

## 5 Tipps für einen entspannten Sonntag

Unsere Tage sind voller Aktivitäten. Und schon wird aus dem Ruhetag wieder einer, der mit seiner Unruhe an unseren Kräften nagt. Natürlich macht es Spass, Hobbys zu pflegen, sich mit Menschen zu treffen, den Haushalt in Schuss zu bringen, längst aufgeschobene Buchhaltung zu machen, die Familie und Freunde einzuladen, im Computer die neuesten Programme zu installieren, einen 3000 Meter hohen Berg zu besteigen... ist das der Sinn von einem erholsamen Sonntag? Wen wundert es, dass immer mehr Menschen ein Burnout haben. So sind wir – immer auf Trab. Es ist schick, einen übervollen Terminkalender zu haben, im Stress zu sein. Dabei gibt es gute Gründe, einfach mal einen Tag nur zu sein. Einfach mal in Ruhe zu chillen. Von Albert Einstein wird erzählt, dass er täglich zwölf Stunden geschlafen hat und trotzdem so nebenbei die Relativitätstheorie entwickeln konnte. Geistesblitze setzen ein gewisses Mass an Ruhe voraus. Hier ein paar Tipps, wie wir der Seele mehr Sonntag geben können.

### **Tipp 1: Genauer Hinschauen**

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und schauen Sie zurück. Was war gut in der vergangenen Woche, wo hätte ich etwas anders machen können, was haben die vergangenen sechs Tage mit mir zu tun. Schauen Sie aber auch vorwärts. Was möchten Sie in den nächsten sechs Tagen tun, erleben. Was haben die nächsten sechs Tage mit Ihnen zu tun.

### **Tipp 2: Lassen Sie die Zeit mal auf der Seite**

Verzichten Sie an den Sonntagen ganz auf die Uhr. Denn dieser Tag ist ein besonderes Geschenk für Sie. Dazu gehört natürlich auch das Smartphon. Ein Blick darauf, und schon haben Sie wieder eine Zeit. Halten Sie es überhaupt aus, ohne die rund-um-die-Uhr-Erreichbarkeit

### **Tipp 3: Einfach mal nur gehen**

Viele Menschen kommen beim Gehen besonders zu Ruhe. Der Körper bewegt sich, dadurch sind wir weniger abgelenkt und die Gedanken in uns kommen zur Ruhe. Warum nicht Probepilgern. Dazu braucht es weder einen Pilgerweg noch ein bestimmtes Ziel. Einfach sein. Vielleicht nehmen Sie ein Notizheft mit, falls Ihnen Gedanken kommen, die für Ihr Leben wichtig sind. Und noch etwas, man muss nicht immer mit oder gegen den Strom schwimmen. Manchmal darf man auch einfach ans Ufer sitzen und nur zuschauen.

### **Tipp 4: Wieder mal einen Gottesdienst besuchen**

Viele denken, es reicht an Ostern und Weihnachten in die Kirche zu gehen. Vielleicht verpassen Sie aber auch etwas. Es gibt so viele Kirchen und Freikirchen, da hat es für jeden Geschmack etwas. Vielleicht mögen Sie es eher liturgisch, oder doch etwas temperamentvoller? Das Angebot ist in der Schweiz gross, und gute Predigten lösen manchen guten Gedanken für mein Leben aus.

### **Tipp 5: Schlafen bis zum Mittagessen**

Ja, in unserer Leistungsgesellschaft ist das nicht gerade vorbildlich, wenn man bis Mittag im Bett bleibt. Aber mal unter uns, warum nicht. Wenn Ihr Körper signalisiert, dass er einfach Erholung braucht, dann hören Sie darauf. Sollen doch die anderen durch die Welt jagen.