

Die Seele auf dem Egotrip

Heiss läuft der Hashtag #metime auf sozialen Medien – nicht ohne Grund: Gerade während der hektischen Adventszeit sollten wir uns ab und an bewusst Zeit für uns nehmen.



Bild: Alamy

Rahel Koerfgen

Es sollte die Zeit der Besinnung, des Lichts und der Gemütlichkeit sein. Sollte. Daraus wird bei den meisten nichts. Vielmehr bedeutet die Adventszeit vor allem Stress. Im Büro alle Pendenzen vor den Festtagen erledigen, nach der Arbeit inmitten latent gewaltbereiter Menschen Geschenke besorgen, die letzten wichtigen Termine im alten Jahr abhecheln, weinselige geschäftliche Weihnachtsessen überstehen und das Festtagsmenü für die Familie planen – da bleibt kaum Zeit für sich.

Dabei tut genau das der Seele gut: Wenn wir allein sind, kommt der Geist zur Ruhe und es entsteht Platz für Gedanken. Besonders in der Zeit der Digitalisierung, in der Handy und Computer den Takt des Lebens bestimmen, ist es wichtig, Zeitfenster für kleinere und grössere Egotrips zu finden. Das haben all die Blogger, Influencer und sonstigen Nutzer von Social Media mittlerweile gecheckt: Der Hashtag #metime läuft auf Plattformen wie Instagram gerade heiss. Wir geben Tipps, wie Sie trotz der hektik Zeit für sich finden und sie gestalten könnten.

Zeitfenster finden

Während der Adventszeit – manchmal gar das ganze Jahr über – ist es ein Ding der Unmöglichkeit, sich spontan ein paar Stunden freizuschaukeln. Dafür ist die Agenda schlicht zu voll. Um tatsächlich ein bisschen Metime zu haben, muss sie geplant werden. Wie ein richtiger Termin. Ist es ja auch, ein Date mit sich selber quasi, ein ganz wichtiges dazu. Verschieben und absagen verboten! Überlegen Sie sich im Voraus, worauf Sie Lust haben. Dann ist die Vorfreude umso schöner, und Sie können die Ich-Zeit besser nutzen.

Mobiltelefon abschalten

Der grösste Feind der Metime? Das Smartphone. Damit wir auf dem Egotrip zur Ruhe kommen und mit unserer Seele «connecten» können, muss es weggelegt oder, noch besser, abgeschaltet werden. Sonst ist die Gefahr gross, dass wir «noch schnell» eine Nachricht des Chefs beantworten oder einen Anruf des quengelnden Teenagerkindes annehmen. Die Metime sollte ausserdem allein verbracht wer-

den und nicht mit Freunden oder Familie. Für die Metime sollte deshalb ein Ort gewählt werden, wo niemand hereinplatzen kann. Etwa draussen in der Natur, in einem anderen Quartier oder Dorf oder in den eigenen vier Wänden – vorausgesetzt, die Mitbewohner sind ausgeflogen.

Atmen, aber richtig

Es ist nicht esoterisches Geplapper, sondern Fakt: Atmen bedeutet leben. Wenn der Körper sich im Stressmodus befindet, werden wir kurzatmig. Die Folge: Der Körper ist ungenügend mit Sauerstoff versorgt, wir fühlen uns noch angespannter. Viele Menschen nutzen nur ein Drittel ihrer Atemkapazität! Nehmen Sie sich also jeden Tag ein paar Minuten, um bewusst ein- und auszuatmen, und zwar nicht nur in den Brustbereich, sondern in den Bauch hinein. Am besten vor geöffnetem Fenster, mit geschlossenen Augen. Wenn das nicht geht, weil sich die Bürogspänli lustig machen, ist auch die Toilette ein guter Ort. Hauptsache ruhig, Hauptsache ein paar Minuten ungestört. Es lohnt sich: Bewusste Atmung baut Stress ab, bringt mehr Vitalität

und sogar jüngeres Aussehen und bessere Orgasmen. Klingt doch vielversprechend.

Gutes für den Körper

Sie haben ein Zeitfenster gefunden, wissen jetzt aber nicht so recht, was Sie mit sich anfangen sollen und was Ihnen guttut? Sie werden es herausfinden, probieren Sie einfach aus. Gehen Sie raus in die Natur, machen Sie einen Spaziergang. Bewegung tut dem Körper gut. Oder gönnen Sie ihm ein Treatment, indem Sie ein Bad nehmen im Kerzenlicht und eine Gesichtsmaske auflegen. Oder sich ein feines Essen zubereiten. Das muss nichts Aufwendiges sein. Wenn Sie Pasta mit Ketchup lieben, sich allerdings nicht getrauen, das in der Öffentlichkeit zu essen, ist jetzt der Moment dafür. Es wird sich eine diebische Freude breit machen, weil das verpönt ist und Sie sich darüber hinwegsetzen, ätsch. Wer sich derweil keine zusätzlichen Pfunde anfressen will, dem empfehlen wir das New Yorker Trendgetränk Switchel. Der Mix aus Apfelessig, Ingwer und Zitronensaft – klingt gruusig, ist aber fein – kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Immun-

system, beruhigt den Magen und macht richtig gute Laune. Rezepte gibt es zuhauf im Netz.

Gutes für die Seele

Eine indische Weisheit besagt, dass das Ohr das Tor zur Seele ist. Dieses Sinnesorgan funktioniert bereits im Mutterleib und ist das letzte, das stirbt, wenn ein Leben endet. Da liegt es nahe, in der Metime die auditive Wahrnehmung zu hätscheln. Hören Sie Ihre Lieblingsmusik, singen Sie lauthals mit, spielen Sie Luftgitarre, wenn Sie mögen. Auch ein Hörspiel kann für Entspannung sorgen. Etwa eine Folge «Die drei ???», deren Bücher wir als Kinder verschlangen. Gerade ist Folge Nummer 202, «Das weisse Grab», erschienen. Überhaupt tut es gut, Dinge zu tun, die an die Kindheit erinnern und man so ein Stück weit selber wieder Kind ist. Denn das haben uns die Kleinen voraus: sie besitzen die Fähigkeit, voll und ganz in der Gegenwart zu leben, sich nicht über die Vergangenheit zu grämen und um die Zukunft zu sorgen. Kinder atmen auch noch richtig, tief in den Bauch hinein. Davon können wir uns ein grosses Stück abschneiden.

ANZEIGE

JOEL KINNAMAN ROSAMUND PIKE
COMMON DE ARMAS AND CHIVE OWEN

THE INFORMER

AB 05. DEZEMBER IM KINO

> impuls