

Entspannung

Berenice Hoffmann (52) arbeitet in einem Museumsshop

„Abtauchen und an nichts mehr denken“

Mich gut um mich selbst zu kümmern – da ist etwas, das ich erst lernen musste. Ich habe zwei Kinder groß gezogen und eine eigene Buchhandlung geführt. Zwischen Zuhause und meinem Laden zu pendeln, fiel mir leicht, mein Leben war ausgefüllt. Aber dann lief das Geschäft nicht mehr so gut, weil vor meiner Tür anderthalb Jahre eine Baustelle war. Ich musste meinen Laden aufgeben. Das war ein herber Schlag, denn von heute auf morgen brach weg, was mir bis dahin unverzichtbar schien – der Kontakt zu anderen Menschen, meine Unabhängigkeit. Zwar hatte ich schon einen neuen Job in Aussicht, aber ich musste einen Traum begraben. Dann bekam ich auch noch einen Bandscheibenvorfall, der mich zur Ruhe zwang. Wenn ich heute darüber nachdenke, war das wie ein Weckruf für meine Seele. In all den Jahren der Betriebsamkeit hatte ich gar nicht bemerkt, wie verspannt ich innerlich war. Erst durch die Krankengymnastik merkte ich, wie sich langsam die Verspannung an der Wirbelsäule löste und sich auch meine Gedanken und Gefühle, die sich zu einem wirren Knäuel versponnen hatten, lockerten. Seither achte ich darauf, dass meine Seele und mein Körper in Balance sind. Wann immer ich kann, schaffe ich mir kleine Inseln der Erholung. Ich mache Spaziergänge im Wald, ich lese, koche oder verbringe Zeit mit meinen Kindern. Aber die wahren Highlights für mich sind die Yogastunden. Meine Lehrerin ist wunderbar. Sie sagt so weise Sätze wie: ‚Bleibe innerlich gelassen, auch wenn du äußerlich mal wackelst.‘ Daran denke ich oft, wenn es zu schwierigen Situationen in meinem Alltag kommt. Nach dem Yoga fühle ich mich noch Tage später besänftigt und ausgeglichen. Was ich gelernt habe: Wenn ich mich um mich und meinen Körper kümmere, löst sich vieles wie von selbst.

Berenice Hoffmann trifft Ihre Entscheidungen spontan. Feste Übungszeiten helfen ihr, den Überblick zu behalten

LESEN SIE AUF DEN NÄCHSTEN SEITEN WEITER