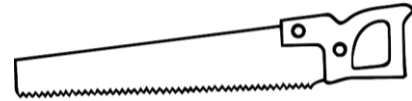


SOMA - GESUNDHEITSNACHRICHTEN

Haben Sie heute schon Ihre Säge geschärft?

Kennen Sie das auch? Sie sind mal wieder im Stress, hetzen von A nach B und legen keine Pause ein? Sie versuchen auf der Arbeit immer durchzuarbeiten, verbringen Ihre Mittagspause am PC, in der Hoffnung Ihre Arbeit zu erledigen oder eher nach Hause zu gehen und schaffen es am Ende des Tages doch nicht.

Lesen Sie einmal folgende Geschichte:



Es war einmal ein Holzfäller, der bei einer Holzgesellschaft um Arbeit vorsprach. Das Gehalt war in Ordnung, die Arbeitsbedingungen verlockend, also wollte der Holzfäller einen guten Eindruck hinterlassen. Am ersten Tag meldete er sich beim Vorarbeiter, der ihm eine Axt gab und ihm einen bestimmten Bereich im Wald zuwies. Begeistert machte sich der Holzfäller an die Arbeit. An einem einzigen Tag fällte er achtzehn Bäume. »Herzlichen Glückwunsch«, sagte der Vorarbeiter. »Weiter so.« Angestachelt von den Worten des Vorarbeiters, beschloss der Holzfäller, am nächsten Tag das Ergebnis seiner Arbeit noch zu übertreffen. Also legte er sich in dieser Nacht früh ins Bett.

Am nächsten Morgen stand er vor allen anderen auf und ging in den Wald. Trotz aller Anstrengung gelang es ihm aber nicht, mehr als fünfzehn Bäume zu fällen. »Ich muss müde sein«, dachte er. Und beschloss, an diesem Tag gleich nach Sonnenuntergang schlafen zu gehen. Im Morgengrauen erwachte er mit dem festen Entschluss, heute seine Marke von achtzehn Bäumen zu übertreffen. Er schaffte noch nicht einmal die Hälfte.

Am nächsten Tag waren es nur sieben Bäume, und am übernächsten fünf, seinen letzten Tag verbrachte er fast vollständig damit, einen zweiten Baum zu fällen. In Sorge darüber, was wohl der Vorarbeiter dazu sagen würde, trat der Holzfäller vor ihn hin, erzählte, was passiert war, und schwor Stein und Bein, dass er geschuftet hatte bis zum Umfallen.

Der Vorarbeiter fragte ihn: »Wann hast du denn deine Axt das letzte Mal geschärft?« »Die Axt schärfen? Dazu hatte ich keine Zeit, ich war zu sehr damit beschäftigt, Bäume zu fällen.« (aus dem Buch von Jorge Bucay „Komm, ich erzähl dir eine Geschichte“)

Unser Alltag mit schneller, höher, weiter verhindert oft, dass wir eine Pause einlegen, um inne zu halten, durchzuatmen und uns wieder neu zu fokussieren. Wir verpulvern oft zu viel Energie mit Nebensächlichkeiten, statt in einer kleinen Pause so viel Energie zu sammeln, die uns dann wieder weiter voranbringt.

Achtsamkeit, dass Besinnen auf das „Hier und Jetzt“ hilft uns dabei zu entschleunigen. Regelmäßig innehalten, um uns wieder Klarheit zu verschaffen, das ist unser wichtigstes Werkzeug.

Regelmäßige Pausen und eine langsamere Gangart sind längerfristig erfolgsversprechender. Selbst ein Marathonläufer startet diese Distanz nicht in einem 400m-Tempo. Denn dies würde sehr schnell seinen Energiehaushalt erschöpfen.

Viel Spaß beim Schärfen Ihrer Säge und bleiben Sie gesund!

Nina & Christian Kache