Kirche im hr

22.10.2020 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Clemens Weißenberger,
Katholischer Pastoralreferent, Frankfurt

Den Vorsatz umgesetzt

Ganz glücklich erzählt mein Kollege, dass er endlich einmal wieder schwimmen gehen konnte. Das tut ihm gut, meint er. Wegen Corona und den Einschränkungen hat er darauf so lange verzichtet. Aber noch etwas Anderes ist ihm dabei wichtig: Das Schwimmen ist sein einziger Vorsatz in seinem ganzen Leben, den er umgesetzt hat und bis heute befolgt.

Und er fand Freude daran

Vor über zwanzig Jahren hat er seine Tochter zum Schwimmunterricht gebracht. Und um die Wartezeit zu überbrücken, ist er selbst ins Becken gestiegen und ein paar Runden geschwommen. Das ist auch dem Schwimmlehrer aufgefallen. Der hat damals gesagt: Du bist auch nicht zum ersten Mal im Wasser! Das stimmte. Aber mein Kollege war auch nicht zum letzten Mal im Wasser. Er fand Freude daran, zum Schwimmen zu gehen, auch nachdem seine Tochter den Kurs erfolgreich beendet hatte. Und ist bis heute mehrmals in der Woche zum Schwimmen gegangen.

Mein Gerüst und Halt

Die Regelmäßigkeit tut ihm gut, sagt er. Und ist richtig stolz darauf, seinen Vorsatz umgesetzt zu haben. Etwas Regelmäßiges zu tun, einen Rhythmus zu

haben, das ist etwas, das Halt geben kann. So hat es mein Kollege erfahren. Und dass er da regelmäßig etwas macht, ist eher etwas Gutes für ihn, als dass es ihn einschränkt. Ich habe da eine ähnliche Erfahrung und erinnere mich an eine Auszeit. Die habe ich in einem Kloster gemacht. Und da gab es einen genauen Ablauf und Rhythmus, Aufstehen, Gebet, Essen, Arbeiten, Ruhen uns so weiter. Es gab eine richtige Struktur durch den Tag, an den sich alle im Kloster gehalten haben. Mich hat das erst einmal überrascht. Was mir zuerst als Einschränkung und Unterbrechung vorgekommen war, ist schnell zur Verlässlichkeit geworden, zum Gerüst, um meinen Tag zu strukturieren. Ich habe mir vorgenommen, das auch nach meiner kurzen Auszeit im Kloster beizubehalten. Das wurde dann mein Vorsatz.

Regelmäßigkeit entlastet

Ich erlebe es bis heute als befriedigend, wenn ich einen Tag hatte, an dem ich meinem Rhythmus folgen konnte: Aufstehen, Gebet, Essen, Arbeit, Pause, Arbeit, Pause und Essen, Gebet und dann Ausruhen. Das hat mir immer wieder Struktur in meinem Leben gegeben. Etwas Regelmäßiges zu haben. Etwas, das meinem Tag Rhythmus gibt. Und das Interessante dabei: Trotz der oft vielen Aufgaben hat es etwas Entlastendes zu wissen: Jetzt ist gleich Pause dran. Und die nimmst du dir. Weil du sie brauchst. Was für ein cooler Vorsatz.