. Dann haben wir auch etwas davon ... vom Urlaub.

Nicht festgehalten habe ich hier: Familien mit kleinen Kindern. Hier gilt es – wenn möglich – die Zuständigkeiten unter den Partnern aufteilen, damit jede(r) zumindest zeitweise das süße Nichtstun genießen kann.

Einen schönen Sommer wünscht

Ihr Dr. Klaus Trenkwalder