

10.09.2018 um 07:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Peter-Felix Ruelius,

Leiter ZB Christliche Unternehmenskultur & Ethik bei der BBT-Gruppe, Koblenz

Nur für Erwachsene: Entspannung!

Es ist ganz schön unruhig im Zug – der Grund dafür ist schnell entdeckt: Zwei Kinder sind mit ihrer Mutter unterwegs, und die beiden Kinder, so zwischen drei und fünf Jahren alt, sind überaus lebendig. Sie spielen, und sie quengeln auch etwas, weil die Zugfahrt lange dauert. Wie das eben ist. Die Mutter ruft ihren Sohn zur Ordnung, weil er ihr vielleicht etwas zu lebendig oder zu laut wird. „Jetzt entspann dich doch mal, Leon!“. Das lässt mich aufhorchen, irgendetwas daran hört sich unpassend an: „Entspann dich doch mal, Leon!“ Das klingt wie eine Ansage an einen Erwachsenen, nicht wie eine Aufforderung an ein Kind. Denn Leon wirkt überhaupt nicht angespannt, sondern er ist einfach ein lebendiges, quirliges Kind. Musste ich mich als Kind entspannen? Ich war unternehmungslustig, viel in Bewegung und für meine Umgebung manchmal anstrengend. Das härteste Training für mich: Stillsitzen. Ob in der Kirche oder am Tisch zu Hause – das Stillsitzen fiel mir schwer. Aber angespannt war ich nicht. Ob in Schule oder der Freizeit: Kinder werden immer mehr zu kleinen Erwachsenen gemacht. Sie müssen sich organisieren, müssen alles lernen, was man so als Erwachsener braucht. Und deswegen müssen wir ihnen auch beibringen, ein Gleichgewicht zu finden zwischen Anspannung und Entspannung. Je älter sie dann werden, desto wichtiger wird diese Balance.

Ein Wort aus der Bibel sagt: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen!“ Beim Nachdenken über Entspannung und Anspannung bekommt dieses Wort einen neuen Klang. Wenn ich wieder wie ein Kind wäre, dann würde das ja auch heißen, dass ich gar keine Entspannung brauche, weil ich keine Anspannung kenne und einen Stress. Weil das Leben so, wie es ist, ohne Müdigkeit und voller Neugier gelebt werden kann. Einen einfachen Rückweg in meine Kindheit gibt es nicht, aber die Sehnsucht danach, ohne Anspannung leben zu können, die gibt es schon. Manchmal gelingt das, dem einen im Garten, dem anderen beim Sport, beim Malen oder Singen. Solche Erfahrungen sind ein Lebens-Ideal. Es ist ab und zu erfahrbar und am ehesten von Kindern zu lernen.