

Langsamkeit entdecken

Bewusst durch die Fastenzeit – Teil 1

Das Pausenbrot für die Kinder richten, schnell noch absprechen, wann der Mann heute Abend am Bahnhof abgeholt werden muss, und nebenbei laufen noch die Nachrichten im Radio. So sieht ein ganz normales Frühstück am Dienstagmorgen bei Familie Krüger aus. Zwei, drei Dinge laufen fast immer gleichzeitig ab. „Manchmal verläuft ein Tag wie im Flug und am Abend frage ich mich: Was ist denn heute eigentlich alles gewesen?“

Wer die kommende Fastenzeit in diesem Jahr bewusst erleben will, für den erscheinen in jeder Ausgabe der Kirchenzeitung Tipps und Hinweise. Sie sind praktisch und kosten nicht viel Zeit. Aber sie können den Tag verändern.

Mein Tipp für diese Woche: Entdecken Sie die Langsamkeit! Planen Sie in Ihren Tag kleine

Pausen ein. Machen Sie eines nach dem anderen. Dann bekommen die Dinge, die Sie tun, eine neue Qualität. Sie können bewusster leben. Konkret könnte das zum Beispiel bedeuten:

- Stellen Sie den Wecker zehn Minuten früher. So haben Sie Zeit, in aller Ruhe auf Ihren Tag vorauszublicken: Was kommt heute auf mich zu? Worauf freue ich mich, was macht mir Sorge? Was sich da in Ihnen regt, dürfen Sie wahrnehmen und davon auch Gott erzählen.

- Wenn Sie essen, dann essen Sie. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, in dieser Woche nicht zugleich zu essen, den Fernseher angeschaltet zu haben und mit Ihrem Partner nebenbei auch noch über ein schwieriges Problem zu sprechen.

- Planen Sie für den Weg zur Arbeit fünf Minuten mehr Zeit ein.

So können Sie ohne Hektik unterwegs sein. Vielleicht fällt Ihnen dabei zum ersten Mal etwas Schönes am Weg auf. Oder Ihnen kommt ein Gedanke, für den Sie sonst gar keine Zeit hätten.

Übrigens: Die Bibel erzählt, dass auch Jesus eines nach dem anderen gemacht hat. In Mk 1, 21-39 können Sie Jesus einen Tag lang in Kafarnaum erleben: Zuerst in der Synagoge, dann bei der Schwiegermutter des Petrus; anschließend war er für viele Kranke da. Am nächsten Morgen nahm er sich Zeit für sich selbst und danach ging es wieder weiter.

Gute Erfahrungen beim Entdecken der Langsamkeit wünscht Ihnen

*Ihr Michael Kleinert,
Pfarrer im Exerzitienreferat.*

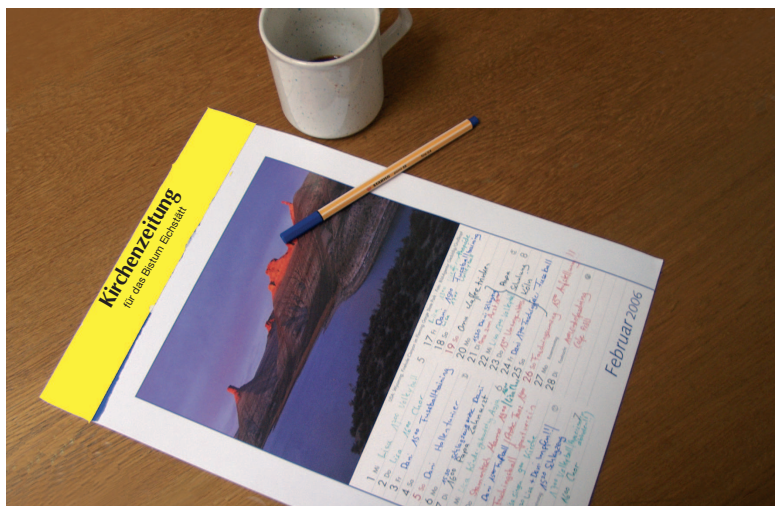


Foto: Karl

Familien-Management:

der Kalender der Familie ist gut gefüllt, jeder hat seine Termine, seine Verpflichtungen. Oft bleibt da kaum Luft zum Atmen. Dabei geht es nicht darum viel zu erleben, sondern bewusst zu erleben.