

# Was machen Sie am Sonntag?

Unsere Tage sind voller Aktivitäten. Und schon wird aus dem Ruhetag wieder einer, der mit seiner Unruhe an unseren Kräften nagt. Natürlich bereitet vieles, was wir an diesem Tag machen, Spass! Aber sind viele tolle Aktivitäten der Sinn eines erholsamen Sonntags? 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 schlief 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 et-

was 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 Smartphone. Ein Blick darauf – und schon haben Sie wieder eine Zeitangabe. 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, dass es reicht an Ostern und Weihnachten in die Kirche zu gehen. Vielleicht verpassen diese Leute aber etwas. Es gibt so viele Kirchen und Freikirchen, da hat es für jeden Geschmack etwas. Mögen Sie es eher liturgisch oder doch etwas temperamentvoller? Das Angebot ist in der Schweiz gross, und gute Predigten lösen manchen guten Gedanken für unser 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 unter uns: Warum nicht? Wenn Ihr Körper signalisiert, dass er einfach Erholung braucht, hören Sie darauf. Sollen doch andere durch die Welt jagen.

