

07.12.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von
Patrick Smith,
Evangelischer Pfarrer, Kelkheim

Pause machen und durchatmen

Michael ist Sprinter. Das sind Kurzstreckenläufer, sagt er, keine Bäumezähler. Wir kennen uns schon lange. Heute haben wir uns beim Einkaufen getroffen.

Michael ist flott unterwegs im Geschäft. Ich frage ihn, ob er in Eile ist. Aber er betont noch einmal, er sei eben Sprinter.

"Was ist dein Geheimnis, so entspannt zu sein - und das im Dezember?"

Außer Atem ist er nicht. Das wundert mich. Ich hätte bei dem Tempo sicher die Hälfte vergessen. Oder wäre irgendwo gegen gelaufen. Aber Michael findet zielsicher, was er braucht. Und angestrengt wirkt er auch nicht.

Dabei ist es doch Dezember. Ein Termin jagt den anderen. Vieles will noch erledigt werden. Das Jahr ist bald schon rum.

Ich frage Michael nach seinem Geheimnis. Wie schafft er das alles in diesem Tempo und noch dazu entspannt?

Auf die Pause kommt es an

Seine Antwort: Pause machen, Luft holen, weitermachen. Das ist wie beim Laufen, sagt er. Da gewinnt derjenige das Rennen, der weiß, wann er Vollgas gibt. Und wann er Luft holen muss.

Auf die Pausen kommt es an. Michaels Rat gefällt mir. Ich nehme mir vor, darauf zu achten. Gerade in den oft vollgepackten Wochen vor Weihnachten tut Pause machen zur richtigen Zeit gut.