

Einmal auftanken bitte!

Ein Auto mit einem leeren Tank fährt nicht. Ohne Kraftstoff kein Vorankommen. Tankstellen mag ich trotzdem nicht besonders, weil sie einem jede Menge Geld aus der Tasche saugen, da helfen auch die Süßigkeiten im Shop nicht wirklich.



Ein Mensch mit leerem Tank läuft auch nicht richtig. Hier gilt ebenso: ohne Kraftstoff kein Vorankommen. Diese Tankstellen müssten eigentlich sehr attraktiv sein, weil sie eine große Auswahl an Süßem ermöglichen. Aber das, was wirklich Energie fürs Leben

bringt, schmeckt eben nicht immer so lecker- und zieht wie auch beim Auto- oft Geld aus der Tasche, außerdem auch noch Zeit und Kraft. Und dazu kommt ein Denken, das solche Tankstellenzeiten als Zeitverschwendung, Luxus oder Egoismus bewertet. Na, wenn wir so mit unserem Auto umgehen würden wie mit uns selbst oft, dann würde bestimmt nicht viel laufen.

Klingt theoretisch? Ja, das stimmt! Deswegen erzähle ich mal ein persönliches Beispiel:

Ich selbst habe mir eine morgendliche Tankstelle angewöhnt. Diese steht sogar als „Termin“ in meinem Kalender: wenn ich dort getankt habe, kann ich daher sogar etwas von meiner To Do-Liste streichen.

Und was steht da so?

Im Grunde stehen da kleine Dinge, die Körper, Geist und Seele gut tun:

- Der Körper tankt zum Beispiel auf durch ausreichend Schlaf, Bewegung und richtigem Essen – und Kaffee ☺.
- Die Seele braucht ein bisschen Zeit zum Baumeln, vielleicht auch ein Gegenüber.
- Der Geist braucht Inspiration, Herausforderung und Übersicht.

Ich nutze in meinem Wochenplan verschiedene Kürzel, im Moment steht da:

W- SZ -Sp- ZDF

W steht für ein kleines Glas mit „warmem Wasser“. Das trinke ich während der Kaffee kreiert wird. (Kaffee schreibe ich mir nicht in den Plan- ohne würde eh nichts laufen...). Warmes Wasser am Morgen soll sehr gut sein zum

Durchspülen der inneren Organe und ist ein echter Wachmacher, mehr noch als Kaffee, finde ich - nur Kaffee schmeckt halt besser.

SZ steht für „Stille Zeit“: mit der Kaffeetasse in der Hand verschwinde ich in meinen Sessel, schaue zunächst einfach zum Fenster raus und versuche wortlos, die Gegenwart Gottes wahrzunehmen. Hier gönne ich mir einige Minuten, genieße den Kaffee, die Ruhe und das „Einfach-Sein“. Meist lese ich danach in der Bibel oder in einem Andachtsbuch, mal kürzer, mal länger.

Dann geht es ins Badezimmer, denn **Sp** steht für Sport: ca. 5 Minuten Gymnastik im Schlafanzug bei Musik - hier habe ich mir eine kleine Choreografie an leichten Übungen angewöhnt, so dass ich nicht so viel denken muss. Diese Minuten vertreiben Rückenschmerzen zuverlässig.

Lasse ich diese Übungen im Urlaub mal ein paar Tage ausfallen, meldet sich bereits nach wenigen Tagen ein Zwicken im Rücken.

ZDF steht für „Zeitung-Duschen-Frühstück“. In der Regel dusche ich nach der Gymnastik mit Lieblingsmusik und gönne mir dann ein Frühstück mit Zeitung. Ich will ja auch wissen, was in meiner Stadt und in der Welt so los ist.

Nun wird es aber auch Zeit! Ich merke, jetzt bin ich voller Schaffensdrang und bereit, mich den Aufgaben des Tages zu stellen. Der Tank ist voll und wenn ich jetzt gefragt werde: „Wie geht's?“ kommt mir locker-flockig ein „LÄÄÜFT!“ über die Lippen. Meistens jedenfalls.

Und dieses Gefühl wünsche ich DIR auch so sehr!

Wie auch immer das für dich im Einzelnen passen mag. Wenn du magst, unterstütze ich dich gerne beim Entwickeln einer eigenen Alltagsroutine.

© Petra Koch, 2019