

01.02.2011 um 10:14 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Dr. Peter Kristen,

Evangelischer Pfarrer und Studienleiter, Religionspädagogisches Institut Darmstadt

Es gibt ja morgen

Auf meinem Platz am Frühstückstisch lag heute Morgen ein kleines Klebezettelchen. „Rechnung bezahlen“ stand drauf, „Termin mit Elke nicht vergessen“ und eine Telefonnummer. Das hab‘ ich mir gestern selbst so aufgeschrieben. Weil ich das auf das Klebezettelchen geschrieben habe, hatte ich es gestern Abend aus dem Kopf. So konnte ich besser abschalten, Ruhe finden und den Arbeitstag beenden.

Das Gefühl, am Ende eines Arbeitstages nicht alles erledigt zu haben, ist leider für Viele der Normalfall geworden. Man fühlt sich gehetzt und hat das Gefühl, das Leben rauscht an einem vorbei.

Meine Klebezettelchen haben mit Absicht nur Platz für drei Dinge, auch wenn da natürlich noch viel mehr draufstehen könnte. Und der Rest? Na, den erledige dann morgen. Manana, wie das spanisch heißt. „Der morgige Tag wird für sich selbst sorgen“, sagt Jesus in der Bergpredigt. „Es ist genug, dass jeder Tag seine eigene Plage hat“. (Mt 6,34)

Regelmäßig wirklich abschalten zu können, Ruhe zu finden, und Behagen zu spüren, das ist wichtig. Dieses tiefe, gute Gefühl, zufrieden zu sein, gerade jetzt, das nennt ein Buch „Manana-Kompetenz“.

Ein Stressmediziner und eine Psychologin stellen darin fest: Manana Kompetenz ist unersetzlich, wenn wir gesund bleiben und das Leben genießen wollen. Und alles fängt mit der Erkenntnis an: Heute habe ich alles gegeben. Was heute nicht mehr erledigt werden konnte, kommt morgen dran.

Was die Weisen schon immer gespürt haben, erklärt die Medizin heute so: Unser vegetatives

Nervensystem besteht aus zwei voneinander unabhängigen Strängen.

Der Sympathikus treibt uns zur Leistung an und der Parasympathikus ist fürs Entspannen und Regenerieren verantwortlich, fürs zufrieden sein gerade jetzt. Er hilft uns dabei, gut zu verdauen, erholsam zu schlafen und gesund zu bleiben. Es dauert eine kleine Weile, bis der Körper in diesen Ruhemodus umschaltet und das kann man bewusst unterstützen.

Ich mach' das mit meinen Klebezettelchen. Immer wenn ich so ein Klebezettelchen schreibe, denke ich daran, dass meine Kraft endlich ist und dass ich heute nicht alles schaffen muss. Es gibt ja Morgen, einen neuen Tag.