

Pressemitteilung

04. Oktober 2011

Entrümpeln – warum nicht zum Herbstbeginn?

Nicht nur klassisch zum Frühlingsstart empfiehlt es sich, Ballast abzuwerfen. Auch jetzt kann es sinnvoll sein, sich Freiräume zu schaffen. Die BERGISCHE gibt Tipps, wie das gelingt.

Solingen. Entrümpeln, das muss nicht immer nur bedeuten, Keller oder Dachboden von Jahre alten Staubfängern zu befreien. Auch der Seele tut es gut, ab und zu entlastet zu werden. Harry Ostwald, Mediziner bei der BERGISCHEN, erklärt, warum: „So gut wie jeder kennt das Phänomen, Dinge nicht sofort zu erledigen. Die Folge: Aufgeschobenes türmt sich immer höher. Das raubt Energie, weil sich der Geist permanent mit diesen unerledigten Dingen beschäftigt.“ Selbst, was eigentlich Spaß machen sollte, wird in Gedanken lästig. Etwa ein Besuch bei Freunden oder eine E-Mail, wofür man sich eigentlich hatte viel Zeit nehmen wollen.

Der richtige Zeitpunkt kommt nie

„Manchmal hilft es, zu akzeptieren, dass es den perfekten Zeitpunkt nicht gibt. Begnügen Sie sich schlicht mit dem nächstmöglichen Zeitpunkt. Im Anschluss ist die Freude, dass ein Vorhaben erledigt ist, umso größer.“ Mittel- und langfristig rät Ostwald dazu, das Leben so einfach wie möglich zu gestalten und damit auf ein ausgeglichenes Verhältnis von Arbeit und Entspannung zu finden. „Überlegen Sie bei jeder Aufgabe, ob sie wirklich sein muss. Nehmen Sie nicht alles auf sich, sagen Sie auch mal nein.“ So schaffe man sich Freiräume. Ostwald: „Sein Leben zu vereinfachen bedeutet nicht, Zeit zu sparen, sondern die Anzahl seiner Aufgaben zu verringern.“ Noch einen Tipp hat der Fachmann: „Belasten Sie sich nicht damit, alles perfekt zu machen. Nehmen Sie kleine Schönheitsfehler als gegeben hin. Das macht sie am Ende glücklicher.“

Entspannen, loslassen, durchatmen

Wer von allein nicht loslassen kann, für den lohnt sich ein Blick auf die „easy!“-Präventionsdatenbank der BERGISCHEN. Dort gibt es zahlreiche Angebote zur körperlichen und seelischen Entspannung in Wohnortnähe, zum Beispiel Yoga, Pilates oder Progressive Muskelentspannung. Mehr Infos unter www.die-bergische-kk.de.

Für Rückfragen der Redaktion:

DIE BERGISCHE Krankenkasse
Tonia Sorrentino
Heresbachstr. 29
42719 Solingen

Tel.: 0212 2262-146
Fax: 0212 2262-5146

E-Mail: tonia.sorrentino@die-bergische-kk.de

Zeichenzahl: 2.067 (mit Leerzeichen)
Zur Veröffentlichung freigegeben
bis einschließlich 29. Oktober 2011.