



Alltagswunderbarkeiten

Plötzlich nichtrauchende Vegetarierin

von Heyka Gleißmann



Wenn heute vor einem Jahr der Wecker geklingelt hat, muss das ungefähr so gewesen sein: meistens war das viel zu früh, dann nach 5-35 Minuten doch aufstehen, auf dem Weg zur Kaffeemaschine kurz den noch schlafenden Hund knuddeln, Kaffee aufsetzen relativ stark und relativ viel, dann ins Bad und unter die Dusche.

Nach ungefähr einer halben Stunde viel frischer wieder aus dem Bad raus und den Kaffeeduft in der Küche genießen. Den Riesenlieblingsbecher aus dem Schrank nehmen, alternativ wenn der in der Spülmaschine war, den Zweitliebstenriesenlieblingsbecher nehmen. Einen der beiden Becher also mit Kaffee voll gefüllt, einen ordentlichen Schuss Milch dazu und so bewaffnet wieder in Richtung Bett zur ersten morgendlichen kreativen Schreibübung (was passiert eigentlich mal mit all denn vollgeschriebenen Büchern, egal, anderes Thema) und nebenbei den bereits oft erwähnten starken Kaffee trinken. Danach anziehen und mit dem inzwischen auch aufgewachten und noch mal geknuddelten Hund raus.

Die frische Morgenluft genießen und eine Zigarette anzünden. Einen Augenblick innehalten und dem Koffein-Nikotin-Gemisch in den Blutgefäßen nachspüren. Das hat meist einen leichten Schwindel zur Folge, der aber schnell wieder vergeht, wie jeder Raucher bestätigen kann.

Dann wieder rein, den Rechner an, eine erste Runde arbeiten, irgendwann Frühstück mit Obst und Brötchen, gerne mit Aufschnitt und Käse. Ja und so nahm der Tag dann seinen Lauf. Am Abend den Herd anschmeißen und kochen, gerne Pasta mit Gemüse und Hack oder Salat mit Pute oder einfach ein Brötchen oder so.

Wenn der Tag dann zu Ende war und ich die letzte kleine Minirunde zur Erleichterung der Hundeblyse gedreht habe, habe ich gerne noch einen Augenblick auf dem Rasen gestanden und die, für den Tag, letzte Zigarette geraucht und in den Himmel geguckt.

Ja, so ungefähr, mit den normal alltäglichen Abweichungen, war das viele Jahre lang bis im letzten Jahr drei Alltagswunderbarkeiten passierten, die das gehörig durcheinandergewürfelt haben.

Ich stehe spät abends auf dem Rasen, gucke in die Sterne, nehme den ersten Zug von der letzten Zigarette des Tages und der war so ekelig... Ich war total irritiert, habe noch mal gezogen und dann die Zigarette ausgemacht. Irgendwo ganz hinten im Hinterkopf war eine kleine leise Stimme, ein Gedanke, der da hieß: ich glaube ich rauche nicht mehr.

In den nächsten Tagen habe ich mir an gewohnten Plätzen noch die ein oder andere Zigarette angesteckt (meine Raucherkarriere begann im späten Teeniealter und Gewohnheiten sind ein starkes Band). Das Gefühl war jedes Mal das gleiche und aus dem kleinen Gedanken wurde mit den Tagen die Gewissheit, dass ich nicht mehr rauche. Als die Schachtel leer war, war es dann vorbei. Das ist jetzt gut ein Dreivierteljahr her.

Ungefähr acht Wochen später passierte wieder so eine Wunderbarkeit, auf dem morgendlichen Weg zur Kaffeemaschine dachte ich so bei mir, was ist eigentlich mit Tee. Ja, was soll ich sagen, seitdem trinke ich morgens Tee.

Die nächste besondere Alltagswunderbarkeit hat dann bis November auf sich warten lassen. Ich war am kochen. Frische Pasta, Zwiebeln, Tomate, Paprika und Rinderhack sollte es geben. Alles vorbereitet, die Pfanne heiß, wie immer ein bisschen was von dem rohen Hack genascht und das fand ich plötzlich so ganz und gar nicht mehr lecker. Ich habe leicht irritiert weiter gekocht und später beim Essen festgestellt, dass ich den Fleischgeschmack nicht mehr mag... und da war er wieder, wie schon bei der Zigarette hat sich ganz leise in meinem Hinterkopf ein Gedanke auf den Weg gemacht, der da hieß: ich glaube, ich esse kein Fleisch mehr und dabei ist es seit dem Tag geblieben.



Entspannung & Gelassenheit im Alltag

Kurse in Autogenem Training
Progressiver Muskelentspannung
Körperarbeit mit Shiatsu
Begleitende Gespräche u.a. nach der Methode
"Introvision" von Prof. Wagner

Wiederkehrende Muster und kreisende Gedanken lassen den Rhythmus des Lebens stagnieren. Lösen Sie dies auf - ich begleite Sie dabei!



Monika Reißlandt
Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie

Kirchenweg 2 24143 Kiel 0431-3101970
info@reisslandt.de www.reisslandt.de

Ja und so bin ich nun also plötzlich eine teetrinkende, nichtrauchende Vegetarierin, die natürlich auch die Yogaübungen, die sie in ihrem Magazin veröffentlicht gerne und mit viel Spaß selber macht.

Was ich damit sagen will, sozusagen, die Moral von der Geschichte: zum Einen bin ich natürlich dankbar dafür, dass mir das so passiert ist. Warum das so gekommen ist, weiß ich nicht genau, vielleicht ist das der Lohn dafür, wenn man anfängt in seiner Seele aufzuräumen und ich würde mal sagen, ich habe gründlich aufgeräumt eher noch ausgemistet und Schubkarre um Schubkarre rausgefahren. Ja, vielleicht ist der Lohn dafür, ein gutes Gefühl für sich selbst zu bekommen, zu wissen, was einem gut und was nicht und welche Gewohnheiten sich so ganz nebenbei verändern dürfen, die dann als echte Alltagswunderbarkeiten einfach so passieren.



*Noch mehr herzliche Momente
finden Sie auf unserer Website:*

www.alles-von-herzen.de