

LANGeweile

Die aktuelle Corona-Situation zwingt uns eine vollkommen andere Lebensweise auf, als wir sie bisher gewohnt waren. Die Vielfalt an Möglichkeiten, wie wir unsere Freizeit bisher gestalten konnten, ist nun sehr begrenzt, uns fehlen gesellschaftliche und persönliche Kontakte, somit werden wir wieder auf uns selbst zurück geworfen. Die zeitliche Taktung wird nun durch Ruhe und Langeweile ersetzt. Unser Geist ist von der plötzlichen Veränderung irritiert und reagiert mit Frust.

Alles hat zwei Seiten und vielleicht dürfen wir diese Situation als Einladung betrachten, nach den positiven Aspekten Ausschau zu halten, anstatt nur die Einschränkungen zu beklagen. In dieser Zeit steckt auch eine Chance der Reflektion, einer Neuausrichtung, eines sich Neuentdeckens...

1. unser Körper braucht Ruhephasen. Langeweile kann daher durchaus als positives Gefühl gewertet werden, denn insbesondere unser Gehirn braucht die Ruhe, um sich ohne beeinflussende Reize regenerieren zu können und gesund zu bleiben. Wenn wir uns langweilen, sind unsere inneren Stress-Levels an ihrem tiefsten Punkt angelangt.
2. einfach mal die Gedanken schweifen zu lassen und tagträumen macht uns kreativer und aktiviert ungenutzte Hirnregionen.
3. Ruhepausen wirken sich positiv auf die Schlafqualität, die Konzentrationsfähigkeit und die emotionale Stabilität aus.
4. Langeweile schafft im Kopf Platz für Gedanken, die wir sonst verdrängen: Fühle ich mich glücklich? Erfüllt mich mein Job? Passt alles in meiner Beziehung? Es schafft die Möglichkeit, in uns hinein zu hören und zu überlegen, ob unser Leben auf der richtigen Spur verläuft.
5. Langeweile ist der erste Schlüssel für Meditation oder Achtsamkeitsübungen, die sich positiv auf unsere mentale Gesundheit auswirken.
6. Wenn Sie jedoch häufig Langeweile empfinden, kann dies bedeuten, dass Sie geistig und kreativ nicht ausgelastet sind. Überlegen Sie sich ein neues Hobby!

Vielleicht wäre es eine gute Gelegenheit sich über die Gedanken, die hierzu kommen, ein kleines persönliches Tagebuch zu führen und Notizen zu machen. Somit kann man später immer wieder nachzuschlagen und sich erinnern, sich reflektieren, was davon habe ich umgesetzt, in wie weit hat es meine Situation aufgewertet, mich verändert?

Vielleicht helfen folgende Fragen, sie sind nur ein Impuls, vielleicht kommen auch ganz andere Fragen auf. Lassen Sie sich überraschen.

1. Welche kreativen Gedanken kommen auf?
2. Wofür habe ich JETZT Zeit?
3. Womit kann ich mir etwas Gutes tun?
4. Womit fange ich an?

Eine Idee wäre, dass wir, sobald die Tagesstätte wieder regulär geöffnet ist, diese Erfahrungen in der Gruppe teilen, diskutieren und austauschen (natürlich nur wer mag).

p.s.

Die Raupe wird erst zum Schmetterling, wenn sie bereit ist für den Stillstand, den Rückzug, der Metamorphose!