



Einfach mal nix tun

Wir sind dann ab jetzt nicht erreichbar. Wir haben zu tun damit, einfach mal die Ruhe zu genießen und die Seele baumeln zu lassen.

Müßiggang – allein das Wort scheint schon aus der Zeit gefallen zu sein. Sind wir doch immer in Bewegung, beschäftigt, mit verschiedenen Dingen gleichzeitig, und erlauben uns auch abseits unserer Arbeit nur selten eine Freizeitlücke. Dabei weiß man heute, das selbst Kinder erst eine gewisse Langeweile brauchen, bevor sie kreativ werden. Auf die Idee, dass auch mir vielleicht „einfach mal Nichtstun“ gut tun würde, hat mich eigentlich Herr Dr. Edinger, Besitzer des Hotels „Das Kranzbach“, bei einem seiner Vorträge gebracht. Sein Wunsch ist es, dass seine Gäste wie er sagt, „einfach mal a Ruh geben dürfen und sollen“. Sein Haus, als Vorbild sieht er da gern ein Kloster, möchte er als einen Ort des Rückzugs verstanden wissen – eine wirklich empfundene und gelebte Auszeit, wo Natur und Ruhe die Hauptattraktionen sind. Nicht ankommen, gleich nach dem Wochenplan schielen und sich von Anfang bis Ende verplanen, denn auch ein Meditationstermin ist ein Termin, der unseren Tagesablauf bestimmt und uns zum stetigen Blick auf die Uhr verpflichtet.

DER WEG ZUM GLÜCK

So können wir aber nicht wirklich auf unsere momentanen Bedürfnisse eingehen: Will ich gerade schlafen oder gedankenverloren nur den Vögeln zuhören? Will ich mich vielleicht etwas bewegen oder einfach nur dasitzen und sitzen... Dieses Lebensgefühl ist eigentlich ein altes, denn bereits damals, bei den weisen Griechen, galt es als Ideal, den Geist vom Gedankenkarussell und dem damit einhergehenden Dauerstress zu befreien. Schon Aristoteles beschrieb die Muße als einzigen wahren Ursprung der Ruhe und Glückseligkeit. Nur durch Momente der Stille kommen wir zu neuen Erkenntnissen und somit auch zu mehr Klarheit. „Den Seinen gibt's der Herr im Schlaf,“ ist eine meiner Lieblingsweisheiten. Also ohne mein dauerndes aktives Zutun ergeben sich für mich neue Wege, und so ist es meiner Erfahrung nach auch.

FOTOS: GETTY IMAGES (1); SHUTTERSTOCK (1); PRIVAT (1)



Schätze aus dem hiesigen Kräutergarten helfen uns, zur Ruhe zu kommen. Lavendeltee entspannt das Nervensystem: 1 TL Lavendelblüten mit heißem Wasser aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen

„Noch mal drüber schlafen“ hat schon so manches Problem verkleinert. Das lasse ich mir auch nicht durch meinen „Mahner im Kopf“ vermiesen, der mir zu gern einreden möchte, das „Faulheit doch eine der sieben Todsünden“ sei. Ich habe inzwischen aufgehört mich schuldig zu fühlen, wenn ich einfach wirklich mal nichts und zwar gar nichts tun möchte. Ich bin heute sicher, dass uns zu viele Forderungen krank machen. Anspannung-Entspannung lautet doch die Devise, aber manchmal vergessen wir letzteres und tricksen uns und unseren Körper zu lange aus, indem wir ihm immer wieder versprechen, „ach, nur noch das eben erledigen und nur noch schnell jenes abhaken.“ Irgendwann glaubt er uns nicht mehr – zu Recht – und nimmt sich mithilfe von Krankheit die notwendige Auszeit. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, gilt es hier wirklich, die Balance zu finden.

GESUND UND HEILKRÄFTIG

Ein weiterer guter Helfer ist natürlich die Natur: Sei es, um mal eine echte Atempausen in ihr einzulegen, aber auch, indem wir die Kraft der Pflanzen nutzen. Viele gute Tipps habe ich mir bei Susanne Erhart geholt, die hier im Haus eine besondere Kombination aus Kräuter-, Heilpflanzen-, Blüten- und Naschgarten kreiert hat und diesen liebevoll pflegt. Fast einen ganzen Nachmittag saß ich beglückt zwischen den Beeten, genoss die wohltuenden Düfte, entdeckte immer neue Pflanzen, probierte

und naschte – was ausdrücklich erwünscht ist – und erfreute mich an den für mich sehr hilfreichen Erklärungen der Kräuterexpertin. Mir kam das Sprichwort in den Sinn, dass „für alles ein Kraut gewachsen ist“, und so ließ ich mir gleich zur inneren Entspannung einen Lavendel- und Melissentee schmecken. Ein Zitat von Hermann Hesse bringt es auf den Punkt: „Die Beschäftigung mit Erde und Pflanzen kann der Seele eine ähnliche Entlastung und Ruhe geben wie die Meditation“. Ich glaube, ich versuche in Zukunft beides in meinem Leben unterzubringen und natürlich werde ich ab und zu auch einfach mal nichts tun. *Kristina Specht* ●



Zeit für sich: Yogaplattform mal ohne Yoga, dafür einfach durchatmen – das ist die Philosophie vom Ferienhotel „Das Kranzbach“