



Nie mehr ausruhen?

Wir Menschen leisten enorm viel. Wir sollten uns dementsprechend gut ausruhen, um stets genügend frische Energie verfügbar zu haben. Das ist eine einfache und klare biologische Forderung. Andernfalls schränken wir unsere Lebens- und Leistungsperspektive unnötig ein.

Dessen ungeachtet vernachlässigen wir Menschen das Ausruhen über jede Notwendigkeit hinaus geradezu sträflich. Paradoxerweise je sicherer und wohlhabender wir werden, desto mehr.

- Zuerst gingen dafür die Regenerationsphasen tagsüber verloren.
- Dann der Feierabend.
- Dann ein zunehmend grosser Teil der Nacht.
- Dann das Wochenende.
- Dann die Ferien.
- Schliesslich die Zeit nach der Pensionierung.

Wie sieht demnach unsere Zukunft aus?

Haben wir bald überhaupt keine Zeit mehr auszuruhen?
Nie mehr?

Aktivität ist längst zur Sucht geworden. Eine Sucht, die alle Bevölkerungsschichten erfasst. Aktuell schenken wir uns **noch etwa 55 - 60 Prozent der für die Regeneration der Kräfte nötige Zeit**. Und diese Zahl nimmt laufend ab. Bereits die kleinen Kinder lernen heute das harte, unmenschliche Regime der Daueraktivität.

Die Folgen sind – unter vielem anderem! – gravierende Leistungseinbussen, zahlreiche kurz-, mittel- und langfristige Gesundheitsschädigungen, Verlust an Motivation (Depression) sowie unnötige Fehlleistungen, die uns selbst sowie unsere Wirtschaft laufend unnötig beeinträchtigen.

Die letztliche Konsequenz ist Teufelskreis und Sisiphos in einem:

Egal, wie wir uns weiter und noch mehr anstrengen: Unsere Lebens- und Leistungsqualität nimmt ab, statt zu. Wir werden allmählich und unvermeidlich zu Verlierern.

Dass wir uns im internationalen Konkurrenzkampf also noch pausenloser anstrengen müssten, ist die Fehleinschätzung des Jahrhunderts. Die Gewinnerstrategie sieht vollkommen anders aus.

Angesichts dessen enormem und umfassendem Einfluss ist ein lebensvernünftiger Umgang mit unserer eigenen Energie heute also – anders als bisher betrachtet – nicht irgendein Thema, sondern **DIE** grosse Herausforderung der nächsten Zukunft.

Neben dieser (siehe Primäres Lernen).