



**MASSENAUFLAUF**  
der Jogger in Davos,  
Schweiz

20

## Lernen Sie jeden Monat ein **Gedicht** auswendig

Memorieren ölt das Gedächtnis – mit Schönem, Melodischem, Zartem und Sprachkunst, wenn es sich um ein Gedicht handelt. Daher: „Nemet, frowe, disen kranz“ (Walther von der Vogelweide), lesen Sie Jandls „verwogenen stirnscheitelunterschwang“ („wien: heldenplatz“) laut, und lernen Sie jeden Monat Verse auswendig.

Der Sammelband „Das deutsche Gedicht“ (S. Fischer Verlag) liefert Stoff für gut 60 Jahre. ws



**POESIE** Wer Gedichte liest und lernt, schult sein Sprachgefühl

## 18 Nehmen Sie an einem **Volkslauf** teil

**Keine Sorge**, es geht hier nicht darum, einen Marathon-Weltrekord anzustreben oder sich auf den Ironman auf Hawaii vorzubereiten. Ein Volkslauf, das kann auch ein Familienjogging über fünf Kilometer oder ein Staffellauf mit Kollegen sein. Wichtig ist einzig und allein, dass Sie ankommen und genießen, was Fernsehsessel-Sportler niemals erleben werden: den Kitzel freudiger Aufregung, wenn Sie mit anderen Freizeidläufers auf den Startschuss warten; die jubelnden Menschen am Stra-

ßenrand, die Sie persönlich anfeuern (Tipp: Schreiben Sie sich Ihren Namen aufs Trikot); das Stakato Hunderter Joggingschuhe auf Asphalt; Stolz, Euphorie und vielleicht auch Glückstränen, wenn Sie die Ziellinie erreichen.

Und ganz nebenbei schaffen Sie es damit auch, Ihre Schwerfälligkeit zu überlisten. Denn da der Mensch generell ein Faultier ist, müssen Ziele her, die einen zwingen, immer wieder die Sportschuhe zu schnüren. Warum das so wichtig ist, dürfte heute längst

bekannt sein. Nur der Vollständigkeit halber: Beim Ausdauertraining werden verstärkt stimmungsaufhellende Endorphine freigesetzt. Dem Gehirn wird mehr Blut und damit mehr Sauerstoff zugeführt, die Nervenzellen knüpfen dichtere Verbindungen – was mentale Leistungen fördert.

Suchmaschinen für Veranstaltungen in Deutschland, nach Streckenlängen und teilweise auch nach Postleitzahlen sortiert: [www.lauftreff.de](http://www.lauftreff.de), [www.volkslauf.de](http://www.volkslauf.de), [www.leichtathletik.de](http://www.leichtathletik.de) mp

## 19 Finden Sie **Ihre wahre Berufung** - aber ohne Druck

**Früher jammerten seine Kunden** über harte Verhandlungen bei Millionendeals. Heute klagen seine Kunden über Rückenschmerzen, Migräne oder sonstige körperliche Leiden.

Bis 2003 arbeitete Dirk Ohlsen im Investmentbanking der Hypo-Vereinsbank und der Bayerischen Landesbank – ausgestattet mit edlem Zwirn und BMW-Cabrio. Jetzt betreibt der 37-Jährige eine Heilpraktiker-Praxis in Stockdorf zwischen München und Starnberg. Ohlsen, der den großen Schritt

**RADIKALER SCHRITT** Dirk Ohlsen wurde vom Investmentbanker zum Heilpraktiker

trotz zwischenzeitlicher Unwägbarkeiten nie bereut hat, rät allen, die den Drang zu beruflicher Veränderung verspüren: „Lassen Sie Ihrer inneren Leidenschaft Taten folgen.“ Dabei, so sein Tipp, sollten sich Umsteiger nicht nur auf das Ziel versteifen, sondern „vor allem Spaß an der Sache schon in der Gegenwart haben.“

Man muss nicht gleich seinen alten Job aufgeben, sondern kann zuerst an Wochenenden oder in Teilzeit der neuen Berufung nachgehen.

„Selbstverständlich sollte man sich mit gesundem Menschenverstand die Folgen seiner Schritte im Vorfeld überlegen“ – da spricht der Banker in Ohlsen. Die Frage nach

Ängsten bei solch umfassenden Veränderungen beantwortet dann eher der Therapeut Ohlsen: „Häufig wird empfohlen, dass man gegen Ängste kämpfen soll. Das halte ich nicht für dienlich. Man muss seine Ängste annehmen, nur so kann man sie überwinden. Das gilt auch für Versagensängste beim Berufswechsel.“

Wie aber geht man damit um, dass ein Jobwechsel auch im privaten Umfeld oft kritisiert wird? „Ich denke, dass Beifall und Lob selten Begleiter einer Selbstverwirklichung sind“, sagt der Neu-Heilpraktiker. „Oft weckt ein Ausbruch aus gewohnten Bahnen Neid. Das sollte aber niemanden abhalten!“ kör

