

Herbstgefühle, Besinnlichkeit und Vorfreude



Als ich meine ersten Notizen zu diesem Thema machte, stieg das Thermometer nochmals in Richtung 20 Grad und an Weihnachten zu denken lag in weiter Ferne. Es war Ende Oktober und die Sonne wärmte mir den Rücken. Doch nun ist der Herbst eingetroffen. Die Blätter an den Bäumen versuchen krampfhaft noch ein paar Tage durchzuhalten, bevor ihre Kraft ganz nachlässt und sie den Boden mit schönen Farben zudecken. Eine schöne Zeit. Von mir aus, dürfte es ruhig länger Herbst bleiben. Nicht nur die Natur wird ruhiger und sanfter. Auch die Menschen. Alles wird langsamer. Doch der Schein trügt. Beim abendlichen Spaziergang stelle ich fest, dass der Konkurrenzkampf bereits eröffnet ist. Wer hat die schönste Weihnachtsbeleuchtung? Beim einen oder anderen Vorgarten trifft mich fast der Schlag. Finden da die Menschen, die in diesem Haus wohnen, vor lauter Lichterketten, Schneemännern und Rentieren noch den Hauseingang? Aber nicht nur in den Vorgärten, auch in den Geschäften läuft das Vorweihnachtliche Geschäft auf Hochtouren. Was für ein Treiben. Lebkuchen, Formen zum Backen, Dekomaterial bis hin zu den passenden Überzügen für die Stühle am Tisch — alles ist bereit für die besinnlichen Tage. Die Gartenabteilung wird in einen Weihnachtsmarkt umgebaut und

den Verkäuferinnen ist der Stress auf die Stirn geschrieben. Die Kochzeitschriften versuchen sich gegenseitig die besten «Guetzli-rezepte» streitig zu machen, wobei meiner Meinung nach die alt bekannten Rezepte für Mailänder, Brunzli, Spitzbuben und Chrä-

beli immer noch am besten schmecken. Aber der grösste Stress steht noch an: Geschenke! Soll es dieses Jahr ein Parfum von Dior sein oder doch ein neues iPhone? Oder vielleicht doch ein Wellnesswochenende zu zweit? Obwohl, die Buchung sollte direkt nach dem Einkaufswahnsinn stattfinden, denn da hat es jeder am nötigsten.

Ich sitze in einem Kaffee in der Stadt und beobachte das Treiben der Menschen. Ich liebe das. Ich versuche einen Vergleich mit einem Ameisenhaufen zu machen. Wenn man sich diesen genauer ansieht, ebenfalls wirres Umherrennen. Meint man auf den ersten Blick. Aber habt ihr schon mal beobachtet, dass eine Ameise in eine andere reinläuft? Das gibt es nicht. Gut man könnte jetzt sagen, dass der Ameisenhaufen eine Gemeinschaft ist. Sind wir Menschen denn das nicht auch? Was sicher ein grosser Vorteil der Ameisen ist, sie besitzen keine Smartphones.

Und dann die Einkaufsorganisation — wie von Wespen in den Hintern gestochen. Vom Bücherladen in die Sportabteilung, hin zu den Elektrogeräten und zuletzt doch in die Haushaltsabteilung. Ist es denn so wichtig — DAS Geschenk zu schenken? Wie wäre es mit etwas mehr Besinnlichkeit? Warum nehmen wir die Ruhe vom Herbst nicht mit in den Winter? Lese ich doch in einer Zeitschrift, dass in der Schweiz jährlich über 40% an Erschöpfung arbeitsunfähig werden. Zahlen zunehmend. Macht mich nachdenklich. Ich für mich entscheide, dass MEIN Herbst länger dauert. Und zu guter Letzt folgt noch die Zusammenstellung des perfekten Menüs für das Weihnachtsmal. Sushi, Thai oder doch das allbewährte Fondue Chinoise? Ein schön gedeckter Tisch, die Familie ist zusammen und man geniesst den Abend mit einem nächtlichen Spaziergang durch die hellbeleuchteten Dorfstrassen mit Sonnenbrille. Im Herzen die Besinnlichkeit und ein Stück des Herbstgefühls — was für eine Vorfreude.



Priska Hasler

www.bt-coaching.ch
www.STOFFWECHSELKURschweiz.ch
priska.hasler@bt-coaching.ch

Anzeige

**STOFF+
WECHSEL
KUR**schweiz



über
40
Kuranbieter
in der
Schweiz

**DAS PLUS
AN LEBENS-
FREUDE**

Gute Figur und Vitalität

- + interessantes, lukratives Konzept
- + ganzheitliche Stoffwechselaktivierung
- + in dieser Art einzigartig auf dem Markt
- + absolut natürlich
- + keine Globulis
- + SWISSness

Wir suchen weitere Studios und Trainer als Kuranbieter! Jetzt melden:

www.stoffwechselkurschweiz.ch
info@stoffwechselkurschweiz.ch
 Telefon 062 896 01 80