

Gut erholt?

Hallo, Ihr lieben Leute!

Seid ihr eigentlich Erholungsexperten? Wisst Ihr, wie man sich richtig erholt?

Ich könnte mir vorstellen, dass Ihr euch – ganz genauso wie ich – angesichts dieser Frage etwas verwundert die Augen reibt. Erholung? Das kann doch jeder! Im Gegensatz zu Digitalisierung und Börsenhandel und Smartphonebenutzung braucht es dafür kein Spezialwissen und besondere Expertise. Es ist eher eine Frage von Zeit und Gelegenheit, ob ich genügend Erholung bekomme, oder?

Nun denn, Ihr Lieben, dann will ich doch mal gerne die Erkenntnisse mit Euch teilen, die ich auf einem spätabendlichen Spaziergang durch den Nordpark beim Podcast-Hören gewonnen habe. Demnach ist Erholung vielleicht kein kompliziertes, in jedem Fall aber ein vielschichtiges Phänomen. Denn es gibt tatsächlich **sieben Arten von Erholung** – und es ist ausgesprochen empfehlenswert, dass in unseren Erholungsphasen jede Art irgendwie zu ihrem Recht kommt.

1. An erster Stelle steht nachvollziehbarerweise die **körperliche Erholung**: ausreichend Schlaf, frische Luft für die Lungen, Entspannungsyoga. Das wäre uns wahrscheinlich auch als erstes eingefallen.

2. Wichtig ist aber auch die **sensorische Erholung**. Das bedeutet: ich verordne meinen Sinnen mal ganz bewusst Entspannung durch Reizreduzierung: Handy weglegen, Musik und Fernsehen ausschalten, die Ruhe bei einem Waldspaziergang genießen.

3. **Mentale Erholung** meint: ich kümmere mich genauso wie um meinen Körper auch um meinen Geist: ich hänge meine Gedanken sozusagen zum Auslüften draußen an die Wäscheleine: schüttele Sorgen ab, nehme mit Zeit für eine Meditation, mache einfach mal gar nix.

4. Schon die alten Griechen wussten, dass kaum etwas so wohl tut, wie das bewusste Aktivieren der eigenen Gefühle. Darum gingen sie am Wochenende ins Theater, um bei einer Komödie herzhaft zu lachen und anschließend bei einem Drama herzerreißend zu schluchzen. **Emotionale Erholung** geschieht z.B. beim Tagebuch Schreiben, bei tiefgründigen Gesprächen, aber natürlich auch beim entspannten Anschauen einer emotionalen oder spannenden Netflixserie.

5. **Soziale Erholung** bedeutet: ich verbringe Zeit mit Menschen, bei denen ich mich nicht verstellen muss, denen ich nichts vorspielen muss, bei denen ich mich wohlfühle. Kaum irgendwo können die eigenen Akkus besser aufgeladen werden als in solcher Gesellschaft.

6. Auch **kreative Erholung** sollte irgendwo ihren Platz finden: Zeit und Gelegenheit, um den in uns schlummernden Gaben und Fähigkeiten Ausdruck zu verleihen: beim Malen eines Mandalas, beim Singen, Handwerkern, Gärtnern usw.

7. Und schließlich gehört auch die **spirituelle Erholung** dazu: das bewusste innerliche Verbinden mit dem großen Ganzen, Suche nach Sinn, Ausdruck von Dankbarkeit, Gebet und Meditation.

Okay, Ihr Lieben. Das ist eine ganz schön lange Liste. Und es wäre natürlich ein fataler Irrtum, wenn wir die als ToDo-Liste verstehen, die wir Wochenende für Wochenende abzarbeiten haben. Das würde ja am Ende neuen Stress erzeugen und wäre somit der Erholung eher ab- als zuträglich. Wenn man in der Liste aber eine freundliche Erinnerung sieht, sich in Erholungsphasen wirklich dem Körper, der Seele und dem Geist zuzuwenden, dann kann das vielleicht wirklich der ganzheitlichen Erholung förderlich sein sein. Probierts mal aus!

Und falls Ihr jetzt gedanklich auf die Suche nach spirituellen Erholungsangeboten geht, werdet ihr vielleicht in der folgenden Liste fündig:

- Der **Sonntagsgottesdienst** am **25. Januar** findet zur gewohnten Zeit um **10 Uhr** im **Gemeindezentrum am Roten Berg** statt. Franziska Gräfenhain und Istvan Fülöp erwarten euch!

- Kreative in Kombination mit sozialer Erholung verspricht der **Kanon- und Volksliederchor** (KaVol-Chor), der am kommenden **Mittwoch, 28. Januar** um **10:30 Uhr** im **Martini Gemeindehaus** erstmals in diesem Jahr wieder stattfindet.

- Und wenn ihr noch was sucht zum Stichwort emotionale/spirituelle Erholung, dann seid ihr am kommenden **Donnerstag, 29. Januar** um **15 Uhr** bei **Bibel-im-Gespräch** im **Martini-Gemeindehaus** richtig.

Und für alles andere studiert gerne unserem aktuellen Gemeindebrief oder streunt neugierig auf unserer Internetseite herum. Und nun wünsch ich euch – wie kann es nach diesem Newsletter anders sein – ein siebenfach erholsames Wochenende und grüße euch sehr herzlich! Euer Bernhard Zeller