

04.01.2019 um 18:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Rolf Müller,

Pastoralreferent Pfarrei Mariä Himmelfahrt, Frankfurt

"Piano, piano!"

Vor drei Wochen bin ich dick angezogen bei mir unten am Main joggen gewesen. Meine Runde war fast schon zu Ende, als ich an einem Spaziergänger vorbei gelaufen bin. Der hat mir hinterher geschaut und mir mit italienischem Akzent zugerufen: „*Piano, piano!*“ Ich war schon etwas verduzt. „*Piano, piano*“ – das heißt doch „*langsam, langsam*“. Zuerst war ich etwas genervt: „*Sehe ich etwa schon so k.o. aus?*“ hab ich mich gefragt?

Ich weiß nicht, ob der Mann einfach nur einen kleinen Scherz machen wollte. Mich haben seine Worte aber nicht so schnell los gelassen. Denn ich musste daran denken, wie ich Sachen, die ich zu tun habe, nur zu oft erledige: Ich kann ganz leicht hektisch werden. Dann renne ich mit schnellem Schritt durch die Gegend von Termin zu Termin und bin ganz außer Atem. Gerade vor Weihnachten war das ganz oft bei mir so. Da hätte ich vielleicht öfters mal „*piano machen*“ sollen, wie es so schön in einer Redensart heißt. Denn ich weiß ja, was bei mir los ist, wenn ich zu hektisch bin: Ich vergesse dann schon mal was, bin zu gereizt und unfreundlich oder einfach nur so müde, dass ich mich kaum konzentrieren kann. Mit viel Hektik mache ich meine Arbeit auch nicht besser.

Ja, ich bräuchte wohl wirklich auch in meinem Alltag öfters jemanden, der mir „*Piano, piano*“ zuruft, „*mach doch mal langsam*“, oder „*schalt doch mal 'nen Gang runter!*“. Gerade wenn die ruhigen Tage nach Weihnachten und Neujahr jetzt zu Ende gehen. Meinem Kollegen, mit dem ich oft zusammen arbeite und der mich so manches Mal hektisch ertragen muss, hab ich schon drum gebeten. Er soll mir das gerne ab und zu sagen: „*Rolf, mach doch mal langsam*“, und ich will mir das dann zu Herzen nehmen, auch wenn es mir bestimmt nicht leicht fallen wird. Und falls der in stressigen Situationen mal nicht da ist, will ich wenigstens die Worte zu mir selbst sagen, die mir der Mann beim Joggen zugerufen hat: „*Piano, piano!*“