



Lebensgeister wecken

Wärme und Licht des Frühlings wirken belebend: eine ideale Zeit, um die eigenen Energien auf vielfältige Weise weiter anzukurbeln – auch mit Kreativität.





Mit dem Frühlingsputz wird nicht nur die Wohnung, sondern auch das Leben aufgeräumt und geordnet.

TEXT: JÜRG LENDEMANN

Alles neu macht der Mai, macht die Seele frisch und frei», heisst es in einem Volkslied aus dem 18. Jahrhundert. Das frühlingshafte Klima lässt nicht nur die Natur aufblühen, sondern belebt auch uns. Der Mai ist eine ideale Zeit, um Körper, Geist und Seele beim «Wachwerden» zu unterstützen. Das kann auf vielerlei Arten geschehen.



Frühlingsputz, aber gründlich

Wer bringt nicht im Frühling die Wohnung auf Hochglanz? Die Vorhänge werden gewaschen, die Fenster geputzt und Spinnweben eingesaugt, das Velo wird fahrtüchtig gemacht und das Auto in den Service gebracht. Es wäre ein Leichtes, den Schwung mitzunehmen, um die Wohnung inklusive Estrich- und Kellerabteil endlich zu entrümpeln. Denn vieles wartet seit Langem darauf, aufgeräumt und geordnet zu werden – vom Kleiderschrank über die Tiefkühltruhe bis hin zu den Dateien auf der Festplatte oder in der Cloud. Das Anpacken lohnt sich, der Gewinn an Lebensqualität wird schnell spürbar. Hilfe beim Aufräumen und Ordnen bieten chinesische und japanische Lehren (Feng-Shui, Kan-so) und darin ausgebildete Personen.

Den Körper «entschlacken»

Wie aussen, so innen. Der in den Wintermonaten träge gewordene Stoffwechsel lässt sich jetzt leicht ankurbeln. Zum einen mit körperlicher Bewegung – am besten im Freien, damit die Haut mehr Vitamin D bilden kann.

Zum anderen mit «Frühlingsputz von innen», denn der Mai ist eine ideale Zeit, um den Darm zu reinigen. Zwar verfügt der Körper über ein eigenes Entgiftungssystem, doch kann dieses mit Mitteln und Methoden der Naturheilkunde unterstützt werden. Fasten, angepasste Ernährung und pflanzliche Mittel werden eingesetzt, um Leber, Nieren, Lymphsystem und Darm zu entlasten und zu stärken. Lassen Sie sich in der Apotheke über Phytotherapeutika und Nahrungsergänzungsmittel beraten.

Stress und Sorgen abbauen

Im indischen Ayurveda ist die Darmreinigung (Panchakarma) seit Langem Bestandteil der Reinigungskur; sie wird durchgeführt, um die Lebensenergien wiederherzustellen. Ergänzend zur Darmreinigung werden äusserlich Ölmassagen und -güsse angewendet.

«Ich glaube nicht, dass Kreativität die Gabe einer guten Fee ist.»

Edward de Bono, Neurowissenschaftler und Schriftsteller

Darüber hinaus wird darauf geachtet, den Geist von «Schlacken» zu befreien. Denn so wie Schmutz und Unordnung die Wohnqualität mindern, belasten Sorgen, Konflikte und Stress unseren Geist und unsere Seele. Manches können wir selbst oder mithilfe von Freunden in den Griff bekommen; für anderes lohnt es sich, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Schule, Studium, Beruf, Familie – alles unter einen Hut zu bringen, kann uns stark beanspruchen. Gemäss einer aktuellen Studie des Gottlieb Duttweiler Instituts (GDI) leiden 30 Prozent der erwerbstätigen Schweizerinnen



Jürg Lendenmann

ist promovierter Pflanzenbiologe. Nach Pharma-Praxisjahren schreibt er seit 2001 als Redaktor für Fach- und Publikumsmedien vorwiegend über Themen rund um die Gesundheit.

und Schweizer oft unter Zeitstress – obwohl wir 61 Prozent mehr freie Zeit haben als noch vor 150 Jahren. Kein Wunder, dass vielen kaum mehr eine freie Minute bleibt, um nicht nur den Körper zu stärken, sondern zudem Seele und Geist gezielt zu nähren. Selbst wenn sich dann dazu ein Zeitfenster findet, ist meist die «Batterie» nicht ausreichend aufgeladen, um sich etwas Erbaulichem, Kreativem zuzuwenden, das belebend wirken würde. Zeit, den Zeitfressern zu Leibe zu rücken (siehe Kasten)!

Hobbys pflegen

Statt sich mit einer Serie am TV oder mit Spielen abzulenken, ist es sinnvoller, ein Hobby zu pflegen – eine Freizeitbeschäftigung, in die man mit zunehmender Übung immer mehr «eintaucht» und sogar in einen Flow geraten kann, bei dem die Zeit stillzustehen scheint. Dabei spielt es keine Rolle, ob ein

Foto: carontefrancesco/stock.adobe.com, Portrait: zVg

Kampf den Zeitfressern

- > WhatsApp, Instagram, Facebook und Co., Newsletter, E-Mails, Chats, Smartphones (Games, Anrufe) können einen ganz schön auf Trab halten. Halbieren Sie die Zeit, die Sie mit Social Media verbringen und investieren Sie mehr in persönliche Kontakte und Kreatives.
- > Die Verlockung ist gross, sich abends mit einer neuen Serie auf Netflix und Co. zu entspannen. Wählen Sie weniger, dafür gezielter aus, was Sie sehen möchten, und investieren Sie die frei gewordene Zeit in Gespräche, Hobbys, Meditation.
- > Immer alles perfekt machen? Vieles bringt auch ein gutes Ergebnis, wenn es nur zu 80 Prozent gemacht – oder ganz delegiert wird.
- > Fallen zu viele Aufgaben an? Dann lassen sich bestimmte Arbeitsabläufe vereinfachen, nicht nur an der Arbeitsstelle.
- > Werden Sie oft gestört? Dann schaffen Sie sich Freiräume, in denen Sie konzentriert arbeiten können.

altes Hobby reaktiviert wird oder ob man sich einem zuwendet, das schon lange ganz oben auf der To-do-Liste steht. Das kann eine körperliche Aktivität wie Wandern, Nordic Walking oder Aquafit sein.

Bei Bewegungsmethoden wie Taiji, Qigong oder Yoga kommen energetische Aspekte hinzu, die vielleicht sogar Lust auf Achtsamkeitsübungen oder Meditation machen. Wird ein solches Hobby in einer Gruppe ausgeübt, wirkt das gemeinsame Üben motivierend; darüber hinaus entstehen Kontakte, aus denen sich Freundschaften mit Gleichgesinnten entwickeln können.

Kreativ werden

Im Vordergrund bei anderen Freizeitbeschäftigungen steht die Kreativität, deren Bedeutung meist unterschätzt wird. «Es besteht kein Zweifel, dass Kreativität die wichtigste menschliche Ressource überhaupt ist. Ohne Kreativität gäbe es keinen Fortschritt und wir würden ewig die gleichen Muster wiederholen», schreibt der Wissenschaftler und Schriftsteller Edward de Bono.

Kreativität ist nicht Menschen vorbehalten, die sich der Kunst widmen, Wissenschaft betreiben oder Erfindungen machen. Um kreativ zu sein, braucht es zudem keine schöpferischen Gene. De Bono: «Ich glaube nicht, dass Kreativität die Gabe einer guten Fee ist. Ich glaube, sie ist eine Fertigkeit, die wie Autofahren geübt und gelernt werden kann. Wir halten die Kreativität nur für eine Gabe, weil wir uns nie bemüht haben, sie als Fertigkeit zu üben.»

Aller Anfang ist schwer. Doch die Begeisterung, etwas zu lernen, das man sich schon lange vorgenommen hat, hilft über die Anfangsschwierigkeiten hinweg. Kreativität kann nicht nur entwickelt werden bei künstlerischen Tätigkeiten wie Musizieren, Gedichteschreiben oder Zeichnen. Kreativität hat viele Gesichter und kann sogar Hausarbeit in einem anderen Licht erscheinen lassen. Der Psychologe Abraham Maslow formulierte es 1959 in einem Vortrag so: «Eine erstklassige Suppe kann kreativer sein als ein zweitklassiges Gemälde.» <