

## **11.12. | Da berühren sich Himmel und Erde!**

Zur Ruhe kommen, den Kopf freibekommen, ist wichtig, um die Herausforderungen des Alltags gut bewältigen zu können. Gerade in der Vorweihnachtszeit mit vielen Terminen und Vorbereitungen sind Auszeiten eine gute Hilfe, nicht in Stress zu geraten.

Für mich ist der Sport zur Auszeit geworden. Je nach Zeit und Wetter habe ich Trainingsstrecken erarbeitet. Ich fahre das ganze Jahr Fahrrad, nur Eis und Schnee bremsen mich aus. Wenn alles gut läuft, bin ich drei Mal in der Woche mit meinem Trainingsrad unterwegs. Ich wohne im Bergischen Land, und jede Trainingsstrecke beginnt mit einer ordentlichen Fahrt bergauf.

So konzentriere ich mich zu Beginn ganz auf meinen Atem und meine Trittfrequenz, um gut auf der ersten Höhe anzukommen. Das macht den Kopf frei von allem, was vorher geschwirrt hat. Der Fokus liegt auf der Strecke und der Einteilung meiner Kräfte.

Oben angekommen ist es wie in der Liedzeile: Da berühren sich Himmel und Erde! Ein Gefühl von Frieden und Ruhe. Dann halte ich kurz an und genieße den Blick über die hügelige Landschaft, die je nach Jahreszeit Neues bereithält. Der Rest meiner gewählten Strecke ist dann meine persönliche Auszeit: Die Fahrt und die Landschaft genießen, offen sein für alles, was mir begegnet. Das macht mich wieder fit für alle Herausforderungen, die kommen.

Ich wünsche euch Auszeiten für die kommenden Tage!

Gabi Rose, Wuppertal