

Die Zeit rennt...

Huch, jetzt ist schon Pfingsten durch?

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, liebe Leserin, lieber Leser, aber für mich ist dieses Jahr eigenartig. Neulich sagte zu mir eine Kollegin: „Na, das machen wir dann im Juni.“ Da dachte ich: „Och, das ist ja noch ewig hin...“ Bis ich merkte, dass das noch knapp 3 Wochen waren. Wo ist dieses Jahr bisher nur hin?

Woran liegt das, dass ich das Gefühl habe, dass die Zeit dieses Jahr besonders rennt? Vielleicht an den sehr langen kühlen Phasen? Daran, dass ich Ende Mai noch kein einziges Mal eine kurze Hose getragen habe oder abends im Garten sitzen konnte?

Liegt es daran, dass in diesem Jahr alles, was in den letzten Jahren an Veranstaltungen ausgefallen ist, jetzt nachgeholt wird und ich deswegen viel unterwegs bin, scheinbar mehr als vor der Pandemie?

Oder nehme ich den Verlauf des Jahres einfach nur schneller wahr, weil ich älter werde?

Vielleicht ist das der richtige Zeitpunkt, dass ich mich mal wieder auf etwas besinne, was ich früher gerne gemacht habe: Übungen der Achtsamkeit.

Für mich bedeutet das: am Morgen oder Abend mir bewusst Zeit nehmen, Smartphone ausschalten, Zeitung weg legen. Still werden. Mir einfach bewusst machen, welcher Tag heute ist, was heute ansteht. Oder am Abend zurückblicken, wem ich heute begegnet bin, was ich heute erlebt habe, was gut war, woran ich mich gestoßen habe. Zehn Minuten genügen. Vielleicht mit einer Tasse meines Lieblingstees oder -kaffees an meinem Lieblingsplatz in meinem Daheim. Für mich gehört da dann auch ein kleines Gebet dazu, mit dem ich den Tag beginne oder ablege, das meine Dankbarkeit oder meine Bitten ausdrückt.

Ignatius von Loyola, der Gründer des Jesuiten-Ordens und ein großer Gelehrter in der Kirchengeschichte, hat einmal gesagt: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele und gibt ihr Befriedigung, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.“ Ignatius bezieht diese Aussage vor allem auf Bibeltexte – sie kann aber für alles gelten, das wir im Leben tun. Er weist uns darauf hin, dass wir uns Zeit nehmen sollen, etwas richtig auskosten, um die volle Intensität eines Moments wahrzunehmen. Nicht möglichst viel in möglichst kurzer Zeit. Denn dann bleibt nichts hängen. Dann renne ich durch meinen Tag und wundere mich, warum Pfingsten schon durch ist.

Ich wünsche Ihnen Momente zum Innehalten, zum bewussten Wahrnehmen, zum Durchschnaufen und Auskosten dessen, was Ihnen wichtig ist.

Ihr

Sebastian Volk,

Pastoralreferent, Referent in der Diözesanen Fachstelle Ministrantenarbeit und Fachstelle
Gemeindekatechese

2.546 Zeichen