

27.03.2022 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Jochen Straub,

Seelsorge für Menschen mit Behinderung im Bistum Limburg

Entschleunigungsweg

Vor kurzem war ich mit meiner Frau im Urlaub. Wir haben uns eine Woche Auszeit in einer Ferienwohnung am Chiemsee gegönnt. Ein Urlaubstag führte uns in das Dorf Aschau. Dort gibt es einen bayerischen Entschleunigungsweg. Der Weg hat 10 Stationen. An jeder Station steht eine besondere Bank.

Handy aus – Augen und Ohren auf

Natürlich ist der Entschleunigungsweg handymäßig. Am Anfang steht die Bitte: „Handy aus – dafür Augen und Ohren auf!“ Und dann kommen die Bänke. Da gibt es die Geburtstags-Bank mit dem Schriftzug „Danke für mein Leben“. An einer Station gibt es ein Ofenrohr, das auf die Berge ausgerichtet ist. Das Rohr fixiert meinen Blick aus der Fülle auf einen kleinen Ausschnitt. Besonders gut gefallen hat mir die Kirchen-Bank mit dem Satz „Glaube versetzt Berge“. Auf der Bank waren auf kleinen Schildern Sätze aus der Bibel zu lesen – die haben mich zur Ruhe kommen lassen.

Sonntag, der Entschleunigungstag der Woche

Der schönste Urlaub ist irgendwann einmal vorbei. Die Erinnerung an den Entschleunigungsweg habe ich mitgenommen. Ich habe mir vorgenommen: Solche Entschleunigungswege baue ich in meinen Alltag ein. Ich mache für eine bestimmte Zeit mein Handy aus. Ich gehe bewusst in meinen Garten oder wenn ich mehr Zeit habe, in den Wald. Ich nehme mir eine Bibelstelle mit und lese sie an einem schönen Platz in Ruhe. Ich habe das schon einige Male geschafft, und oft habe ich dabei an den Entschleunigungsweg im Urlaub zurück gedacht. Der Sonntag, der Entschleunigungstag

der Woche sozusagen, ist besonders gut geeignet für solche Entschleunigungswege.