20.01.2023 um 17:45 Uhr

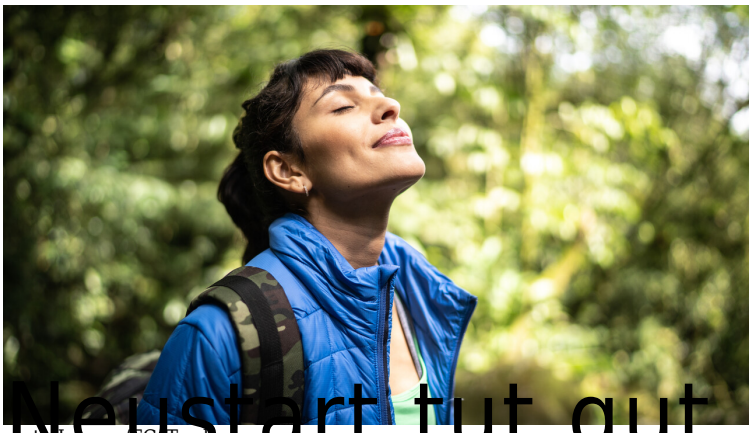
Ein Beitrag von
Johanna Fröhlich,
Evangelische Pfarrerin, Gießen

Beitrag teilen:

Beitrag ausdrucken:

Beitrag downloaden:

Beitrag anhören:



Getty Images/EC Trade

Neustart tut gut

An meinem neuen Arbeitsplatz hat mir ein IT-Fachmann einen PC eingerichtet. Manches hat nicht auf Anhieb funktioniert. Dazu meinte der Spezialist: Neustart hilft. Oder wie man in seinen Fachkreisen sagt: Reboot tut immer gut. Das kenne ich auch: Wenn am PC irgendwas nicht funktioniert, hilft oft dieser einfache Trick: Einfach nochmal neustarten und alles auf Anfang.

Ich habe dann gelernt, dass ein Neustart am PC mehr ist als nur ein Aus- und wieder Einschalten. Laufende Programme werden komplett geschlossen, Prozesse beendet. Die Software ordnet sich und neue Einstellungen können übernommen werden.

Reboot für Menschen: Eine neue Einstellung ins eigene System übernehmen

So ein Reboot sollte es auch für Menschen geben: Am Anfang des Jahres. Oder vor

einer neuen Aufgabe: Einfach mal mich selbst neustarten. Nicht nur Schlafen gehen und wieder aufwachen. Sondern das Alte wirklich abschließen, bevor das Neue beginnen kann. Eine neue Einstellung in meinem System übernehmen.

In der Stille abschalten und herunterfahren

Kein Mensch hat natürlich einen Knopf zum Neustarten. Doch es gibt einiges, was hilft, einen neuen Anfang zu finden. Ich habe manches ausprobiert. Am meisten geholfen hat mir die Stille. Erstmal Abschalten, vor ich neu beginne. Stille ist selten in unserer lauten, schnellen Welt. Und so suche ich ab und zu einen Ort, an dem ich für eine gute Zeit ungestört bin: Kein Telefonklingeln, niemand, der mich braucht. Dann die Gedanken still werden lassen. Ich habe erfahren: Manches Alte kann ich gedanklich abschließen. Ich kann herunterfahren. Und nach einer guten Zeit der Stille öffnet sich dann manchmal der Raum für etwas vollkommen Neues. Für die Glaubenseinsicht: In der Stille kann ich Altes loslassen. Im Nichtstun wird Neues geboren. Es genügt, einfach nur da zu sein.

WEITERE

THEMEN Das könnte Sie auch interessieren

27.03.2024hr4 ÜBRIGENSGenügsamkeit tut gutvon Dr. Ulf Häbelzur Sendung

27.03.2024hr1 ZUSPRUCHGemeinsam Essenvon Claudia Rudolffzur Sendung

26.03.2024hr4 ÜBRIGENSKontakt überwindet Einsamkeitvon Dr. Ulf Häbelzur Sendung

26.03.2024hr1 ZUSPRUCHLöffellistenvon Claudia Rudolffzur Sendung

Copyright © 2024