

# Life to go?

**Coffee to go, Cream cake to go, Massage to go, ...**

alles Mögliche mit dem wir eigentlich verbunden hatten "Ich nehme mir mal gemütlich Zeit für ..." gibt es inzwischen "to go", also für den eiligen Zeitgenossen **zum Mitnehmen** und Verzehr im Vorübergehen.

Leben viele von uns nicht inzwischen ihr Leben insgesamt im Vorübergehen, so als ob wir Eiligeres zu tun hätten?

**Wann haben Sie sich das letzte Mal Zeit genommen**, um einfach bewusst zu genießen, auszuspannen oder ihre Eindrücke des Tages zu verdauen?

Immer mehr findet man in den Supermärkten nicht nur im Tiefkühlregal und als Instant-Trockenprodukt Nahrung für Eilige, auch die Frischetheke ist voll mit vorgeschnittenem Obstsalat, Melonenspalten, Salat, Smoothies etc. Haben wir denn nicht einmal mehr die Zeit, Obst oder Gemüse zu schneiden?

Haben Sie sich in der letzten Zeit mal Zeit genommen, sich zu überlegen, was Sie tatsächlich leben wollen, wo und mit wem? Kreativ tätige kennen das: keine Inspiration ohne Muse. Es muss erstmal ein gewisser **Freiraum** da sein, damit es möglich ist, tatsächlich tief greifende Veränderung zu vollziehen. Sonst machen wir immer nur weiter mit dem was wir schon gemacht haben.

**Dazu kenne ich eine sehr nette Geschichte, kenne Sie diese?**

Neulich war ich im Wald. Da hörte ich von weitem ein Geräusch. Als ich näher kam, erkannte ich, dass dort offensichtlich jemand sägte. Ich erblickte tatsächlich bald einen Mann, der sehr angestrengt an einem Baumstamm sägte und sägte. Ich kam näher heran und betrachtete es eine Weile. Immer noch sägte und sägte der Mann schweißüberströmt an dem Baumstamm herum. Nach einer Weile wurde es mir klar und ich sagte zu ihm: "Guter Mann, ihre Säge ist ja ganz stumpf!" Doch er sagte nur: "Keine Zeit, ich muss sägen!"

So machen wir es leider oft, wir nehmen uns nicht die Zeit, "unsere Säge zu schärfen" und mühen uns ab, statt einmal innezuhalten und dafür zu sorgen, dass die Grundlagen meiner Bemühungen auch stimmen. Das hat nicht nur mit gutem Werkzeug zu tun, auch dass wir selbst in einem guten und ausgeglichenen Zustand sind, ist uns oft nicht der Mühe wert, weil wir vor lauter Schafferei nicht sehen, dass es einfacher ginge, wenn wir uns mal wieder erholen, regenerieren und zentrieren würden.

Kennen Sie das?

**Und wofür möchten Sie sich mal wieder Zeit nehmen??**

**Dr. rer. nat. Susanne Beckmann, [www.SB-Susanne-Beckmann.de](http://www.SB-Susanne-Beckmann.de)**