Tagesschule, Lektion 18 - mein 17176. Tag

lles geht gut, wenn man das natürliche Spiel der Kräfte walten lässt, und es nicht beeinträchtigt. Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit, Blüten, die sich öffnen und wieder schließen, Anspannung und Entspannung, Tätigsein und Ruhen. Ein weises Gleichgewicht, doch empfindlich wie die Prinzessin auf der Erbse.

Ein gewöhnlicher Arbeitstag? 7 – 9 Stunden. Ideal wären 6, aufgeteilt in 4 : 2, eine Stunde Mittagspause. Entspannt arbeiten heißt effektiv und konzentriert arbeiten. Angespannt arbeiten heißt Druck und Überlastung für alle Körpergefäße und Kapillaren, heißt übermäßige Säuren- und Schlackenbildung, bedeutet Frust, Schmerzen, vorzeitiges Altern, Zipperlein und Arztbesuche.
Gestern morgen: ich wünsche mir, mich nicht zu überlasten, und rechtzeitig die Arbeit abzubrechen, wenn es Zeit für Pausen ist. Und umgehend werde ich auf die Probe gestellt. Ich arbeite an einem schwierigen, unüberschaubaren Code, der sehr viel Eindenkungszeit erfordert, und zahllose Versuche – bis einem der Kopf zu einem sich drehenden Karussell mutiert. Ich höre das Mittagsgeläute der Stadtkirche – it's time for a break, isn't it? Fast habe ich alle Fehler im Code bereinigt, so scheint mir . . . also, nur noch wenige Minuten . . . da tauchen aus dem Nirwana neue Fehler auf, das Stöhnen beginnt . . . ich beiße mich fest, wie ein Hummer an den Klippen, der Wunsch von heute morgen taucht wieder auf, ja, ja, ich weiß . . . es ist 15:00 Uhr, bis das Debugging abgeschlossen ist. Shutdown, break! 3 Stunden Overload bei avisierten 4 Stunden? 210 Stundenkilometer bei 120 kmh Höchstgeschwindigkeit? 8-monatige Führerscheinsperre, Punkteeintrag im Zentralregister, saftige Geldstrafe! So läuft das im wirklichen Leben.
Warum sollte es im seelischen Bereich anders sein? Mikrokosmos gleich Makrokosmos.
Spät abends sehe ich meinen Spiegel: im Keller hat jemand vergessen, das Licht zu löschen. Die Lampe brennt, und verbraucht sinnlos Energie . . .

Tagesschule, Lektion 17 - mein 17169. Tag

anchmal ist es dran, tapfer zu sein – nicht so leicht aufzugeben, wenn es schwierig wird. Gestern war Übegelegenheit dazu, nahezu zwei Stunden Versuch um Versuch – ich habe sie nicht gezählt, doch waren es sicherlich Dutzende; dann endlich – tat sich eine Lösung auf. Nicht sehr elegant, aber sie funktioniert. Die Überstunden fordern ihren Preis: angespannt und geschafft geht man schlafen, es ist schon spät, die Schlafqualität ist nicht ideal, ich erwache früher als sonst; das Universum sorgt

für den energetischen Ausgleich:
man verbraucht ein Übermaß an Energie == man bekommt weniger Regenerationsenergie in der Nacht.
Das ist ein Teufelskreis, eine Art Spirale, die nicht einfach zu durchbrechen ist; wissenschaftliche Studien belegen es eindeutig: wer früher schlafen geht, lebt länger und gesünder. Ist es sinnvoll, länger zu leben?
Nur, wenn man es bei guter Gesundheit tun kann. Leben lohnt sich nur, wenn man innerlich bereit, und äußerlich, das heißt körperlich, dazu in der Lage ist, zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Als Pflegefall anderen Menschen zur Last zu fallen, lohnt sich nicht. Für niemand. Die Schöpfung hat vorgesehen, dass man als Mensch auf der Erde vollkommen gesund und glücklich sterben kann. Das ist ein erstrebenswertes Ziel – früh schlafen gehen, entspannt und ausgeglichen, ist ein sehr wichtiger Schritt auf dieses Ziel hin. Heute abend ist die nächste Gelegenheit dazu. Werde ich sie nutzen?

Geschenk des Tages, Lektion 3

urra! Die Sache ist geritzt. Ende August ruft die Zugspitze, Partnachklamm, Wettersteingebirge, Berge ahoi! Eine Einladung mach’s möglich, für zwei Wochen – auftanken, auftanken, auftanken… Rettung in letzter Minute. Jetzt heißt’s nur noch durchhalten bis dahin, schön hübsch rechtzeitig schlafen gehen, keine gröberen Dummheiten anstellen. 10 Wochen Vorfreude! Das gibt Kraft.