

09.02.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Schäfer,

Katholischer Religionslehrer, Rüsselsheim

Heute mal Komfortzone

Beim Thema „seltsame Aktionstage“ hab ich gedacht: Mich kann nichts mehr überraschen. Aber als ich gehört hab, dass heute der „In-der-Badewanne-lesen“-Tag begangen wird, hab ich doch erst mal den Kopf geschüttelt. Ich hab das amüsan, aber auch irgendwie als Veralberung von Aktionstagen gefunden. Und solche Tage find ich eigentlich wichtig. Sie können für Themen wie Umwelt oder Denkmalschutz sensibilisieren. Daher hab ich gedacht: Mit diesem „In der Badewanne lesen-Tag“ will ich mich nicht weiter beschäftigen, das ist doch wirklich Zeitverschwendung.

Was tut mir besonders gut?

Kaum hatte ich beschlossen, diesen Aktionstag zu vergessen, hab ich gemerkt: Der „In-der-Badewanne-lesen“-Tag hat sich im Hirn festgesetzt. Aber anders als bei Musiktiteln, die als Ohrwürmer oft bloß lästig sind, hat mir der Gedanke an den Aktionstag plötzlich gutgetan. Ich hab mir überlegt: Für viele Menschen ist es ja wirklich der Inbegriff eines Wohlfühl-Moments, gemütlich in einer warmen Badewanne etwas Spannendes zu lesen. Ich bevorzuge beim Lesen zwar das Sofa. Aber das kann ich eigentlich gut nachvollziehen.

Auf einmal hab ich gedacht: Wenn heute Fans des „In-der-Badewanne-Lesens“ ihren Lieblings-Wohlfühlmoment zelebrieren und sich in ihre Komfortzone zurückziehen: Dann kann ich als Nicht-Badewannenleser mir heute auch was Schönes gönnen. Und ich hab begonnen, darüber nachzudenken, was das sein könnte. Ich hab sozusagen meine Komfortzone mal wieder neu ausgemessen. Indem ich mich gefragt hab: Was tut mir gerade besonders gut? Was gibt mir wirklich Kraft?

Auch über den Aktionstag hinaus

Und mir ist aufgefallen: So eine Komfortzone verändert sich. Und es lohnt sich wirklich, sie ab und zu mal wieder neu zu vermessen. Mir ist zum Beispiel klar geworden: Ich möchte viel mehr Zeit mit Zeichnen verbringen, als mir das vorher bewusst war. Vielleicht gönne ich mir daher heute mal eine halbe Stunde Zeichnen. Und verzichte stattdessen ganz bewusst aufs ziellose Freizeit-Surfen im Internet. Diesen letztlich oft nicht wirklich erholsamen Zeitvertreib hab ich mir gerade in der Coronazeit mehr und mehr angewöhnt.

Ich werd also am Aktionstag heute zwar nicht in der Badewanne lesen. Aber mal eine Runde zeichnen und vielleicht noch ein bisschen auf dem Sofa lesen. Und damit Zeit in meiner ganz persönlichen aktuellen Komfortzone verbringen. Ich bin sicher: Das hat eine sehr wohltuende Wirkung. Auch über den Aktionstag hinaus.