

Impuls zum Start in die Woche

Faulenzen – dem Gehirn zuliebe

Da nun die Ferien nur noch fünf Schultage entfernt sind, kann ich ruhigen Gewissens Werbung machen für das Wichtigste in den ersten Wochen der Ferien:

FAULENZEN

Sich ohne schlechtes Gewissen der Muße und der Untätigkeit hingeben.



Löcher in die Luft gucken, Wolken beim Vorbeiziehen einfach hinterher schauen oder um es mit Astrid Lindgren zu sagen: „Und dann muss man ja auch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“

Und das Beste ist: Genau dieses Faulenzen ist absolut gesund – für unser Gehirn!

„Der amerikanische Hirnforscher Marcus Raichle hat um die Jahrtausendwende nachgewiesen, dass im Leerlaufmodus, also bei Untätigkeit, bestimmte Gehirnareale aktiv werden. Wenn unser Gehirn nicht auf Außenreize reagieren muss, schaltet laut Raichle das Ruhezustandsnetzwerk (...) ein. Das Gehirn beginnt, sich mit sich selbst zu beschäftigen, wodurch die neuronalen Netzwerke neu organisiert, das Gedächtnis sortiert, Gelerntes und Erlebtes verarbeitet werden.“ (newsletter@zeitblueten.com)

Jesus war kein Hirnforscher, aber ein Menschenkenner und er wusste auch, wie wichtig es ist, auszuruhen, sich eine Pause zu gönnen: Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus.“ (Mk 6, 32)

Ferien sind verlockend schöne freie Tage. Aber manchmal neigen wir dazu, diese freie Zeit vollzupacken mit Terminen: Urlaub mit der Familie, Freunde besuchen, Partys und andere Verabredungen und plötzlich sind die Wochen gut gefüllt ...

Daher ist vielleicht jetzt, kurz vor den Ferien, noch mal eine gute Gelegenheit, die nächsten Wochen in den Blick zu nehmen: Wo sind die Lücken zum „Nichts tun“?

Wo ist Zeit für Ruhe, Stille bei sich sein, zu sich selbst finden, wer weiß, vielleicht sogar zu Gott?

Und nicht vergessen: Auch unser Gehirn hat ein Recht auf Urlaub!