

WOHLFÜHL- TIPPS

In die Natur gehen

Frische Luft ist gut für Körper und Seele.

Augen auf

Ein ausgeprägtes Bewusstsein für die Umwelt und sich selbst hilft beim Entspannen.

Ruhe und Einsamkeit

Stille Inseln erneuern die Karftreserven.

Öfter mal Entrümpeln

Aufräumen macht auch den Kopf frei.

Mut zu Experimenten

Sorgfältig nach der eigenen „Tankstelle für die Seele“ suchen.

?Und dabei helfen die „Tankstellen für die Seele“.

Für wen eignet sich denn welche Entspannungsmöglichkeit?

Von Münchhausen: Die Wege zur Entspannung sind völlig unterschiedlich. Jeder hat seine eigene „Tankstelle“ bestimmt durch verschiedene Faktoren und Strukturen. Der eine entspannt beim Lesen, der andere in der Natur oder bei guter Musik. Und selbst da gibt es Unterschiede: Jazz, Klassik oder Rock. Um das rauszukriegen, muss man sich selbst bewusst wahrnehmen, in sich hineinhorchen. Womit fühle ich mich wohl? Und man muss den Mut haben und sich eingestehen: Nein, das ist nichts für mich. Wenn der Partner gerne tanzt, gehe ich selbst vielleicht trotzdem lieber wandern. Ich muss herausfinden, was mir gut tut! Vielleicht ist es auch einfach eine Stunde Sauna und der Wechsel von Warm und Kalt bringt mir die Erfüllung.

?Geht die Fähigkeit, auf sich selbst zu hören verloren? Oder warum ist jeder gestresst, sprechen immer mehr von Burn-Out?

Von Münchhausen: Unsere Gesellschaft ist stark nach außen orientiert. Wir werden vollgestopft mit Idealen. Magazine empfehlen den perfekten Partner, den perfekten Urlaub und den perfekten Sport. Das kann einen verrückt machen.

?Aber wie entkommen?

Von Münchhausen: Man muss sich gegen den Strom der Alltagstendenzen stellen und sich Dingen zuwenden, die auf Stille, Konzentration oder Einsamkeit beruhen. Die Masse an Möglichkeiten ist nur als Anregung zu verstehen. Wir sollten mit der Fülle an Angeboten experimentieren. Bei Tai Chi zum Beispiel ist es normal, wenn man bei den ersten Versuchen noch mit der Technik kämpft und viel mehr mit seinem Umfeld beschäftigt ist, als mit sich selbst. Aber wer sich Zeit lässt, findet darin vielleicht bald die Entspannung.

?Ihr Buch „Wo die Seele auftankt“ liefert dazu 15 Beispiele...

Von Münchhausen: Auch die sind nur als Möglichkeiten zu verstehen. Wenn da für jeden nur drei, fünf oder sieben dabei sind, die sich in den Alltag integrieren lassen, reicht das völlig aus. Ganz wichtig ist dabei die Konsequenz. Wer

selbst auf einem einsamen Berggipfel sein Handy an hat, dem ist nicht zu helfen. Wo bleibt der entspannende Effekt, wenn man jederzeit erreichbar ist?

>> Weitere Infos unter www.vonmuenchhausen.de

03.04.2007

Zum **Kino** ins
Fechinger Bad

Bäderbetriebsgesellschaft Saarbrücken

... mit großen Filmen auf großer Leinwand.
Ein kleiner Fisch geht im Fechinger Bad verloren.

