

14.01.2020 um 18:15 Uhr

hr3 MOMENT MAL



Ein Beitrag von

Steffen Jahn,

Referent für Weltkirche im Bischöflichen Generalvikariat in Fulda

Alltag und Auftanken

Moderator/in: *Ist Ihnen gestern Morgen auf dem Weg zur Arbeit was aufgefallen? Es ist wieder richtig was los auf den Straßen: Seit gestern sind nun auch in Hessen die Ferien zu Ende und die letzten Winterurlauber zurück aus dem Schnee und wieder in der Schule und am Arbeitsplatz. Steffen Jahn, von der katholischen Kirche – wie ist dir der (Wieder-) Einstieg in die Arbeitswoche gelungen?*

Naja ich gebe zu, das Aufstehen ist allen Familienmitgliedern noch etwas schwergefallen. Ich habe drei Schulkinder zuhause und die mussten sich nach drei Wochen Ferien erstmal wieder an den Alltag gewöhnen. So ging mir das selbst auch. Und mit dem Ferienende beginnt ja nicht nur die Schule wieder, sondern auch das Fußballtraining der Kinder, der Musikunterricht am Nachmittag oder die Chorproben – also wieder das volle Programm.

Das können sicher viele Hessen nachvollziehen... und trotzdem ist es doch auch schön, wieder im Alltag anzukommen, oder?

Ja, ich habe mich auch auf meine Kollegen im Büro gefreut. Auf einige schöne Termine und Projekte, die in den nächsten Tagen bei mir anstehen und die ich jetzt

mit neuer Energie anpacken kann. Ich muss mich manchmal sogar dazu zwingen, mir nicht zu viel vorzunehmen und öfter mal 'ne Pause zu machen. Zum Beispiel bei einem gemeinsamen Abendessen in der Familie. Eine Runde „Uno“ mit den Kindern. Ein Telefonat mit meinen Eltern. Und auch ein paar Minuten täglich für Gott.

Wie kann denn so eine Auszeit mit Gott aussehen?

Wenn ich es einrichten kann, mache ich zum Beispiel gerne einen kleinen Spaziergang um den Kopf frei zu bekommen. Oder setze ich mich in der Mittagspause zum Beispiel einfach mal 10 min. in eine Kirche, genieße die Stille oder spreche ein Gebet. Das ist für mich dann wie ein kleines „auftanken“ vom Alltag und gibt mir wieder die nötige Power für den Rest des Tages. Und so hat jeder wahrscheinlich eine eigene Idee davon, was einem „gut tut“ und sollte dafür kleine Pausen vom Alltag bewusst einplanen.