

Herzlich Willkommen in 2020!

Herzlich Willkommen zurück aus der Weihnachts- und Winterpause! In die erste Ausgabe des neuen Jahres habe ich verschiedene Themen gepackt, doch mit Poesie soll es beginnen, da sich so viele begeistert gezeigt haben von dem Gedicht „Das andere Zimmer“, das in der November-Ausgabe zu lesen war.

Also habe ich mich erneut auf die Suche gemacht nach einem weiteren, auch eher „heiter“ gestimmten, Mut machenden und Kraft spendenden Gedicht über das Abschiednehmen. Es stammt von **Ringelnatz**, der eigentlich Hans Bötticher hieß und 1883 in Sachsen geboren wurde.



Sein Künstlername wurde 1919 gefunden: ‚Ringelnatz‘ ist der seemännische Name für das glückbringende Seepferdchen.

Ringelnatz erhielt 1933 von den Nationalsozialisten ein Auftrittsverbot und starb ein Jahr

später – verarmt - an einer Lungenkrankheit in Berlin. Sein letzter Wunsch: unter den Klängen des Seemannsliedes „Oh la Paloma“ zu Grabe getragen zu werden.

Er hinterließ ein beeindruckendes Werk. Kritiker loben unter anderem seine sogenannte **Unsinnspoesie**: „Hier zeigt er sich als Dichter, der mit Wortwitz und Charme bis hin zur Groteske die Sprache beherrscht.“

Quelle u.a.: <https://gedichte.woxikon.de/autoren/joachim-ringelnatz>

An M.

Der du meine Wege mit mir gehst,
Jede Laune meiner Wimper spürst,
Meine Schlechtigkeiten duldest und verstehst –
Weißt du wohl, wie heiß du oft mich rührst?

Wenn ich tot bin, darfst du gar nicht trauern.
Meine Liebe wird mich überdauern
Und in fremden Kleidern dir begegnen
Und dich segnen.

Lebe, lache gut!
Mache deine Sache gut!

Nüchternes Neujahr

Bei vielen Menschen steigt am Ende eines Jahres der Alkoholkonsum deutlich an - ob bei beruflichen Weihnachtsfeiern, an den Weihnachtstagen selbst und als Abschluss dann an Silvester: Im Monat Dezember fließt besonders viel Alkohol in unsere Gläser.

Da scheint es sinnvoll, **im Januar komplett auf alkoholische Getränke zu verzichten**. Die Briten haben sogar einen eigenen Namen dafür: den **"Dry January"**. Und auch in Frankreich haben Gesundheitsverbände zu einem alkoholfreien Januar aufgerufen. Seitdem ist der „nüchterne Januar“ ein Trend, der auch in Deutschland immer mehr Anhänger gewinnt. Bereits 2017 gaben in einer Forsa-Umfrage für die Krankenkasse DAK 12 Prozent der Befragten an, dass sie 2018 weniger Alkohol trinken möchten.



Aber was bringt es, einen promillefreien Monat einzulegen? Über die Wirkung der Januar-Abstinenz sind sich Ärzt*innen nämlich **uneins**. Zwar lassen sich verbesserte Leberwerte ebenso messen wie eine geringere Kalorienzufuhr, eine positive Langzeitwirkung hingegen könne nicht so leicht nachgewiesen werden. Deshalb raten Fachleute dazu, nicht einmal im Jahr wochenlang keinen Alkohol zu trinken, sondern **der Leber jede Woche zwei bis drei Tage am Stück eine Pause zu gönnen**.

Andere Mediziner*innen sind sich hingegen sicher, dass auch der einmonatige Verzicht auf Alkohol viele positive Effekte hat. „Sie werden sich insgesamt besser fühlen und besser schlafen. Ihre Organe werden entlastet, die Leber wird entfettet und kleiner werden. Auch die Magenschleimhaut wird entspannen, weil weniger Magensäure produziert wird. Die Cholesterinwerte werden sich verbessern, die Harnsäure wird runtergehen.“, sagt bspw. Helmut Seitz, Professor für Innere Medizin und Alkoholforschung an der Universität Heidelberg, und fügt hinzu: „Das Organ, das am empfindlichsten auf Alkohol reagiert, ist die weibliche Brustdrüse. Das wissen die wenigsten. Bei Frauen steigt daher das Risiko für **Brustkrebs**.“.

Einmal Urlaub und zurück

Schon an die Urlaubsplanung für dieses Jahr gedacht? Schnell nochmal ab in den Schnee oder im April auf die Balearen, den Frühling genießen?

Freie Tage wirken sich auf jeden Fall günstig auf die Kreativität aus. Der Neurowissenschaftler David Strayer von der University of Utah schickte eine Hälfte junger Proband*innen er für vier Tage in die Berge. Die andere Gruppe musste weiterarbeiten. Ergebnis: **Die Ausflügler schnitten hinterher in Kreativitätstests um 50 Prozent besser ab**, so Strayer in der Fachzeitschrift PLoS One.



Tauchen, Wandern, Müßiggang – was entspannt am besten? Die Arbeitspsychologin Carmen Binnewies von der Universität Münster hat erforscht, wie sich Menschen am besten von ihrer Arbeit erholen. Ihre Erkenntnis: Besonders erholsam ist Freizeit dann, wenn man sie nutzt, um **etwas Neues zu lernen, oder etwas erreicht, was man sich lange vorgenommen hat**.

Was wir auch längst wissen: **Nur wenn wir länger im Urlaub waren, kommen wir wirklich entspannt wieder**. Das spricht aber nicht gänzlich gegen Kurztrips, da auch hier der Vorfreude und Spaß größer sein können als der Stress, den Planung und Fahrtzeiten in ein verlängertes Wochenende ggf. verursachen.

Auf **Vorrat erholen können wir uns sowieso nicht**. Spätestens nach der dritten Woche, so zeigen Studien, ist die Anspannung wieder auf dem Niveau von vor dem Urlaub – das gilt übrigens völlig unabhängig davon, wie lange man verreist war. Auch das ist also ein Argument für mehrere Kurzaurlaube.

Was wir bei der Rückkehr beachten sollten, ist, den Übergang ins Arbeitsleben nicht zu abrupt zu gestalten. Ein **Zeitpuffer** von zwei bis drei Tagen ist ratsam, um anzukommen, die Koffer auszupacken und sich wieder auf den Alltag einzulassen. Auch hilfreich: nicht an einem Montag, sondern lieber an einem **Mittwoch wieder mit dem Arbeiten anfangen** - dann ist die Woche verkürzt und das Wochenende schneller in Sicht. Und wir haben die Gelegenheit, langsam an „Fahrt“ aufzunehmen.

Und zu guter Letzt: Wenn möglich, sollten wir die **Abwesenheitsnotiz** im E-Mail-Client für Externe einen Tag länger aktiviert lassen. Dann können wir uns in Ruhe über die vergangenen Wochen informieren, ohne in hektisches Multitasking zu verfallen.

Quelle: www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/erholung-urlaub/4002724.html

Zwei Wölfe wohnen, ach! in meiner Brust

Anknüpfend an den vorangegangenen Artikel müssen wir leider feststellen, dass es schwerfällt, den Stress im Job – vor allem dauerhaft - zu reduzieren; ein hoher **Leistungsdruck** und ein enormes **Arbeitstempo** sorgen in der heutigen Arbeitswelt immer wieder für höchst belastende Situationen. Zudem: Die Angst, die Arbeit zu verlieren oder nicht gut zu machen, ist enorm. Dadurch ist auch der innere Druck bei vielen Menschen sehr hoch.

Und gleichwohl lohnt sich bei drohender Überlastung eine genauere Analyse: Der Job, der Kollege oder die Chefin stellen **Trigger** für mein Stressgefühl dar. Aber ich selbst habe durch meine typischen **Reaktionsmustern** sehr viel damit zu tun, wie sehr ich mich davon stressen lasse. Um dem Stresserleben auf die Spur zu kommen, empfiehlt es sich, sich mit Freund*innen auszutauschen oder auch mit einem Coach zu arbeiten. Auf jeden Fall sollte eine **Auszeit** eingelegt werden, wenn die Erschöpfung zu groß wird - eine Krankschreibung ist hier absolut legitim und hat nichts mit Simulantentum zu tun. Denn nur mit Ruhe und aus einem Abstand zum Job heraus gelingt der Blick hinter die eigene Fassade besser und ich kann mich fragen, was genau mich so belastet und ob ich mit verinnerlichteten **Glaubenssätzen** diesen Stressoren möglicherweise zusätzlich „Futter“ gebe.

Das führt mich zu der sicherlich schon recht bekannten Geschichte der zwei Wölfe:



Ein alter Indianer sitzt mit seinem Sohn am Lagerfeuer. Sie reden über das Leben und seine Herausforderungen und da erzählt der Alte über einen Kampf. Einen Kampf, der in unserem Inneren tobt und der von zwei Wölfen ausgefochten wird.

Der eine Wolf ist böse: Er ist der HASS, der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere Wolf ist gut: Er ist die LIEBE, die Freude, der Friede, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Großzügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube.

Der Sohn schaut den Vater aufmerksam an und denkt ein paar Augenblicke über die Worte nach. Dann fragt er: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“

Der alte Cherokee schweigt kurz und antwortet dann: „Der, den du fütterst!“

Alles Gute bis zum nächsten Glücksletter! 