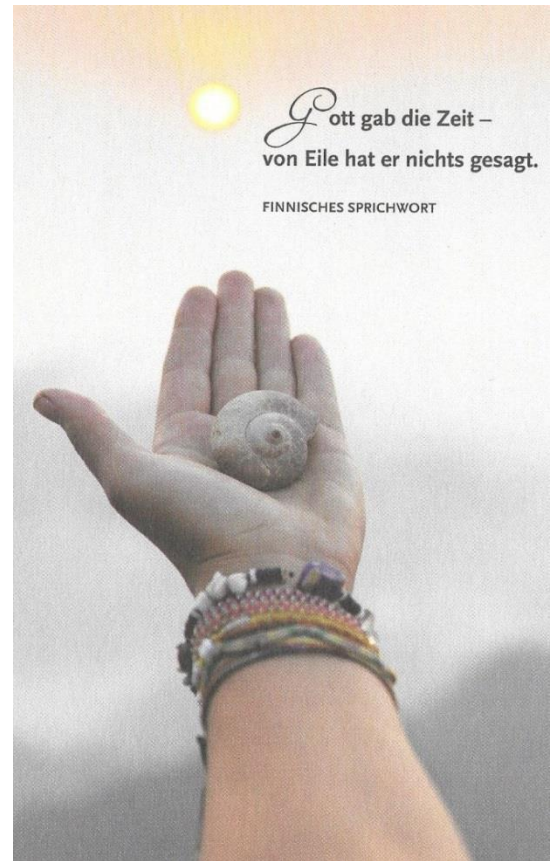


Finde dein eigenes Tempo

„Es gibt ein Buch, das vor Jahren sehr beliebt war: „Die Entdeckung der Langsamkeit“ von Sten Nadolny. Darin geht es um die Lebensgeschichte eines Kindes (des späteren Entdeckers des Südpols), dem immer alles zu schnell geht. Das ganze Leben erscheint aus der Sicht des Jungen als hektisch, betriebsam, zu schnell. Vielleicht hat sich das Buch auch deshalb solcher Beliebtheit erfreut, weil es vielen Menschen aus dem Herzen gesprochen war. Und in der Tat scheint das Tempo unserer Welt nicht nur viel zu hoch zu sein, sondern so, als sei dieses Tempo vorgegebene Richtgeschwindigkeit: Wer nicht mitkommt, der ist eben „zu langsam“, für den ist diese Welt nichts. Wer aber bestimmt das Tempo unseres Lebens? Wenigstens für unser Leben können wir das Tempo selbst bestimmen – auf jeden Fall zwingt uns oft weniger dazu, mit diesem (scheinbar vorgegebenen) Tempo mitzuhalten, als wir meinen. Mit dem vorgegebenen Tempo mitzuhalten erzeugt Stress.“

(leicht gekürzt aus: Das Pilgerbuch zum Glück, Hermann-Josef Zoche, St. Benno Verlag, Leipzig)



Die Corona-Krise entschleunigt das Leben vieler mehr, als ihnen lieb ist. Viele haben Sorge vor der Langeweile oder wissen nicht, wie sie sich diese viele freie Zeit strukturieren sollen. So, wie wir uns sonst der Hektik ausgeliefert fühlen, fühlen wir uns jetzt der vielen freien Zeit ausgeliefert.

Aber auch hier gilt: Lass dich nicht von außen bestimmen, sondern nimm es selbst in die Hand. Nimm diese Zeit als Chance wahr. Schau, was dein eigenes Tempo beim Erledigen von Aufgaben ist, tut es dir vielleicht gut, viel länger zu frühstücken als sonst? Dann wäre es eine Überlegung, dies auch in Zukunft in deinen Tagesablauf einzuplanen. Wie lang muss eine Pause sein, damit sie dir guttut? Probiere es aus! Wie lang ist die optimale Arbeitsphase für dich? Probiere es aus!

Tue Dinge bewusst viel langsamer als sonst, Zähneputzen zum Beispiel oder auch die alltäglichen Wege durch die Wohnung oder das Haus, gehe sie bewusst langsam. Mache einen ganz langsamen Spaziergang oder einen Gang zum Bäcker. Oder was auch immer dir einfällt☺.

Gebet:

Dein Tag!

Dir, Jesus, soll der Tag gehören. Du wirst es vollbringen. Du bist schon vor mir da in allen Begegnungen, in jedem Handgriff, in jedem Gedanken, in jedem Gefühl.

Führe mich zu dir und zu den Menschen, nimm von mir die Widerstände und Ängstlichkeiten, schenke Vertrauen in dich.

Amen