

12.07.2023 um 00:03 Uhr

**hr1 ZUSPRUCH**



Ein Beitrag von

**Christoph Hartmann,**

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral, Fulda

## Wenn die Luft raus ist

Vor einigen Tagen ist mir aufgefallen, dass der linke Vorderreifen unseres Autos Luft verliert. Um nicht ganz liegen zu bleiben, bin ich gleich zur Tankstelle gefahren. Dort zeigte die Anzeige das ganze Ausmaß: Druckverlust - nur noch 1,5 anstatt der notwendigen 3,1 Bar. Da half nur noch - Kompressor an und gib ihm!

Druckverlust, das kenne ich auch aus meinem alltäglichen Leben. Da kommt es immer wieder mal vor, dass irgendwie die Luft draußen ist. Da fehlt die Power für das Alltagsgeschäft mit Familie, Arbeit und die vielen anderen Themen, die mich so beschäftigen.

### Wo ist der Kompressor?

Dabei sind mir zwei Dinge aufgefallen: erstens ich muss erst mal wahrnehmen und mir eingestehen, dass mir die Luft ausgeht und zweitens sollte ich wissen, wo mein Kompressor zu finden ist, bei dem ich wieder aufpumpen kann!

Eine passende Suchanfrage im Internet liefert da eine Fülle an Vorschlägen. Die Klassiker sind natürlich auch dabei. Sich Zeit zu nehmen für eine Tasse Tee, in Bewegung kommen, ausreichend Schlaf oder der Blick auf die richtige Ernährung.

Neben diesen Tipps zur Stressbewältigung kommt mir ein weiterer Aspekt in den Sinn: Den Blick von mir weg zu richten, um nicht in meiner Antriebslosigkeit zu ertrinken. Nur, wohin soll ich meinen Blick wenden? Wenn die Wellen des Alltags hochschlagen, das Wetter seine Kapriolen schlägt und mir die Luft ausgeht? Sie ahnen vielleicht schon, was jetzt kommt. Mir als

Religionslehrer hilft dabei der Blick auf Jesus! In der Bibel wird von solch einer Szene berichtet, in der Petrus über das Wasser geht und droht unterzugehen. Denn die Wellen beginnen hochzuschlagen und das Wetter wird immer gefährlicher. Doch genau in dieser Situation, in der Petrus die Luft ausgeht und er sich von allerlei Dingen ablenken und beängstigen lässt, da ruft Jesus seinem Jünger Petrus zu: Schau auf mich - fürchte dich nicht!

## **Immer wieder sonntags**

Dieses Schauen braucht Übung, das ich vor allem immer wieder sonntags einüben kann. Nicht umsonst heißt der Sonntag auch „Tag der Ruhe“. Ich finde es interessant, dass gerade, wenn ich den Blick von mir weg und hin auf Gott richte, mir neue Luft zum Leben geschenkt wird.

Natürlich dürfen an einem Sonntag die bereits genannten Klassiker wie ausreichend Schlaf, Bewegung und eine gute Ernährung nicht fehlen. Sie machen den Sonntag rund und tragen dazu bei, dass mir die Luft eben nicht ausgeht.