

28.05.2019 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Andrea Wöllenstein,

Evangelische Pfarrerin, Marburg

Please find the gap

Inzwischen ist sie auch in Deutschland angekommen. Die kleine Ansage kurz bevor der Zug im Bahnhof hält. Ich habe sie zum ersten Mal in der Londoner U- Bahn gehört: „Please mind the gap!“ – tönte es an jeder Station aus dem Lautsprecher. Zuerst habe ich nicht verstanden, was gemeint war, aber bald wurde der Satz zu einem geflügelten Wort in unserer Reisegruppe: „Please mind the gap!“

„Bitte achten Sie auf den Abstand zwischen Zug und Bahnsteigkante!“ im Deutschen ist das ein langer Satz und klingt ein bisschen umständlich. Englisch ist es kurz und prägnant: „Achte auf den Zwischenraum!“ Auf Zwischenräume achten ist wichtig, nicht nur beim Aussteigen aus der Bahn. Sie können eine Gefahr sein - und manchmal auch eine Chance. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass ich sie gut im Blick habe.

Heute ist der Welt- Frauengesundheitstag. Wenn ich das Stichwort „Zwischenraum“ in Beziehung zur Gesundheit sehe, bekommt es eine andere Qualität. Der Körper -und auch die Seele - brauchen Pausen, Freiräume, Erholungszeiten. Zwischenräume sind lebenswichtig. Die Signale, die unser Körper sendet, wenn wir krank werden oder uns nicht gut fühlen, heißen: Please *find* the gap. Mach Pause! Achte darauf, Zwischenräume einzubauen in deinen Alltag. Lücken zwischen den verschiedenen Terminen und Aufgaben.

Im Lebensalltag vieler Frauen sind die Zwischenräume knapp bemessen. Familie und Beruf wollen ausbalanciert sein. Das ist die Sorge um Kinder, Enkelkinder. Auch um die eigenen Eltern, die Unterstützung brauchen. Dazu vielleicht noch ein Engagement im Ehrenamt und die Erwartung: Ich muss immer gut auszusehen, immer gut drauf sein...Da bleibt wenig Raum für Zwischenräume, sondern einfach Pause.

In der Musik sind die Pausen genauso wichtig wie die Noten. Eine Melodie bekommt ihre Besonderheit durch den Wechsel von langen und kurzen Noten und von den Pausen, die dazwischen sind.

Zwischenräume suchen. Pause-machen üben. Abstand gewinnen. Das ist wichtig für unsere Gesundheit. Für die körperliche und für die seelische. An einem vollen Tag, wo du nicht weißt, was du zuerst und zuletzt tun sollst: Einen Moment bewusst zum Fenster gehen. Es öffnen. Einen Augenblick schauen, in die Weite, in den Himmel...Einatmen, Ausatmen, Pause. Zwischenraum schaffen zwischen meinen Gedanken und Plänen. So eine Atem - Pause kann den ganzen Tag verändern. Mein Motto darum für den Frauengesundheitstag: „Please, find the gap!“