

Praxis Dr. med. Siegbert Kling

Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren

Krugzeller Str. 1, 87463 Dietmannsried
Tel. (0 83 74) 13 14, Fax (0 83 74) 9 36 35
www.dr-med-kling.de

Der Wochenplan - für ein Leben in der gegenwärtigen Stunde.

Diese zwei scheinbar widersprüchlichen Bereiche, Leben im Augenblick und Planung der Woche scheinen recht weit auseinanderzuliegen, dennoch bedingt Eines das Andere. Entspannung ist die Voraussetzung für Anspannung.

Es gibt intensive Forschungen, deren Quintessenz ist: die Menschen haben einen Sieben-Tage-Rhythmus als tief verwurzelten Biorhythmus in sich, sodass das Einhalten des Sonntags auch eine biologisch sinnvolle Sache ist. Aus Erfahrung wissen wir, dass ein Tag nicht ein Leben umfassen kann, der Wochenzyklus sollte jedoch an Erholung, an Freizeit, an Arbeit, an Verwirklichung von Wünschen und Träumen alles Wesentliche beinhalten, was man in seinem Leben realisieren möchte. Man soll seine Kräfte innerhalb der Woche im Grunde ausgeben und regenerieren können.



Es gibt ja Menschen, die bereits auf Arbeit Süchtig sind, sie empfinden Unruhe und Verlassenheit, wenn ihre Arbeit zeitweise wegfällt.



Alle Kennzeichen der Suchterkrankung mit dem Wunsch nach immer noch mehr Arbeit begleiten sie; sicherlich eine extreme Situation, die zeigt, wohin die Leere von Menschen führen kann.

Auch in geringerer Dimension kann eine dauernde Überlastung zu Störung bis zur Zerstörung von Leben und Familie führen. Arbeit soll Möglichkeit zum Leben geben, Arbeit und Besitz können jedoch auch eine Prothese sein, die seelisch-geistige Armut verhüllt.

Bei der Arbeit als Hausarzt habe ich zu meiner Überraschung gelernt, dass es für viele Menschen bereits schwierig ist zu träumen, Wünsche zu haben, Wünsche zu entwickeln. Man kann dies nicht anders deuten, als dass das eine Folge von chronischer Frustration ist, ein Krankheitsphänomen; man kann nicht mehr wünschen. Und doch sind Wünsche und Pläne Entwürfe fürs Handeln und Grundlage für das Atmen des Gemüts.

Andererseits müssen wir unterscheiden zwischen eingeflüsterten Bedürfnissen und „eigenen“ Wünschen. Die Unterscheidung ist sicher manchmal schwierig, aber wir können uns darauf verlassen, dass dies immer besser gelingt. Träume werden zu oft als unreal abgetan. Ernst Bloch hat in seinem Werk „Prinzip Hoffnung“ deutlich gemacht, dass Wünsche die Wirklichkeit vorbereiten.

So können sie vorgehen

So entwickeln sie für sich (unter Berücksichtigung ihrer Familie / Mitarbeiter / Aufgaben / Träume) einen Wochenplan. Sie entwerfen 2 Listen, lang genug, mit Geduld und Phantasie. Die eine enthält unabweisable Pflichten, die zweite Wünsche, auch solche, die tief hinten in den Wunschregalen liegen und auch solche die man sich noch nicht bewusst träumen getraut hat, evtl. ganz verrückte Dinge.



Einige Tage später beginnen sie aufgrund ihrer Erfahrung die „Pflichtliste“ zu checken:

Wirklich unabweisbar?

Delegierbar?

Wie viel Zeit gebe ich dafür?

Wann positioniere ich sie?

Später nehmen sie sich ihre „Wunschliste“ vor, die hoffentlich nicht verkrüppelt und unterernährt ist. Wenn dies der Fall ist, können sie noch mal von vorne wünschen, evtl. auch zusammen mit einem ehrlichen Freund, evtl. an einem Lieblingsort.

Bei dieser Liste wählen sie zwei oder drei „the best of“ aus und positionieren diese in ihrem Wochenablauf.

Es kann dauern, bis ein Wochenplan ideal zugeschnitten ist. Im Grunde darf er immer wieder aktualisiert werden. Achten sie auf genug Vormitternachtsschlaf und auf soviel Wunschzeit dass Leib, Geist und Gemüt atmen können. Zeit für Wünsche ist letztlich keinesfalls verlorene Zeit.

Vielleicht kommt hier ein „es geht aber nicht; zu viel Arbeit“. Hier hilft oft eine Wocheninsel: z. B. ein freigeschaufelter Donnerstagnachmittag ab 15 oder 16 Uhr - open end bis zum Schlafengehen. Man kann sich dann immer darauf freuen; die Woche über und wenn's mal wirklich nicht klappt - die nächste Woche kommt bald. Oder es hilft eine Tagesinsel mit 40 Minuten Wunschzeit . . . sie werden ihre Freude weitergeben können. Eine Hilfe ist der Wochenplan ab dem ersten Moment, unter einer Voraussetzung:

Man muss diesen Plan auch außer Kraft setzen können.

Es nützt uns nichts, Leistungsvergleiche mit anderen Menschen anzustellen, die Lebenslinien laufen oft zu verschieden. Wenn wir vergleichen, werden wir fremde Qualitäten suchen und doch haben wir unseren eigenen Wert.

Der Wochenplan macht auch deutlich, dass wir keine uferlosen Möglichkeiten zur Verfügung haben; aber wenn wir es schaffen wenige Stunden pro Woche für bisher noch nicht realisierte Wunschträume einzusetzen, beginnt unsere Seele oft wieder zu schwingen: Das kann auch bedeuten, eine Zeit hinsitzen, schauen und hören.



8

Vita verde Naturheilkundesprechstunde Gesundheit aufbauen durch richtige Lebensweise

Nur für den internen Praxisgebrauch. Stand 7/10