

CARTE BLANCHE

Winterzeit: Zeit für Schneespuren

Über den Garten hat sich eine Schneedecke gelegt. Ruhe herrscht. Es gibt nichts zu tun. Meine Schritte legen eine Spur durch den Garten. Einfach ein paar Schritte gehen ohne Ziel und ohne Zweck, inmitten einer sehr geschäftigen Welt.

Wir brauchen Momente der Tätigkeit und des Nichtstuns, der Anspannung und Entspannung. Die Natur mit ihren Rhythmen ist uns ein gutes Vorbild dafür.

In unserer schnelllebigen Zeit wird es für immer mehr Menschen schwierig, sich im Alltag Rückzugsmöglichkeiten zu schaffen und manche klagen über Erschöpfung und Energiemangel. Manchmal übersehen oder ignorieren wir sogar jene körperlichen Warnzeichen, die zeigen, dass sich Körper und Seele nicht im Einklang befinden.

Selbst im grössten Stress haben wir immer auch die Möglichkeit, einen Gang herunterzuschalten und tief durchzuatmen. Man kann jederzeit damit anfangen. Oft reichen schon ein paar Minuten aus, um unsere natürliche innere Ausgeglichenheit wieder herzustellen und dadurch zurück zu Gelassenheit und Stabilität zu finden.

Wir brauchen regelmässig kleine Pausen und die damit einhergehende Entspannung: Stelle ich mich an ein weit geöffnetes Fenster und atme ein paar Minuten lang kräftig durch? Bearbeite ich meine Mails während bestimmten Zeitfenstern nur noch zweimal täglich? Lausche ich dem Vogel, der vor sich hin trällert? Esse ich in aller Ruhe meinen Apfel und schmeckt er? Schaffe ich es, eingezwängt im morgendlichen Busgedränge, dank meiner Konzentration auf den Atem binnen Sekunden eine Insel der Ruhe zu schaffen? Mache ich zwei Spazierpausen im Laufe des Tages, auch wenn noch so viel zu tun ist?

Wir können uns so häufig Oasen inmitten von Stress oder Hektik schaffen und nehmen uns bewusst aus dem Alltagsgetriebe heraus, das macht eine Atempause im klassischen Sinne aus.

Die Schneespur erinnert mich an die ruhigen Augenblicke des Nichtstuns. Sie sind zu selten. Vielleicht sollte es öfters schneien, so richtig stark, bis alle Gärten und Strassen unter meterhohen Decken liegen und niemand mehr etwas anders tun kann als nichts.

Andrea Frommherz

Andrea Frommherz ist im Emmental aufgewachsen und lebt in Biel; die Geschäftsführerin vom frac Biel studierte nach der Wirtschaftsmatur an der Universität Freiburg Heilpädagogik; sie ist selbständige Unternehmerin von www.wildrose.ch, wo sie unter anderem zur Entschleunigung beiträgt.

In dieser Rubrik erhalten Persönlichkeiten aus der Region eine Plattform: Hier können sie auf Anfrage der Redaktion pointiert Stellung nehmen; ihre Meinung braucht sich nicht mit jener der Redaktion zu decken.

