

07.09.2023 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Annette Wiesheu,

Katholische Studienleiterin an der Akademie des Bistums Mainz in Darmstadt

Mein inneres Fotoalbum

Gerade hat die Schule wieder begonnen, die großen Ferien und die Urlaubszeit sind jetzt erst einmal vorbei. Der Alltag stellt sich wieder ein, mit seinen Routinen, Herausforderungen, vielleicht auch mit Eintönigkeit und manchmal wohl auch mit Stress.

In meiner Erinnerung festhalten

Damit der Alltag nicht grau wird, habe ich mir ein Fotoalbum zugelegt. Keines aus Papier mit eingeklebten Fotos und auch kein Fotobuch, sondern eines, das nur vor meinem inneren Auge existiert. Immer wieder präge ich mir dafür ganz bewusst Bilder ein von besonderen Orten und Momenten, Eindrücke oder Ansichten. Ich versuche, sie in meiner Erinnerung festzuhalten, wie mit einer inneren Kamera.

Das Licht der Morgensonne

Mittlerweile ist daraus eine kleine Sammlung geworden mit ganz unterschiedlichen Bildern: Eine ganz bestimmte Ansicht aus meiner bayerischen Heimat gehört dazu, der Blick von einer Anhöhe hinein ins weite Voralpenland mit den mächtigen Alpen am Horizont. Viele meiner inneren Fotos habe ich von Reisen mitgebracht: Da ist die Aussicht von dem Ferienhaus in Irland, wo wir einmal Urlaub gemacht haben, ein wunderbarer Blick auf einen See und eine Kette von sanften Hügeln, die im wechselnden Tageslicht immer wieder anders ausgesehen haben. Ein anderes inneres Bild habe ich bei einer Schifffahrt auf der Ostsee gemacht: Ich sehe noch vor mir, wie das Licht der Morgensonne auf das Wasser fiel und es zum Glitzern brachte. Und auch an besondere Bauwerke erinnere ich mich, wie etwa an das kunstvoll gearbeitete Gewölbe einer gotischen Kirche, die ich

einmal in England besucht habe.

Das Leben kann auch ganz anders sein

Und schließlich sind da Bilder von lieben Menschen: meine Tochter, wenn sie mich anstrahlt; das verschmitzte Lächeln meines Sohnes, wenn ich wieder einmal auf einen seiner Scherze hereingefallen bin; mein Mann, wenn er mich vom Bahnhof abholt und mir zuwinkt.

Wenn der Alltag grau wird, in stressigen Momenten oder einfach, wenn ich müde bin, dann blättere ich dieses innere Fotoalbum auf. Ich schaue mir meine Bilder an und erinnere mich: Das Leben kann auch ganz anders sein, es gibt diese schönen Orte, es gibt diese besonderen Momente – auch wenn jetzt gerade anderes mein Leben zu bestimmen scheint.

Ich habe es immer bei mir

Der Blick auf meine Bilder hilft mir, ein wenig Distanz zur Gegenwart zu gewinnen. Er gibt mir Kraft, nicht geschluckt zu werden vom Einerlei des täglichen Lebens, von Stress und vielleicht auch Ärger. Und ich schaue diese Bilder auch mit einer großen Dankbarkeit an: Ich bin dankbar für die vielen bereichernden Erfahrungen, für die Begegnungen mit Menschen, für die kostbaren Momente, die ich erleben durfte.

Mein inneres Fotoalbum ist ein Schatz für mich, der Farbe in meinen Alltag zurückbringt. Und es hat auch noch einen großen Vorteil: Ich habe es immer dabei!