

04.04.2025 um 00:05 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christoph Hartmann,

Lehrer und Referent für katholische Schulpastoral

Der Rastlosigkeit ein Ende setzen!

Das Hamsterrad! Es dreht sich munter weiter und an manchen Tagen habe ich das Gefühl, dass es sich schneller anstatt langsamer dreht. Wie lange halte ich das noch durch? Vor einigen Tagen habe ich passend dazu diese Aussage gehört: "Wer durch das Leben hetzet, hasst sich."

Harte Worte! Aber je länger ich darüber nachdenke, scheinen sie zu stimmen. Schnell noch die Fahrspur wechseln, um schneller im Verkehr voranzukommen, schnell noch den Account checken, die aktuellen Nachrichten im Blick haben, dort noch ein Like setzen, zwischen Arbeit und Zuhause noch einen Podcast hören. Hauptsache: Vollbeschäftigung! So kommt es mir manchmal vor. Alles mitnehmen, so effektiv wie möglich! Gehetzt durchs Leben. Die Folgen dieser Rastlosigkeit werden immer mehr sichtbar! Ablenkung behindert Konzentration, Lernstörungen, kaum noch Gespräche miteinander und die Liste ließe sich so fortführen.

Weniger hetzen, mehr leben und genießen

Bei all dieser Rastlosigkeit bietet die Fastenzeit eine gute Gelegenheit, bewusst aus dem ein oder andere Hamsterrad auszusteigen! Hier drei ganz einfache Tipps, wie das gelingen kann:

Tipp 1 für den Straßenverkehr: Halten Sie mal am nächsten Stoppschild wirklich an oder gehen sie nicht bei Rot über die Ampel.

Tipp 2: Gönnen Sie sich ganz bestimmte Zeiten ohne Handy - z. B., wenn Sie beim Essen am Tisch sitzen oder im Schlafzimmer sind! Da braucht es das Handy wirklich nicht!

Tipp 3: Experimentieren Sie mit Stille und Gebet. Gönnen Sie sich einen bewussten Moment der Stille - Sie und Gott!

Wenn der erste Ansturm der Gedanken durch ist, so sagen es meine Schüler: Dann tut Stille richtig gut! Sicherlich kennen Sie noch weitere Tipps! Wenn all diese Tipps ihre Wirkung zeigen, verwandeln sich die harten Worte vom Hetzen und Hassen in eine neue Botschaft: Wer entschleunigt durchs Leben geht, der liebt sich. Und ich bin überzeugt: Das bin ich mir wert!