



Willkommen zum „HeilSein“-Impuls am 21. August 2011

"Ferienzeit: Gelegenheit für ein 'Time-out'?"

Beim Stichwort „Auszeiten“ fällt mir meine Zeit als aktive Volleyballspielerin ein. Wenn unsere Trainerin immer genau in den Momenten eine Auszeit – also eine Unterbrechung des Spielflusses- einberufen hat, wenn das Chaos auf dem Spielfeld besonders groß war.

Zum sogenannten "Time-out" wurde dann die ganze Mannschaft zusammengerufen, damit wir alle diese Pause nutzten, um uns zu regenerieren, zu sortieren, gegebenenfalls die Strategien anzupassen oder sie sich wieder in Erinnerung zu rufen und eventuell eine Feldspielerin auszutauschen. Ziel dieser Unterbrechung war also, anschließend wieder besonders schlagkräftig und leistungsfähig zu sein.

Auch im Beruf – egal ob selbständig oder angestellt – ist es manchmal sinnvoll, sich Auszeiten zu nehmen: vor allem oder gerade in turbulenten Zeiten, wenn Aufmerksamkeit und Einsatzkraft besonders gefragt sind (erfahrungsgemäß sind dies meistens genau die Zeiten, in denen man meint, für so etwas keine Möglichkeit zu haben...)

Dabei muss das ja gar nicht mal immer gleich ein Sabbatical (d. h. Monate der Auszeit oder Teilzeitarbeit zum Zwecke der Weiterbildung, Umschulung, Reisen oder Neuorientierung) oder eine Auszeit à la Hape Kerkeling sein. Dieser proklamierte nach Gallenblasen-OP und Hörsturz „Ich bin dann mal weg“, um sich für sechs Wochen auf den Jakobsweg zu verabschieden. Bereit für einige völlig neue Erfahrungen.

Wobei das manchmal ein sehr nützlicher Weg ist: Denn einerseits bieten längere Auszeiten die Möglichkeit, einmal ein wenig Abstand zu der gewohnten Tätigkeit zu nehmen und neue Perspektiven zu gewinnen. Andererseits lernt man nicht nur viele verschiedene Menschen aus einem teilweise komplett anderen sozialen Umfeld als dem gewohnten kennen. Man erfährt auch, dass es überhaupt nicht wichtig ist, was man im „normalen Leben“ (sofern es das gibt) macht, sondern einzig und allein zählt, warum man auf dem Weg ist ...

Neben neuen Erfahrungen in sozialer Hinsicht oder im Hinblick auf eine Erweiterung der persönlichen Toleranz entdecken Sie zu dem auch neue Grenzen Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit. Und können so manchen alltäglichen Wahnsinn aus einer ganz anderen Perspektive betrachten. Außerdem kann durch solche Modelle die Motivation und Kreativität gesteigert sowie Burn-Out vorgebeugt werden.

Aber manchmal sind auch schon zwei Wochen Urlaub oder auch nur zwei (arbeits-)freie Tage zwischendrin ausreichend, um sich selbst mal wieder zu sammeln und Kraft zu schöpfen. Oder eine Minute, in der Sie diese kleine Übung machen können:

Suchen Sie sich einen ungestörten Platz und setzen Sie sich bequem hin. Atmen Sie langsam ein und aus und schließen Sie die Augen.

Denken Sie an einen Ort, eine Situation oder einen Urlaub, die Sie mit besonderem Wohlgefühl verbinden. Erinnern Sie sich mit allen Sinnen an die angenehme Atmosphäre. Ernennen Sie diesen Ort zu „Ihrer Insel“ und verbleiben Sie dort für circa 30 Sekunden. Dann verabschieden Sie sich nach und nach gedanklich von Ihrer Insel, in dem Sie langsam ein- und ausatmen und wieder die Augen öffnen. Recken und strecken Sie sich genüsslich wie eine Katze und kommen Sie gut erholt wieder in Ihren Alltag zurück. Wiederholen Sie diese Übung jederzeit, wenn Sie wieder reif für die Insel sind ...

Viel Freude und Regeneration mit Ihren Auszeiten, wie lang auch immer diese dauern mögen!



Dazu meine Lese-Empfehlungen für Ihre Auszeit:

Hape Kerkeling: „Ich bin dann mal weg - Meine Reise auf dem Jakobsweg“

Sechs Wochen lang war Hape Kerkeling unterwegs - als Pilger zum Grab des heiligen Jakob in Santiago de Compostela. In gewohnt humorvollen Weise, aber doch auch mit nachdenklichen Passagen, beschreibt er seine Reise mit Witz, Charme und dem Blick für das Besondere. Er erzählt von Zweifeln und Erschöpfung, von Hilfsbereitschaft und Freundschaft - und von dem Gefühl der Nähe zu Gott. Der Leser kann sich jede Etappe bildlich vorstellen und erlebt die Hochs und Tiefs hautnah mit. Nach Lektüre dieses Buches bekommt man direkt Lust, diesen Weg selbst zu gehen...

Erschienen im Piper Verlag, München 2009 unter ISBN 978-3-492-25175-4

H. Breloer und F. Schauhoff: „Mallorca, ein Jahr: Ein Inselroman“

Michael Weidling, Fernsehjournalist im Polittheater der Hauptstadt, steckt in einer Lebenskrise. Nach einem Blackout in einem Live-Interview kracht auch noch das Kartenhaus seiner Liebesbeziehung zusammen. An diesem Wendepunkt seines Lebens nimmt er sich eine Auszeit, geht vom Spielfeld und lässt sich auf das Abenteuer einer fremden Welt ein. Mit den Augen der Hauptperson erlebt der Leser das andere Mallorca, seine Menschen, die uralten Traditionen und Feste, die fast unsichtbaren Machtverhältnisse, die etwas bizarre Kolonie der deutschen Inselbewohner. Vor dem Hintergrund der farbigen mediterranen Landschaften, die ihr Gesicht im Verlauf der Jahreszeiten verändern, erlebt der Leser, wie Weidling gerade in der Fremde zu sich selbst kommt und auf der Insel heimisch wird. Dieser Roman ist eine Entdeckungsreise in das wahre Mallorca, ins Innere einer Insel, die hinter den Mauern der Touristenghettos ihr eigenes Leben führt.

Erschienen bei Kiepenheuer & Witsch; 1. Auflage, 2008 unter ISBN 978-3462040210

Lesenswertes zu diesem und anderen Themen finden Sie auch in unserer [Mediathek](#).

Herzlichst, Ihre Christina Bolte