



## Zeit und Muße

Ich schreibe jetzt mal in eigener Sache, weil bei mir Zeit und Muße in den letzten Wochen ein wenig zu kurz gekommen sind. Gepaart mit regnerischem Wetter haben Renovierung, Catering für die Baustelle, Besuch, Hundesitting, Tiere und Garten dermaßen viel Zeit in Anspruch genommen, dass mein Tagesplan regelmäßig über den Haufen geworfen wurde und ich abends meist zu müde war, um in einem Buch zu lesen. Selbst Yoga, Morgenseiten und Meditation mussten wegen morgendlichem Hundehäufchendruck und der ellenlangen To-Do-Liste sehr oft ausfallen. Nach ein paar Tagen habe ich aber gemerkt, dass das so gar keine gute Lösung ist, denn mein Seelenfrieden und meine Ausgeglichenheit wurden durch dieses Opfer sehr strapaziert. Das ist nicht schön für mein Umfeld.

Ich habe also bei der ersten sich bietenden Gelegenheiten 10 Stunden am Stück geschlafen und kehrte danach sofort wieder zu meiner persönlichen Morgenroutine zurück. Und gleich bemerkte ich einen innerlichen Aufschwung, weniger Anspannung und mehr Ruhe.

Es kann ja immer mal wieder vorkommen, dass ein paar harte Wochen durchlebt werden müssen, das bleibt wohl keinem von uns erspart. Manchmal kommen zu einem zeitlich recht sportlich organisierten Projekt noch zwei, drei ungeplante Vorkommnisse hinzu (bei mir unter anderem ein im Tran versehentlich ausgeschalteter, voll beladener Tiefkühlschrank...), und schon schaltet das Leben in den Turbogang. Von in normalem Tempo bewältigten Aufgaben und entspanntem Feierabend von jetzt auf gleich in die Speedy-Gonzales-Version. Ich persönlich habe diesbezüglich eine sehr, sehr hohe Schmerzgrenze, was aber nur für das Überleben selbst von Vorteil ist. Ich merke dadurch eben auch sehr spät, wenn ich gerade den Bogen völlig überspannt habe und meine persönliche Belastbarkeit am Anschlag nutze. Es geht ja noch. Ich kann ja noch. Einer geht noch... Kennt Ihr das auch?

Auch ich brauche immer noch ein wenig bewusste Disziplin, um nicht in altes und selbstschädigendes Verhalten abzugleiten. Ich habe Zeit meines Lebens sehr viel und auch schnell gearbeitet und viele Dinge unter einen Hut bekommen (müssen). Fleiß war in meiner Familie

hoch angesehen und meine Eltern, Verwandten und Großeltern haben fast alle eigentlich rund um die Uhr irgendetwas gemacht. Das färbt ab und es ist ein echter Lernprozess, Tempo und Arbeitsmenge zu drosseln. Siehe oben: Einer geht noch...

## Die Frage ist nur: Wozu?

Ich kann ein hohes Aufgabenpensum gut wuppen, wenn ich ausgeglichen und entspannt bin. Ich schaffe es nicht ohne Blessuren, wenn ich ausgerechnet die Basis dafür einspare. Die Basis ist meine Morgenroutine. Sie *kostet* keine Zeit, sondern ist Teil eines erfüllten und ausgeglichenen Tagesablaufs. Fehlt sie jedoch, brauche ich für alles mehr Energie und Zeit. Ich habe das mehrfach unfreiwillig ausprobiert und bin jetzt an dem Punkt, an dem ich lieber den Hund in den Garten kacken lasse, als auf meinen Turbostarter am Morgen zu verzichten. Es tut mir einfach nicht gut, die Bedürfnisse aller anderer Menschen wichtiger zu nehmen als meine eigenen. Und nichts von dem, was an einem Tag passiert, gibt mir die am Morgen verschenkte Energie zurück.

Meine Morgenroutine sieht folgendermaßen aus:

**Morgenseiten.** Ich setze mich mit meiner Kladde und einem Pott Tee ins Wohnzimmer und schreibe. Mindestens 1 DIN-A 4 Seite, meistens zwei, phasenweise auch drei. Das dauert 30 bis 60 Minuten. Ich schreibe alles auf, was mir in den Kopf kommt und zwar ungefiltert, ohne auf Stil oder Inhalt oder Zusammenhang zu achten. Wenn ich nichts im Kopf habe, schreibe ich blablabla ich bin so müde und will ins Bett blablaba ... Das wird kein Text, sondern nur ein Leerräumen meines Gehirns von vergrabenem Ballast, Sorgen, Problemen und endlosen Gedankenschleifen. Morgens direkt nach dem Aufstehen sind wir noch kurz in einem nicht-ganz-wach-Zustand, da haben wir am leichtesten Zugriff auf unsere unbewussten Gedanken. Ich bin zu Beginn dafür um 5 Uhr aufgestanden und habe bis 6 Uhr geschrieben. Wichtig ist nur, sich direkt dranzugeben und vorher weder zu reden, Nachrichten zu hören, SMS zu checken oder andere weltliche Aufgaben zu erledigen, die unser Gehirn beanspruchen und in den Arbeitsmodus bringen. Ich schreibe Morgenseiten täglich, seit mehreren Jahren. Wenn ich sie nicht schreibe, quillt mein Kopf über wie ein Urlaubs-Emailpostfach. Irgendwann stellte ich fest, dass ich oft einfach schreibe, ohne selbst zu denken und dass dabei die schönsten Ergebnisse rauskamen: Lösungen für festsitzende Probleme, neue Sichtweisen, Themen für das Wort zum Freitag, kreative Ideen. Morgenseiten werden mit etwas Übung zu einer inspirierenden, kreativen Meditation.

**Yoga.** Nach meiner OP im Jahr 2016 wollte ich körperlich wieder fit und kräftig werden und begann zu Hause, mir Kurse per Youtube-Videos aufzurufen. Ich begann mit „Yoga Revolution“ von Adriene und mein Ziel war, die 30 Tage durchzuhalten und Yoga zu meiner festen täglichen Routine werden zu lassen. Es braucht ja eine ganze Weile, bis man eine neue Angewohnheit fest verankert hat, die 30 Tage erschienen mir passend. Hier im Umkreis gibt es nicht so viel sportliches Angebot wie in Städten, es muss mir obendrein ja auch gefallen und ich will keine Stunde mit dem Auto fahren. Also online. Mein Durchbruch kam, als ich eines Morgens spät dran war und mein Kopf gerade beschließen wollte, heute Yoga ausfallen zu lassen, wegen To-Do-Liste und so... Im gleichen Moment hatte ich aber schon meine Yogahose in der Hand, ich war also schon in der Automatismus-Phase angekommen. Hab' ich mich gefreut! Klar habe ich dann auch Yoga gemacht, schiet an' Baum mit der To-Do-Liste... Yoga ist nicht nur gut für unsere Beweglichkeit, für Körper, Seele und Geist. Yoga

ist auch eine Reise zu uns selbst. Durch die tiefe Atmung und dieses sich Zeit nehmen für uns kommen wir in eine echte innere und äußerliche Balance. Yoga ist eine fabelhafte Methode für ganzheitliches Wohlergehen. Ich mache morgens eine 15 bis 40 Minuten-Einheit, je nach Lust und Laune. Ich wechsele dabei auch die Instrukto:innen, wobei ich Yoga-Robot:innen generell links liegen lasse und manchmal auch meinen eigenen Ablauf ausführe. Es geht mir dabei nicht um möglichst asymmetrisch verknottete Positionen oder Yoga-Akrobatik, sondern um Entspannung in der Bewegung – und ich kenne obendrein die Grenzen meines Körpers. Manche Positionen werde ich nie können, weil die Arme zu kurz sind oder die Proportionen nicht passen, aber das ist völlig egal. Ich habe durch Yoga gelernt, dass man auch mit ruhiger Bewegung zu körperlicher Fitness kommen kann und nicht zwingend High-Speed-Kurse braucht. Weil man überhaupt generell kein High-Speed braucht...

**Meditation.** Die erste hänge ich in der Regel an die Yoga-Einheit an, meist 5-15 Minuten. Je nach Bedürfnis sitze ich in der Stille oder lasse Musik laufen, singe ein Mantra, spreche Affirmationen oder mache eine Kombi aus allem. Im Wald singe ich auch oft ein Mantra, wenn ich mit den Hunden unterwegs bin. Ideal ist ein Tag, wenn ich abends vor dem Schlafengehen noch eine Abschlussmeditation mache. Dann schlafe ich noch besser und regenerativer als ohne. Meditation hat eine phantastische, ganzheitliche Auswirkung auf unsere Gesundheit und nicht zufällig hängen Yoga und Meditation so eng zusammen.

Ich habe mich lange gegen Yoga und Meditation gewehrt, hatte aber schon viele Jahre lang meditiert, ohne es zu wissen. Heute ist es so, dass ich die Auswirkungen auf mich *spüren* kann – und wenn ich es weglasse, *fehlt* mir etwas. Es fühlt sich an, als ob eine unsichtbare Hand alles etwas leichter machte, es ist der Sprit in meinem Motor.

**Pausen.** Um 11 Uhr ist die heilige holländische Kaffeezeit. Frans und ich treffen uns dann auf eine Tasse Kaffee im Wohnzimmer oder irgendwo im Garten, für 15 bis 30 Minuten. Diese Treffen sind für uns wichtig, aber ebenso wichtig ist die Pause selbst. Mal kurz innehalten, ein bisschen schwatzen, durchatmen. Ich mache meist auch Pausen zwischendurch, ganz bewusste 5 Minuten, um ein Glas Wasser zu trinken, mich kurz hinzusetzen, zu schauen, zu atmen und zu überlegen, ob ich weitermache und womit. Das sind die kleinen Anker, mit denen ich verhindere, von morgens bis abends durchzuarbeiten. Wenn ich die Pausen ausfallen lasse, bin ich abends völlig erledigt. Mit Pausen nicht. Nach Astrid Lindgren könnte ich diese Zeiten bestimmt noch ausweiten und einfach nur dasitzen. Ich arbeite dran...

Muße ist freie Zeit, die absichtslos verbracht und ohne Zwang gestaltet werden kann. Durch Nichtstun, Nachdenken, Innehalten, durch rumwurschteln, aus dem Fenster schauen oder alte Fotos gucken, ohne Ziel und Zeitdruck. In unserer hektischen Zeit des persönlichen Optimierungswahns ein wirklich rares Gut. Wie soll Kreativität entstehen, wie sollen wir auf neue Gedanken kommen, wie sollen wir über Gott und die Welt, über uns und unser Leben nachdenken, wenn wir keine ungefüllte Zeit mehr zur Verfügung haben? Wenn alles ein Ziel oder einen Zweck haben muss? Meine Morgenroutine hilft mir, die Fäden in der Hand zu behalten, ruhig und gelassen zu bleiben, mich nicht von unzähligen Aufgaben und Ansprüchen anderer an meine Zeit unter Druck setzen zu lassen. Ich kann dann viel besser selbst entscheiden, wie ich meinen Tag verbringen will, und es gelingt mir mit deutlich weniger Anstrengung.

Ich liebe Muße. Sollte ich mir wirklich häufiger gönnen.