

Unterwegs sein

Reisen – die schönste Art, Gefühl und Verstand zu verbinden

IN UNSEREM ALLTAG DOMINIERT OFT DER VERSTAND. FÜR ECHTE GEFÜHLE BLEIBT DA MEIST WENIG PLATZ. WIR MÜSSEN JA FUNKTIONIEREN. GANZ EGAL, OB IM GESCHÄFTSLEBEN ODER IN DER FAMILIE. UNSERE TAGE SIND GUT GEFÜLLT. ZUM NACHDENKEN ÜBER UNS SELBST, ÜBER DAS, WAS UNS WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT, ODER DAS, WAS WIR GERNE TUN WÜRDEN, KOMMEN WIR DA SELTEN.

Text: Michael Handel | Fotos: iStock

Sogar unsere Freizeit organisieren wir mit dem Verstand. In der Mittagspause oder am Abend schnell zum Fitnessstudio, der Termin mit Freunden so zwischendurch oder dringend noch eine Runde joggen, obwohl uns gar nicht danach zumute ist. Schnell dann noch die obligatorische Beantwortung von privaten E-Mails, Whatsapps- und Facebook-Nachrichten und dann haben wir es mal wieder geschafft. Der Satz „Ich bin im Stress“ gehört schon zu unserem täglichen Vokabular und es hört sich ja auch ganz gut an, wenn wir beschäftigt sind. Erstaunlich ist dabei, dass uns dies alles ganz normal erscheint, denn andere machen es ja auch. Die Routine hält uns gefangen und das Glück bleibt auf der Strecke. Das ist schlecht, denn glückliche Menschen sind gesünder, sie haben ein stärkeres Immunsystem, können Krankheiten leichter überwinden, altern langsamer, leben länger und haben auch noch mehr Erfolg. Glück entsteht aber nur dann, wenn wir diese Routine ab und zu durchbrechen. Wenn wir Dinge planen, auf die wir uns wirklich freuen, wenn wir Neues entdecken, wenn wir aus eigener Kraft Probleme lösen oder Krankheiten heilen und wenn wir das, was wir tun, auch wirklich gerne tun. Kurzum, wenn Verstand und Gefühl im Einklang sind.

Eine Möglichkeit, um auf neue Gedanken zu kommen und damit dem Glück und der Gesundheit auf die Sprünge zu helfen, ist Reisen. Kennen Sie das Sprichwort: „Wenn du dir wirklich etwas Gutes tun willst, dann plane eine Reise“ oder „Reisen ist ein vortreffliches Allheilmittel“? Es tut so gut, einmal aus der Tagesroutine auszubrechen



und etwas ganz anderes zu machen, eine Auszeit zum Nachdenken, zum Umdenken oder einfach nur, um die Batterien neu aufzuladen. Gemeint ist hier aber kein 5 Sterne Urlaub, kein „all inclusive“, kein Luxushotel, keine schnelle Fastenkur, kein Ayurveda Standard Programm, keine Pauschalreise. Nein, damit wären wir ja wieder

verplant und fremdbestimmt. Gemeint ist hier eine echte Reise ins Glück, eine Reise zu sich selbst, auf der sich Gefühl und Verstand aufs Schönste verbinden. Eine Reise, von der wir bleibende Erinnerungen mitbringen. Eine Reise, die viel bewegt und lange nachwirkt. Ganz egal, wo wir gerade stehen im Leben, ob in einer Phase des persönlichen Umbruchs, einer Veränderung des Lebensstils, ob wir einfach nur eine neue Orientierung suchen, eine Krankheit überwinden oder über uns selbst und viele andere Dinge nachdenken wollen, das geht nur, wenn Gefühl und Verstand gleichwertig nebeneinander stehen. Reisen bietet uns dazu eine riesen Chance. Das funktioniert aber nur, wenn wir aus der Komfortzone ausbrechen.

Wie das geht? Gerne stelle ich Ihnen einmal zwei Möglichkeiten vor: Für die erste brauchen Sie ca. 2 Wochen Zeit, einen kleinen Reise-Trolley und ein bisschen Mut. Wählen Sie eine Region oder ein Land aus, das Ihnen gefällt, wo die Menschen eher bescheiden und ohne großen Luxus leben. Planen Sie nur die An- und Abreise. Nach Ihrer Ankunft nutzen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel, um mit Ihrem kleinen Trolley (in dem Sie nur das Nötigste dabei haben) an einige Orte Ihrer Wahl zu reisen.

Und da wohnen Sie bei den Einheimischen oder in ganz kleinen Pensionen, vielleicht mit einer Gemeinschaftsküche. Suchen Sie den Kontakt zu Ihrer neuen Umgebung, auch wenn Sie die dortige Sprache nicht sprechen. Lassen Sie sich von Lebensfreude, Zufriedenheit und Gelassenheit anstecken. Von diesen Erinnerungen werden Sie lange Zeit profitieren.

Wenn Sie lieber in einer kleinen Gruppe und in Begleitung reisen und etwas weniger Zeit haben, gibt es eine andere wunderbare Möglichkeit, Gefühl und Verstand auf die schönste und wirkungsvollste Weise zu verbinden und viel für Ihre Gesundheit zu tun. Gehen Sie doch einmal raus in die Natur und an einen ganz besonderen Ort. Vergessen Sie den Stress, die Verpflichtungen, die Routine und werden Sie aktiv in eigener Sache, für das eigene Wohlbefinden. Nehmen Sie sich eine Auszeit zum Aufleben. Zum Beispiel auf dem Jakobsweg in Spanien. Sie sind dann einfach mal weg und spüren die grenzenlose Weite dieses einzigartigen Wegs. Auf Du und Du mit Wind und Wetter. Fern von der Heimat wecken Sie neue Energie und Lebenslust. Fitness für den Körper, Balsam für die Seele, Entspannung für den Kopf und anregende Gespräche mit Ihren Begleitern oder anderen Pilgern. Back to the roots – das ist hier das Geheimrezept. Zurück zur Einfachheit, zurück zu den Ursprüngen, zurück auf Null, zurück zur Harmonie zwischen Gefühl

und Verstand. Und dann mit neuer Lebensenergie nach vorne. Wir verbinden uns mit uns selbst und der Natur, dem Wasser, das wir trinken, der Landschaft, die uns umgibt, der Sonne, die uns wärmt, den Köstlichkeiten, die wir genießen und der fröhlichen spanischen Lebensart. Wir atmen tief durch, denken, lachen und tanken auf. So gar die Wissenschaft belegt: Schon am ersten Tag verbessert sich die Stimmung, die Gelassenheit steigt, negative Gefühle und Ängste nehmen ab, Immunsystem und Energiereserven werden mobilisiert, Stresshormone werden abgebaut, Krankheitssymptome verschwinden wie von Geisterhand und die Kreativität steigt an. Auf einmal erscheint vieles in einem anderen Licht und plötzlich fühlen wir uns wie neu geboren. Alles, was wir nun auf diesem Weg erleben, liefert Antworten auf unsere Fragen. Ganz entspannt und ohne Stress lassen wir uns treiben und kennen doch das Ziel. Es gibt keine Wand, die unseren Blick begrenzt, und keinen Termin, der uns quält. Es gibt nur den Weg, der uns immer wieder beeindruckt. Schattige Wälder, endlose Gemüsegelder, plätschernde Bäche am Wegesrand, kleine Kapellen und uralte Brunnen, die uns mit ihrem kristallklaren Wasser erfrischen. Freundliche Menschen begrüßen uns am Wegesrand, als ob sie uns schon immer kennen, und wir grüßen gerne zurück. Hier gibt es keine großen Frühstücksbuffets, drei mal am Tag Kaffee und Kuchen und lieblose Selbst-

bedienungstheken, sondern noch echte Hausmannskost, köstliche Tapas und gesundes Olivenöl. Hier wird man noch von der Sonne oder dem Hahnenschrei geweckt. Auch die rustikalen Unterkünfte haben ihren eigenen Charme, den wir in der zivilisierten Welt kaum noch spüren. Das Ziel ist nicht, einen Marathon alias Harpe Kerkeling zu absolvieren. Nein, das geht auch anders, ohne Blasen an den Füßen, ohne Qual aber mit viel Spaß und Erlebnissen, die man so schnell nicht vergißt.



Dr. Michael Handel
Unternehmensberater und Buchautor. Experte in Psychologie, Soziologie, Erfolgsmanagement und Ernährungswissenschaften. Mit seinen Firmenkunden geht er in kleinen Gruppen regelmäßig 5 Tage auf dem Jakobsweg.
.....
www.michaelhandel.com

Fotos: iStock

Für die
Leserinnen
und Leser des
MaaS Magazins
und selbst-
verständlich
auch für ihre
Freunde be-
steht nun die
Chance, diese
tolle Reise
mitzuerleben.



Unterwegs auf dem Jakobsweg

SIEBEN TAGE UNTERWEGS ZU DIR SELBST, EINE ZEIT, DIE DU NIE MEHR VERMISSEN MÖCHTEST. Wir gehen auf dem Jakobsweg die letzten 5 Etappen vor Santiago di Compostela in kleinen Gruppen. Für jeden Tag gibt es ein bestimmtes Thema, sozusagen als Tagesmotto, das wir mit auf den Weg nehmen. Unsere wichtigsten Erkenntnisse und Vorhaben dazu tragen wir in ein kleines Pilgertagebuch ein, das wir dann am Abend in aller Ruhe und völlig entspannt besprechen. Die Ergebnisse sind oft unglaublich. Ideen und Ziele, die die Menschen und ihre Projekte wirklich weiterbringen, weil Gefühl und Verstand zusammenkommen. Persönlich lassen wir uns von Fragen leiten, wie:

- Was ist mir wirklich wichtig im Leben und im Beruf?
- Wer bin ich und was macht mich glücklich?
- Was werde ich für meine Gesundheit tun?
- Wie erreiche ich meine Ziele auch ohne Stress?

Ganz entspannt und ohne Stress legen wir fünf Wanderetappen zurück. Wir übernachten in kleinen Pensionen, unterhalten uns über Gesundheit, Glück und Wohlbefinden, erfahren viel über Heilpflanzen und Kräuter am Wegesrand und meditieren an den schönsten Plätzen, wenn uns danach zumute ist. Wir genießen den Moment an wunderschönen, schattigen Plätzen, sprechen über Anekdoten und Lebensweisheiten, die Geheimnisse des Geschäftserfolgs und spüren ein völlig neues Lebensgefühl. Wenn wir dann in Santiago ankommen und uns die große Kathedrale mit ihren offenen Portalen empfängt, geht es uns einfach nur gut. Wir sind angekommen, in Santiago und bei uns selbst. Wir sind erschöpft und voller Energie. Wir könnten sprichwörtlich Bäume ausreißen und sind voll motiviert. Jetzt gönnen wir uns für den letzten Abend ein schönes Hotel und ein wohlschmeckendes Menü. Wir lassen noch einmal die wichtigsten Dinge Revue passieren und freuen uns auf die Zukunft. Wir sehen vieles in einem anderen Licht und wissen ganz genau, dass Dinge, die wir vor kurzem noch für unmöglich gehalten hätten, nun Wirklichkeit werden. Mit einem unglaublich guten Gefühl reisen wir nach Hause.

Begleiter: Dr. Michael Handel (Autor des Buches „Da es förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein“) und Anita Maas, nicht nur Verlegerin des MaaS Magazins, sondern als Apothekerin auch Heilpflanzenexpertin und Natur-Coach.

Die TeilnehmerInnenzahl liegt jeweils bei mind. 7 und max. 12.

Für weitere Reiseinformationen und
Buchungsformulare wende dich bitte an
Wainando – Meditation und Sinnreisen:

Telefon: +49 (0) 9571 92 99 00
oder E-Mail: discover@wainando.de
Anmeldungen bis 31. Januar 2017!