

Initiative Nachhaltiges Gleiberger Land



Als Initiative von Menschen unserer Gemeinde und aus dem Umland setzen wir uns für ein nachhaltiges, ökologisch orientiertes Leben in unserer Region ein und möchten euch mit unseren regelmäßig erscheinenden Tipps ermutigen, auch eure Gewohnheiten im eigenen Tempo in alltagstauglichen und praktischen kleinen Schritten zu verändern.

Gute Vorsätze: Entspannung

Als Folge guter, gesunder Ernährung und durch mehr Bewegung können wir uns besser entspannen, das wissen wir. Was alles dient noch unserer Entspannung? Und warum gehören Nachhaltigkeit und Entspannung zusammen?

Seien wir ehrlich: Höchste Priorität im Leben für die meisten von uns ist es eigentlich, mit anderen Menschen wie auch in der Natur entspannte und sinnerfüllte, damit auch liebevolle und letztlich glückliche Zeit zu erleben. Dann empfinden wir ein Wohlgefühl, fühlen uns geborgen, anerkannt und zugehörig. Vermutlich ist es auch das Ziel aller Eltern, ihren Kindern solche Familienmomente zu schenken. Doch wie oft gehen diese Bedürfnisse und Absichten im hektischen Getriebe des Alltags verloren, ist wieder ein Tag genervt und erschöpft vorbei, erledigen wir statt zu leben?!

Entspannung können wir erreichen durch Tun: Anfangen von ausreichend Schlaf, dem genüsslichen Dehnen und Strecken am Morgen über das z.B. bewusste Wahrnehmen echter Pausen im Arbeitsalltag, durch Singen, gute Gespräche oder Kuscheln, Atem- und Entspannungsübungen, geruhsames Spaziergehen oder Gartenarbeit, Yoga, Massagen bis hin zu Akupressur und Akupunktur – die Reihe lässt sich fortsetzen...

Aber wir können Entspannung auch erreichen durch Weglassen: Termine absagen, Verschieben von nicht ganz so Wichtigem. Autofahrten, Einkaufen und Konsumieren auf das Wichtigste begrenzen. Statt aufwändiger Mahlzeiten besser einfache, gesunde und am besten noch gemeinsam zubereitete einnehmen. Statt Freizeitstress mit Luxushobbies oder Flugreisen die eigene Umgebung und Natur ringsum bewusst wahrnehmen und genießen. Und nicht zuletzt ganz wichtig: Medienzeit reduzieren! Social Media, Zocken und Fernsehen stehlen oft und nahezu unmerklich Unmengen unserer Zeit und überreizen Sinne und Gehirn, auch unsere Seele.

Konzentrieren wir uns auf das Wesentliche und darauf, was wir alle am Ende unseres Lebens lieber mehr getan hätten und was wirklich zählt: Zugehörigkeit, Wertschätzung, Kooperation statt Konkurrenz, Hilfsbereitschaft, Liebe, Gemeinschaft und entspanntes Handeln aus der eigenen inneren Ruhe heraus!