

# Aus- und Einsichten

Die Ferienzeit in unserer Region neigt sich langsam aber sicher dem Ende zu. Nicht wenige haben offenbar, zumindest wenn man den Staumeldungen trauen darf, diese Zeit genutzt, um – sei es in den Bergen oder am Meer – Erholung zu suchen und etwas Abstand vom Alltag zu gewinnen. So mögen schöne und neue An- und Aussichten auch teilweise zu neuen Einsichten führen: Ein Stück der Freiheit zum Beispiel, die man über den Wolken gespürt haben mag, soll auch im nun folgenden Alltag bewahrt bleiben; etwas von der südlichen Gelassenheit hätte man auch gern im hiesigen Arbeitsalltag; das „savoir vivre“ der Franzosen könnte eigentlich auch unser Leben durchs Jahr bereichern oder was immer auch an guten Erfahrungen bewahrenswert scheinen mag.

Mit anderen Worten: Neue Eindrücke und der gewonnene Abstand zum eigenen Alltag schärfen oft den Blick auf die eigene Situation, relativieren einiges von dem, was uns sonst täglich umtreibt und gefangen hält, und ermöglicht einen freieren Umgang und ein weiteres und offeneres Denken und großzügigeres Handeln, als es uns sonst in unseren täglichen Kreisen möglich erscheint.

Wie gewiss viele andere auch, wünsche ich mir einen Teil dieser Lebensqualität nach dem Urlaub bewahren zu können und im Alltag festzuhalten. Aber gemeinhin hat uns ganz schnell der Zwang von

Terminen, Pflichten und Getetze wieder, und alles geht so weiter wie gewohnt, bis wir vielleicht nächstes Jahr wieder

## GEDANKEN ZUM WOCHENENDE

„Zeit zum Leben“ haben.

Warum kann man das eigentlich nicht immer haben?, mag sich der eine oder die andere fragen. Nun ist es natürlich nicht möglich, das ganze Jahr arbeitsfrei zu verbringen. Wahrscheinlich würde der Genuss dann auch sehr schnell in Langeweile umschlagen. Aber jeden Tag auch im Alltag ein bisschen bewusster zu gestalten, ist etwas, was wir in der Ferienzeit lernen und auch im

Alltag praktizieren können, um damit deutlich mehr von der gewünschten Lebensqualität zu gewinnen.

Um dies zu erreichen, ist es wichtig, sich Momente des Abstandes zum täglichen Geschehen zu schaffen. Dafür gibt es mehrere Möglichkeiten: Ein paar Minuten am Tag ganz bewusst nur für mich zu nehmen, eine Viertelstunde Meditation oder auch das Gebet. Indem ich mir Zeit nehme, mich und die Welt regelmäßig ins Verhältnis zueinander zu setzen, sozusagen meine Position im Meer der Zeit zu bestimmen, kann man vermeiden, mit „unbestimmtem Kurs“ nur dahin zu düm-

peln und seine Tage zu verlieren beziehungsweise zum Spielball allein äußerer Einflüsse und Zwänge zu werden.

Um einen „Kurs festlegen“ zu können, Ziele für das eigene Leben zu setzen, bedarf es der Orientierungspunkte. Für mich finden sich viele davon in der Bibel, manche auch anderswo. Im Wissen, ein Teil der Schöpfung Gottes zu sein, suche und finde ich meinen Platz, meine Aufgaben und Ziele. Jeder und jede müssen dabei allerdings eigene Versuche und Erfahrungen machen. Wer aber jedem Tag eine bewusste Richtung gibt, wird die Erfahrung neuer Lebensqualität und Erlebnistiefe machen. So wächst aus dieser Einsicht die Aussicht auf erfüllte Tage durch das ganze Jahr. ■ **Joachim G. Cierpka**

\*

*Der Autor ist Kreisschulpfarrer.*