

# **Gesund bleiben bzw. werden**

## **Beitrag von „Piksieben“ vom 18. Mai 2019 09:57**

Es ist ganz okay, mal eine Zeitlang ein bisschen viel zu tun zu haben. Es müssen nur auch wieder ruhigere Zeiten kommen, das Bild mit dem Akku, der aufgeladen werden muss, passt da ganz gut.

Es ist auch immer fraglich, wo der eigentliche Grund für die Erschöpfung ist. Ein enger Terminplan ist nicht so kritisch wie ernsthafte Probleme und dauerhafte Kümmernisse wie Krankheiten in der Familie, Überforderung o.ä.

Wenn sich bei mir alles türmt, dann fange ich an bestimmten Stellen an zu schlampen. Geht nicht anders! Dann bleibt halt mal was unordentlich oder der Fehler im Arbeitsblatt wird nur handschriftlich korrigiert. Oder ich rechne eine Aufgabe eben nicht vorher durch. Oder der Friseurbesuch wird schon wieder aufgeschoben. Findet sich schon ein Zeitfenster irgendwann. Nur die wichtigen Sachen, die volle Konzentration erfordern, müssen wie ein Fels im Terminplan liegen.

Was jedenfalls nicht hilft, ist, sich lautstark darüber zu beschweren, dass man ja sooo viel zu tun hat. Damit meine ich jetzt nicht dich, Kopfschloss, aber es gibt so Leute, bei denen ich mich frage, warum sie ihre Zeit mit diesem Geschwafel verschwenden. Man kann sich auch mal kurz fassen. Ich schätze das sogar sehr! Einfach mal nur Ja und Nein als Antwort, wunderbar. Betrachtungen über den momentan befolgten Lebensentwurf bringen im Akutfall auch nicht weiter und könnten nur zu unausgeschlafenen Entschlüssen führen. Man muss sich auch bei niemandem dafür rechtfertigen, wie man lebt.

Mein Sportprogramm kriege ich immer irgendwie unter, allerdings nervt mich, wenn ich mich dafür immerzu beeilen muss. Das darf kein Dauerzustand sein. Meine Ruheinseln sind geführte Entspannungen (über Kopfhörer) und Lesen bei gutem Tee und leiser Hintergrundmusik. Und ganz ungeheuer wohltuend ist Gartenarbeit. Muss man mögen. Und Musizieren. Muss man (ein bisschen wenigstens) können. Das alles finde ich jedenfalls weit hilfreicher als ein Vollbad - das ist ja immer so der ultimative Zeitfürmich-Tipp der Frauenzeitschriften. Nach außen gucken finde ich viel entspannender als dieses ich-ich-ich-Getue.

Freie Tage freihalten. Einmal einen Tag im Bett verbringen, ohne dass man krank ist. Zeit auch mal ohne Sinn und Verstand verschwenden. Und natürlich hilft manchmal nur eins: Absagen. Streichen. Nein sagen.