

## Trainingsinsel Innere Uhr

Unsere **Innere Uhr**. Von der Inneren Uhr haben wir schon alle gehört. Nur danach zu leben, das ist in unserem Jahrhundert, seit Beginn der Industrialisierung immer schwieriger geworden. Dennoch ist es möglich einen Weg zu finden, wieder danach zu leben.



Jeder Mensch tickt anders. Dafür sorgt seine innere Uhr. Sie ist unbestechlich, lässt sich nicht verstellen. Sie steuert zahlreiche lebenswichtige Vorgänge, regelt unseren Organismus und organisiert Tag wie Nacht. Ignoriert man langfristig ihren Takt, wird man krank. [br.de]

Die Innere Uhr ist eine Ansammlung von Zellen am Boden des Großhirns – genau an der Stelle, wo sich beide Sehnerven kreuzen. Der Ort ist nicht zufällig, denn der sogenannte Nucleus suprachiasmaticus erhält Signale aus beiden Augen. Die Signale gehen von speziellen Sinneszellen aus, die 1991 von einer Arbeitsgruppe um Professor Russel Foster entdeckt wurden. Er leitet heute das Nuffield Laboratory of Ophthalmology an der Universität Oxford und hat sich auf die Erforschung der Chronobiologie spezialisiert. [thieme-verlag]

## Trainingsinsel Innere Uhr

So weit, so gut. Wie unsere eigene persönliche **INNERE UHR TICKT**, das müssen wir selbst herausfinden. Dazu müssen wir uns wirklich genügend Zeit nehmen, was bei so manchen Berufstätigen mit einem entsprechenden Beruf nicht gerade leicht ist.

Wie finden wir unseren eigenen Rhythmus heraus? Zuerst einmal ist es wichtig, daß wir uns unsere **INNERE UHR** anschauen.

Sie ist aufgebaut wie unsere äußere Uhr. Das ist schon mal beruhigend. Sie hat Stunden-, Minuten- und Sekundenzeiger.

Es gibt einen Rhythmus von Tag und Nacht. Als Symbole haben wir die Sonne für den Tag und den Mond für die Nacht.

Unsere innere Uhr ist gleich in **24 Stunden** eingeteilt. Und läuft daher nur einmal durch, nicht wie unsere sichtbaren Uhren. Die Zeiger laufen zweimal durch. Das ist ein wichtiger und relevanter Unterschied. Deshalb tun wir uns auch so schwer mit der äußeren Zeitumstellung von Winter auf Sommer und von Sommer auf Winter.

**Meine Empfehlung:** Ihr zeichnet / bastelt für euch selbst eine Uhr mit 24 Stunden. Damit ihr das sichtbar vor Augen habt.

Unsere innere Uhr hat mit unserem Leben im Geist zu tun, also unserem geistlichen Leben und unserer Beziehung zum Vater im Himmel und zu Jesus. Dieses Leben kennt keinen Terminplan.

Das heißt 24/7 leben wir mit dem Vater im Himmel, mit Jesus und dem Heiligen Geist zusammen. Und sie bestimmen, was wann geschieht bzw. wann was, auch wenn wir hier auf der Erde in einem anderen Zeitsystem leben.

Im Garten der **INNEREN UHR** lernen wir also, rund um die Uhr in Gemeinschaft mit dem Vater im Himmel, mit Jesus und dem Heiligen Geist.