

Zum Start in den Tag

Ein Hoch auf Trinkpausen

So eine Fußballweltmeisterschaft ist einfach gut für die Allgemeinbildung. Die Geographie Kenntnisse werden aufgefrischt, „wo liegen noch einmal die Kap Verden?“ und mit Curaçao verbinden nun viele Fußballinteressierte mutige Spieler statt einem Likör im Cocktail. Und ein weiteres Wort ist neu eingeführt: „Hydration Break“, umgangssprachlich besser bekannt unter „Trinkpause“.



Auch wenn es bei der Fußballweltmeisterschaft viele Debatten um diese Pausen gibt, für den ganz normalen Alltag ist so eine Pause einfach empfehlenswert. (Ok, der Impuls entsteht in einer der bisher wärmsten Woche im Juni, da ist trinken = überleben.)

Aber im Ernst – Was gibt es besseres als kurze Unterbrechungen in der Alltagsroutine. Eine kurze Auszeit, eine Tasse Kaffee / Tee oder ein kühles Getränk und dabei z.B. auf dem Balkon/ im Garten sitzen oder einfach nur gemütlich einen Moment sitzen.

“...und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen.” (Astrid Lindgren)

Wir brauchen diese Verschnaufpausen. Sie sind nicht nur gut für unser Gehirn, sondern sie sind auch ein Ausdruck für einen guten Umgang mit uns selbst.

Dazu fallen mir die bekannten Worte des heiligen Bernhard von Clairvaux (Kirchenlehrer und Zisterzienserabt) ein:

„Es ist viel klüger, Du entziehst Dich von Zeit zu Zeit Deinen Beschäftigungen, als dass sie Dich ziehen und Dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst an welchen Punkt? An den Punkt, wo das Herz anfängt, hart zu werden.“

Ja, wer mit sich schlecht umgeht, wem kann der gut sein? Denk also daran: Gönn Dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer, ich sage nicht: Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“

In diesem Sinne halten wir nicht nur im Hochsommer oder bei großen Hitzewellen immer mal wieder inne, damit wir zu Atem kommen. Ich bin sicher, dann schaffen wir die verbleibende Zeit bis zur großen Sommerpause locker!