

## Den Wind um die Ohren wehen lassen

Ing. Gerlinde Fuchshuber, Leserin aus Wien, <http://atemholen.at>

**W**as ist das nicht für ein Gefühl – Freiheit – Weitblick – die Welt gehört mir! Wenn es besonders arg ist oder nach längerem „Lange Touren mach Entzug“, wie z.B. nach dem Winter, dann werde ich bereits wieder unrund. Es zieht mich in die Berge. Hier kann ich abschalten – fernab von Stress und Lärm.

Als ich noch im fixen Angestelltenverhältnis war, waren die Berge

oft mein letzter Rettungsanker. Am allerbesten geholfen hat Klettern. Mit 42 Jahren habe ich damit begonnen. Beim Klettern muss ich mich einfach auf meine Arme und Beine konzentrieren – denn sonst könnte es böse ausgehen. Kein einziger Gedanke wandert Richtung Firma, Konflikte oder Arbeitspensum. Am Ende der Tour bin ich so richtig schon entspannt und frei. Da oben am Gipfel: Allein das Gefühl

„Du hast es geschafft“ ist Goldes Wert und mit keinem Seminar für Persönlichkeitsentwicklung aufzuwiegen. Ich stehe auf dem Gipfel und die Welt liegt mir zu Füßen. Der Wind streicht leise um meine Ohren und flüstert mir meine ganz eigene Melodie. In weiter Ferne schlängelt sich ein Flüsschen durch das Gelände und Menschen sehen aus wie winzige Ameisen. Der Alltag ist weit entfernt...

Schreiben  
Sie uns  
Ihren Tipp  
für einen  
erholsamen  
Tag: Wo  
sammeln  
Sie frische  
Energien?

Anzeige



**WIR SIND**

Ich bin bio. Ich lebe bio. Wo das  
AMA-Biozeichen drauf ist, ist bio  
drinn. Da kann ich mir sicher sein.  
Ich liebe das pure Leben.