

07.02.2022 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Schäfer,

Katholischer Religionslehrer, Rüsselsheim

Zwölf Bänke: Kraft für zwölf Monate

Wenn es darum geht, mich selber zu stressen, bin ich leider sehr fantasievoll: Kaum hab ich mal eine ruhige Minute, sendet irgendeine pflichtbewusste Hirnzelle in meinem Hinterkopf das Signal: Ich muss doch dringend noch einen Kollegen anrufen. Oder einkaufen gehen. Wenn der Zelle gar nichts Konkretes einfällt, verkündet sie: „Wirf doch mal einen Blick auf deine To do Liste. Da findest du sicher etwas Wichtiges, das du erledigen solltest, anstatt jetzt Zeit zu vergeuden.“

Mein kleiner Begleiter durch`s Jahr

Zum Glück hab ich aber seit ein paar Wochen einen kleinen Begleiter durch das Jahr 2022, der mir auf sehr anschauliche Weise zeigt: Man kann seine Fantasie auch benutzen, um sich Ruhemomente zu schaffen. Eine gute Bekannte von mir hat mir nämlich einen Fotokalender geschenkt. Auf ihm sind für die zwölf Monate des Jahres zwölf Fotos von Ruhebänken abgebildet, die sie auf Wanderungen entdeckt und fotografiert hat. Das Besondere: Viele dieser Bänke sind sehr improvisiert. Da hat zum Beispiel jemand einfach ein Brett auf eine krumme Baumwurzel genagelt. Ein anderer hat auf eine ziemlich radikale, aber clevere Weise dafür gesorgt, dass man an einem steilen Grashang eine Gelegenheit zum Verschnaufen hat: Er rammte eine Holzbank so schief in den Boden, dass beim Ausruhen auf der Bank die Balance dennoch stimmt.

Nicht im selbstgemachten Stress-Strudel versinken...

Es tut mir gut, auf den Bank-Kalender zu schauen, wenn ich vom Schreibtisch aufblicke. Die Bilder regen mich dazu an, meine Fantasie mal nicht Richtung „Mehr Leistung“ zu aktivieren, sondern in die entgegengesetzte Richtung. Ich stell mir dann die Frage: Wo kann ich solche Ruheorte in

meinen Alltag einbauen? Und denk dann: Wenn ich zum Beispiel nach einer Weile am Schreibtisch einfach mal kurz auf den Balkon gehe. Oder einen Lieblingssong höre. Neben den Kalender hab ich übrigens noch einen Satz aus der Bibel gehängt: Es ist ein Auszug aus Psalm 23, der Gott als guten Hirten der Menschen lobt. In dem Psalm heißt es: „Er führt mich auf einen Ruheplatz“. Für mich ist dieser kurze Bibeltext eine wunderbare Ergänzung der Bank-Fotos als Begleiter durch das Jahr. Denn er zeigt mir: Gott stellt mich zwar im Alltag zwar immer wieder vor viele Herausforderungen. Aber er möchte auch, dass ich nicht im oft selbstgemachten Stress-Strudel versinke. Sondern stattdessen immer wieder zur Ruhe komme.