

01.01.2013

Stressfrei leben

Entschleunige Dein Leben

Unstrut Hainich (krollipeter) - Dieser Tage geisterte es wieder durch die Medien: Psychische Probleme sind die Nummer eins bei den Krankheiten, die zur Frühverrentung führen. Beim genaueren Hinschauen bemerkt man, das es nicht der viel zitierte Stress ist, der krank macht.

Es ist der fehlende Wechsel zwischen Phasen des Stress und Phasen der Entspannung. Schon der Urmensch hatte Stress, um zu jagen, um sich und seine Horde zu ernähren und zu verteidigen. Aber er hatte Zeit, sich zu entspannen.



Lama Max in Kleinvargula

© Peter Kroll

Heute ist es anders. Wenn man das tägliche Leben mit einem Hamsterrad vergleicht, wird man feststellen, das viele Menschen das Loch darin nur benutzen, um hinein zu kriechen, aber es viel zu selten benutzen, um es wieder zu verlassen. Die Gründe sind verschieden, die die meisten veranlassen, über Gebühr im Hamsterrad mit zu rennen.

Und plötzlich können sie nicht mehr mithalten.

Das Ergebnis nennt der Fachmann BurnOut- Syndrom.

Anders bei den Unstrut-Lamas. Wir versuchen, stressfrei zu leben und wollen diese Anschauung unseren Freunden und Kunden weiter vermitteln.

Z.B. in der Adventszeit. Es ist nach wie vor hektisch und überall spürt man die Betriebsamkeit, die zu einem ordentlich durchorganisierten Fest mit großen

Geschenken gehört. Kaum einer, der mal innehält und über die Adventszeit und über das bevorstehende Weihnachtsfest einen Gedanken verschwendet. Im Gegenteil: das Hamsterrädchen dreht sich eine Idee schneller und noch weniger kommen aus dem Loch wieder raus, um mal nach Luft zu schnappen.

Aber einige tun es.

So am 22.12.2012. In Kleinvargula war Weihnachtsmarkt.

Mehrere junge Leute nahmen die Gelegenheit wahr und nutzten unser Angebot, mit uns und den Lamas zum Weihnachtsmarkt mitzukommen. Abends wieder zu Hause, waren alle der einhelligen Meinung, einen wunderschönen und vor allem, einen entspannten Tag verbracht zu haben.

Aber wie sagte schon Wilhelm Busch:

„Eins zwei drei im Sauseschritt - läuft die Zeit, wir laufen mit.“

Ob er unsere Neujahrs-Wanderung meint?

Peter Kroll

Unstrut-Lamas