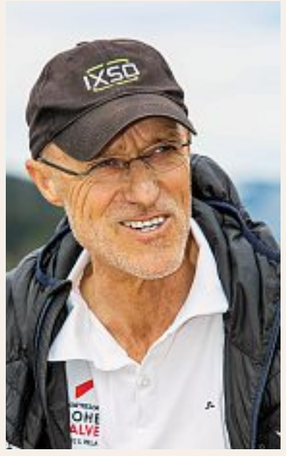

Erfolgscoach Toni Innauer kennt wichtige Ressourcen der Erholung.

MENTALTRAINER TONI INNAUER RÄT

SORGEN SIE FÜR ABSTAND!

AKTIV URLAUBEN
Wandernd oder mit dem Fahrrad, also mit der eigenen Energie größere Strecken in gemütlichem Tempo erkunden und zurücklegen. Niederschwellige Ausdauerbelastung ist regenerativ, Naturgenuss und Tempo, bei dem „die Seele nachkommt".

PASSIV GENIESSEN
Mal bewusst faulenzen und es aushalten, nicht selbst aktiv zu sein.

TAPETENWECHSEL
Weg von allem, was an Alltagsarbeit, Job und Sorgen erinnert. Aus den Augen, aus dem Sinn löst keine Probleme, stärkt aber den Mut zur Lösung! Mit Abstand bieten sich neue Perspektiven.

NATUR SPÜREN
Eingebettet in das große Ganze, relativieren sich nicht nur Probleme, sondern die Natur fördert auch die Gesundheit.

WIEDER ZU SICH SELBST FINDEN
Situationen und Rhythmen herstellen, die ihr Nervensystem in das Gefühl der inneren Ruhe bringen, in dem sie sich wohl und behaglich fühlen. Spüren, was Ihnen wirklich wichtig ist.

ETWAS NEUES LERNEN
Um gedanklich vom Alltag wegzukommen, müssen Sie auch etwas tun, das Ihre Konzentration genauso fordert wie die Probleme, die Sie beschäftigen. Jonglieren, eine neue Sportart oder ein Musikinstrument!

Fotos: Thomas Polzer, Dietmar Mathis

ANZEIGE

FERIENMÜDE

Das Warten und Wiedernormalwerden haben müde gemacht. Und erst das E-Learning! Sind wir alle zu gebrechlich?

ROBERT SCHNEIDER

Alle sind entsetzlich überarbeitet. Wovon eigentlich? Ah ja, vom Nichtstun, vom Warten, vom Wiedernormalwerden. Unsere Jungs freuen sich nicht wirklich auf die Ferien. Auf die richtigen Ferien. Das E-Learning, bei dem sie jeden Tag eine Stunde turnen mussten, war furchtbar anstrengend. Diesen Stress wollen sie nie mehr erleben. Dann das mit der Mundschutzpflicht. Maske rauf, Maske runter, hier nicht, dort schon. Kommt sie wieder? Es hat wahnsinnig müde gemacht. Und trotzdem haben alle während des Lockdown schlecht geschlafen. Der Rhythmus ging verloren, die Struktur. Erholsam war das nicht.

Robert Schneider ist Schriftsteller. Sein Buch „Schlafes Bruder" wurde in 36 Sprachen übersetzt.

Man ist fix und fertig und bräuchte dringend Urlaub vom verordneten Urlaub. Wegfahren. Aber da ist schon wieder Ungewisses. Wohin? Nach Oberösterreich jedenfalls nicht. Nach Italien? Kann gut passieren, dass, wenn man in Genua ankommt, die Stadt am nächsten Morgen abgeriegelt wird, weil 100 Neuerkrankte aufgespürt wurden.

Während ich das schreibe, muss ich dauernd gähnen. Auch mich hat die Ferienmüdigkeit erwischt. Wie verrückt ist eigentlich unsere Welt geworden, dass wir nur noch aus potenziell schwachen, gebrechlichen, kranken oder krank werdenden Menschen bestehen? Wir haben uns von Virologen und Politikern die Gesundheit abschwatzen lassen. Jetzt fühlen wir uns tatsächlich krank.

Unsere Buben haben sich heute aus dem Bett gequält. Zeugnistag. An früheren Zeugnistagen standen sie froh gelaunt auf der Matte und freuten sich auf den Ferienbeginn. Heute nicht. „Keine Angst, Mäuse! Ihr kriegt eh die Noten vom ersten Halbjahr. Die Lehrer sind auch erschöpft, haben auch Schlafstörungen. Kamen nicht mehr hinterher, den sich übereilenden Erlässen zu folgen. Die sind so was von urlaubsreif, das könnt ihr euch gar nicht vorstellen."

Machen Virologen eigentlich Ferien? Glaub nicht. Muss ja ein Mörderberuf sein, so voller Sorge auf ein sich mutierendes Virus zu warten. Der Herbst kommt, Welle über Welle. Virologen gähnen nicht.

Was ich nicht mehr hören kann: „Bleiben Sie gesund!" Dann fühl ich mich sofort krank. ■

ANZEIGE