

18.08.2018 um 15:09 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Ute Klewitz,**

Pastoralreferentin, Mentorin für Lehramtsstudierende mit dem Fach Katholische Theologie an der Johannes Gutenberg-Universität in Mainz

## Einfach-so-Tag

Jetzt im Sommer verbringe ich meine Mittagspause ab und zu auf einer Parkbank im Botanischen Garten der Universität. Und diese Idee hab nicht nur ich. Es herrscht dort ein munteres Treiben. Studierende, die Pflanzen bestimmen, Leute, die sich unterhalten, Mittagessen oder einfach so mal entspannen. Aufgefallen ist mir letzte Woche eine Kindergartengruppe, sie hat in der Allee des Gartens das Fangspiel „Bäumchen wechsel dich“ gespielt. Bei dem Spiel haben sich alle Kinder auf die Bäume verteilt, nur eins steht in der Mitte. Das Kind ohne Baum hat dann gerufen: „Bäumchen, Bäumchen wechsel dich“, und dann haben alle Kinder versucht, einen neuen Baum zu erreichen. Da ging es rund. Die Kinder wechselten froh und laut rufend die Bäume. Die andren Besucher und ich haben schmunzelnd zugeschaut. Da war so viel Sorglosigkeit.

Für mich passt dieses Spiel gut zum Motto des heutigen Tages. Heute am 27. August ist der Einfach-so-Tag. Dieser Aktionstag wurde 2005 in den USA ins Leben gerufen. An diesem Tag etwas zu tun, ganz ohne Grund und ohne Pflicht, eben: einfach so! Viele Menschen machen ja Dinge, weil sie die machen müssen oder weil es von ihnen erwartet wird, sei es im Job, zuhause oder in der Freizeit. Es geht heute

darum, einfach mal das zu tun, was mir gerade einfällt. Vielleicht in eine Pfütze treten. Etwas kaufen, was ich nicht brauche. Auf einer Wiese Blumen pflücken. Bäumchen wechsele dich spielen.

Diese Idee, die alltäglichen Pflichten und Herausforderungen nicht überernst zu nehmen und auch mal hinter sich zu lassen, die kenne ich auch aus der Bibel. Da heißt es: „Seht die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in den Scheunen; und euer himmlischer Vater ernährt sie trotzdem.“ (Mt 6,26) Für mich heißt das: Ich kann alle Arbeit und Sorgen einfach auch mal hinter mir lassen. – wenigstens für ein paar Minuten, am Morgen oder am Abend. Genauso wie die Kinder in dem Spiel Bäumchen wechsele dich. Einfach so.

Sorglos und gelassen genieße ich einfach so meine Mittagspause.