

25.11.2024 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ayleen Nüchter,

Katholische Gemeindereferentin im Pastoralverbund St. Benedikt Hünfelder Land

Einmal Akku laden, bitte

„Wir können nicht weiter telefonieren, mein Handyakku zeigt nur noch 7 % an.“ Ich sitze im Auto und lege nach einem gezwungenermaßen kurzen Telefonat über den roten Hörerknopf an meinem Lenkrad auf. Nachdem ich das Gespräch beendet habe, klingt der letzte Satz in meinem Kopf nach. Die Batterie meines Mobiltelefons ist leer. Das ist nichts Ungewöhnliches und trotzdem bringt es mich zum Nachdenken.

Einmal aufladen bitte

Ich stelle mir selbst die Frage, achte ich auch auf die Akkuleistung meines Körpers? Oder gar meiner Seele? Wie oft komme ich an Grenzen, bin erschöpft und müde von dem Alltagstrubel, achte aber viel zu selten auf die Prozentzahl meines persönlichen Energiezustandes? Bei meinem Handy ist es einfach, Kabel dran und abwarten. Wenige Stunden später leuchtet das Akkusymbol wieder grün und steht auf 100 %. Und schon kommt die Frage auf: Wo lade ich denn meinen Akku auf? Wo sind meine Tankstellen oder Ladesäulen, die mir besonders in den anstrengenden Situationen des Alltags wieder Kraft und Power verleihen? Gerade jetzt für die anstehende Adventszeit möchte ich vermehrt darauf achten, diese Ladevorgänge in meinem Leben zu integrieren.

Eigene Ladestationen in den Alltag integrieren

Vielleicht kann das schon mithilfe von Kleinigkeiten geschehen. Das helle Licht in der Küche mal gegen eine Kerze eintauschen. Den Abendkrimi im Fernsehen mal gegen ein Buch oder eine warme Badewanne. Die Kopfhörer raus aus den Ohren und in eine stille Kirche eintreten. Ins

Gespräch mit Gott kommen, mit ihm, der genau um meine Anstrengungen weiß, aber auch um meine Sehnsucht nach einem vollen Akku. Darum fange ich direkt mal an, schalte mein Autoradio aus, mache die Fensterscheibe runter und stehe still an der nächsten Ampel und genieße bewusst die Ruhe. Den Moment, in dem ich nichts leisten muss. Nur warten, bis mein Akku und gleichermaßen die Ampel wieder grün zeigen.