

Ein ziemlich perfekter Tag

Also, ich stelle mir folgenden Tag vor:

In der Früh, wenn ich zum Bus gehe, mache ich das im leichten Ausdauerschritt. An der Haltestelle habe ich rund vier Minuten Wartezeit und nutze diese, um Pirouetten zu drehen, einmal nach links, dann nach rechts, dann wieder nach links, wieder nach rechts. Dabei schule ich meine Koordination, wovon die Gehirnzellen profitieren, außerdem dehne ich die Gelenke. Selbstverständlich mache ich alles in einem Tempo, in dem ich nur durch die Nase atmen muss; das bedeutet die richtige Herzfrequenz. Alles gerade gelesen. Im Bus bemühe ich mich zu lachen, durchaus laut oder zumindest still in mich hinein, dann aber schon über einen längeren Zeitraum. Mein Körper glaubt jetzt, ich bin glücklich. Sollten sich Leute zu mir umdrehen, versuche ich das mit einem lauten „HOHOHOHO“ zu ignorieren. Das gelingt mit diesem Laut auch schnell und einfach, aktiviert es doch den Parasympathikus. Die letzten Meter zu meiner Arbeit geht es bergauf, die ich bewusst rückwärts gehe, auch dies ein hervorragendes Training. Zuallererst gehe ich in die Küche, richte mir dort meine Tees, Wässerchen, Kräuterchen und TCM-Presslinge her, die ich auf meinen Arbeitsplatz hieve. Dabei schaue ich bewusst nicht nach links oder rechts, weiß ich doch um meinen Ruf. Umso gelassener betrete ich mein Kämmerchen und verbringe die ersten zehn Minuten damit, meine Substanzen zu ordnen und zu mir zu nehmen. Währenddessen summe ich, das aktiviert den Vagusnerv. Sollte es trotz dieser guten Tagesvorbereitung im Büro zu stressigen Situationen kommen, setze ich mich aufrecht hin, schließe die Augen, atme einige Minuten in den Herzraum, beginne dann mit lautem Schnarchgeräusch die Atemluft einzusaugen, dabei schiele ich, atme auch wieder mit lautem Rotzgeräusch aus. Eine bessere Soforthilfe bei Stress gibt es nicht! Man muss nur ignorieren, dass nicht jeder dies versteht. Aber mit der Zeit kommt es natürlich gar nicht mehr zu Stresssituationen, weil die Kollegen ja wissen, dass sie mich durch nichts aus der Ruhe bringen können und mich daher auch in Ruhe lassen. So arbeite ich still und atmend vor mich hin und wundere mich, wieso die ganze Welt von Stress redet. In der Mittagspause mache ich es mir zunächst gemütlich, bei rohem Sauerkraut und veganem Protein-Shake, und gehe danach ein wenig am Tageslicht spazieren, damit ich zu meinem Vitamin D komme, während meine Kollegen sich doch meistens in das nahe Kaffeehaus setzen. Ich nehme ihnen das nicht übel und werfe ihnen diese Gewohnheit keineswegs vor, sie wissen es nicht besser. Am späten Nachmittag verlasse ich mein Kämmerchen, mache mich rückwärts hopsend, lachend und schnarchend auf den Heimweg. Diese Kombination ist unschlagbar. Zuhause ziehe ich zunächst Bilanz, was heute noch erledigt werden muss: Meditation, Basenbad, die fünf Tibeter. Dabei bemerke ich mitunter, dass ich den ganzen Tag nicht sehr viel gesprochen habe, auch mit meinen Kollegen nicht. Also ist noch soziales Leben angesagt, weil das genauso wichtig ist. Wenn sich niemand dafür findet, was vorkommt, lässt man die Enttäuschung auf jeden Fall raus, bloß nicht runterschlucken, das führt zu Krebs. Vielleicht in ein Tagebuch schreiben, vielleicht weinen, dabei unbedingt sich selbst im Spiegel beobachten, so ist es am wirkungsvollsten, und dann gleich wieder lachen, um das Gehirn zu täuschen. Als Alternativprogramm kommt nun ein Lauftraining in Frage, ist auch so wirksam wie soziales Leben. Aufgeräumt gehe ich schlafen.

So also stelle ich mir einen Tag vor, an dem ich ziemlich viel richtig mache. Und dabei das richtige Leben verpasse. Wie langweilig.