05.09.2022 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Andreas Wörsdörfer,
Pastoralreferent, Katholische Pfarrei Dom St. Bartholomäus, Frankfurt am Main

Los geht's - living is easy

Heute ist es soweit. Für die Kinder in Hessen und Rheinland-Pfalz beginnt wieder der Schulalltag. Und damit kehrt spätestens heute der Alltag auch bei den Eltern wieder ein. Mein Sommerurlaub liegt nun schon zwei Wochen hinter mir. Aber wenn die Kinder Ferien haben, dann ist das für mich als Vater schon auch noch eine Auszeit. Ich muss keine Schul- oder Probentermine der Kinder koordinieren. Sie haben derzeit nur die Termine mit ihren Freundinnen oder Freunden, und die können sie als Pubertierende sehr gut ohne mich im Auge behalten. Da werde ich im besten Fall kurzfristig informiert. Es gibt keinen Stress morgens im Bad. Das habe ich tatsächlich für mich, so lange ich will. Kein schnelles Abfragen von Lernstoff vor Schulbeginn. Irgendwie noch der „living is easy"-Modus. „Leben ist leicht" – so wie es in dem Song über die Sommerzeit heißt.

Die Schulzeit startet mit dem altbekannten Morgenstress

Heute Morgen jedenfalls ist dieser living-is-easy-Modus schlagartig vorbei. Wieder Zeitnot im Bad. Wieder die Fragen: „Hab ich auch alles für die Schule?" Wieder noch was aus dem Fenster werfen, was eines der Kinder vergessen hat. Und dann auch selbst noch zusehen, dass ich ins Büro komme. „Living is easy" war irgendwie anders. Aber im Urlaubsmodus konnte ich Kraft tanken für das, was ab heute wieder beginnt. Kraft tanken konnte ich vor allem, weil ich mich auf das konzentriert habe, was gerade dran war. Weil ich es auch geschafft habe, Dinge, die gerade nicht wichtig sind, sein zu lassen.

Dinge, die im Moment nicht wichtig sein, sein lassen

Zugegeben, das geht im Urlaub und in der Freizeit besser als im trubeligen Alltagsgeschäft. Aber

© 2022 · Kirche im hr

es liegt an mir, ein bisschen was davon auch in den Alltag nach den Ferien zu retten. In einer Achtsamkeitsübung heißt es: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“ Mir hilft es, wenn ich mir das im Alltag immer wieder vorsage. Damit ich nicht schon stehe, wenn ich noch sitze, nicht schon laufe, wenn ich noch stehe und nicht schon am Ziel bin, wenn ich gerade noch laufe.

Im Hier und Jetzt leben und nicht ständig vorauseilen

Ich will dabei bleiben. Bei dem bleiben, was gerade ist. Dann ist das Leben vielleicht auch noch ein bisschen easier, leichter, auch wenn der Schulalltag heute definitiv wieder beginnt.

© 2022 · Kirche im hr