

# Ticken Sie richtig?

## Rhythmus bestimmt unser Leben

Manchmal haben wir den Eindruck, dass unser Leben aus den Fugen gerät: So vieles strömt von außen auf uns ein, so manches wird uns abverlangt und gar nicht so selten sind wir es selbst, die uns unter Druck setzen. Wie gelingt es uns dann, wieder kraftvoll in unserer Mitte zu sein?

Nicht nur unser Leben, das Leben aller Organismen wird von Anfang an von einem chronobiologischen Rhythmus bestimmt. Er steuert Zellteilung, Herzschlag, Atmung, Schlaf-Wachphasen, Hormonausschüttung und viele weitere lebenswichtige Funktionen. Deshalb hilft es uns besonders in Anspannungszeiten auf unsere Taktung zu achten, besser noch wir beugen vor.

### Tägliche Rituale helfen

Nehmen Sie sich bereits am Morgen Zeit, sich besinnlich auf den Tag einzustimmen: Wählen Sie dafür die gleiche Uhrzeit, die gleiche Position. Es kommt weniger darauf an, einen perfekten (Lotos-)Sitz einzunehmen, als regelmäßig bewusst den neuen Tag als Geschenk zu betrachten. Das etwas frühere Aufwachen lohnt sich! So wartete etwa Picas-



**Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisiorin®, Vize-Präsidentin d. ÖGL Österr. Ges. f. Lebensberatung, 0732 / 770450; 0676-7766557**

so nicht darauf, dass ihn irgendwann die Muse küsse, sondern er begab sich täglich morgens zur gleichen Zeit ins Atelier, um dafür bereit zu sein.

Nicht nur kleinen Kindern fällt der Alltag mit Ritualen leichter, auch uns Erwachsenen helfen sie, um uns zu strukturieren, täglich neu zu ordnen, speziell bei Umstellungs- und Übergangssituationen.

### Schritt für Schritt zur inneren Ruhe

Besonders wohltuend erleben wir unsere natürliche Rhythmik beim gleichmäßigen, ausdauernden Gehen. Unsere Atmung verbessert sich und mit den Schritten schwingt unser ganzer Körper: Unser Geist wird wieder frei, die Sinne geschärft und die Seele kommt im spirituellen Einklang zur Ruhe. Darum finden mehr und mehr Menschen Freude am Pilgern.

Das Pendel zwischen Anspannung und Entspannung – und das Leben braucht beides – soll gleichmäßig schwingen. Je nachdem, ob Sie eher einer großen Standuhr gleichen, also eine lange Amplitude besitzen, oder das rasche Tick-Tack einer kleinen Wanduhr haben, soll Ihre Entspannungszeit gleich der Anspannung sein.

Gerade jetzt in den Sommerwochen haben wir viele Möglichkeiten, die Natur zu genießen und in uns hineinzuhören: Wo leben wir unseren individuellen Rhythmus gut oder wo sind wir aus dem Takt geraten? Manchmal hilft es auch, diesem Gefühl in einer persönlichen Beratung nachzuspüren, um wieder richtig zu „ticken“. ;-)



Eine Initiative der  
Österreichischen Gesellschaft für Lebensberatung



[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at)