

28.01.2024 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Sonntagsausflug

Wie oft ist es mir jetzt schon so ergangen, dass ich einen Sonntag oder sogar ein ganzes Wochenende nicht wirklich vor die Tür gekommen bin. Außer mal für einen kleinen Viertelstunden-Spaziergang vielleicht. Dabei weiß ich, wie gut mir das tut, wenn ich was anderes sehe. Gerade in der dunklen Jahreszeit Und gerade, wenn sich bedrückende Nachrichten aus der ganzen Welt häufen.

Ich plane mein Wochenende schon am Montag

Aber genau die Erschöpfung am Wochenende führt dann dazu, dass ich keine Energie mehr habe, irgendwas zu planen. Ich habe nun einen Weg gefunden, da raus zu kommen. Ich plane meine Wochenenden jetzt immer unter der Woche. Am Besten eignet sich dafür der Montag, hab ich festgestellt. Dann freue ich mich nämlich am meisten auf das kommende Wochenende. Dann habe ich die größte Sehnsucht danach. Und genau dann schaue ich mir an: Was gibt es im Theater, was läuft im Kino? Und auch: Wie soll das Wetter werden? Könnte ich einen Ausflug machen? Manchmal besorge ich schon vorher Theater- oder Fahrkarten. Wenn ich die nämlich schon mal habe, dann muss ich ja wohl auch gehen, denke ich mir.

Für eine Weile bin ich in einer anderen Welt

Gerade Theater tut mir immer sehr gut. Es zeigt mir, dass wir in unserer Zeit nicht allein sind. Es gab immer dunkle Zeiten, und es gab immer wieder helle Zeiten. Das Theater verbindet mich über Zeit und Raum mit anderen Menschen. Menschen haben diese Stücke geschrieben. Regisseure haben sich davon angesprochen gefühlt. Schauspieler sind in die Rollen geschlüpft und empfinden

Höhen und Tiefen in ihrem Innersten. Für eine Weile bin ich in einer anderen Welt und spüre: Ich bin nicht allein. Die Sehnsucht nach einer guten Zeit verbindet mich mit vielen Menschen. Aber egal, ob Theater oder ein Ausflug in die Natur: Mir tut es gut, wenn ich am Wochenende meinen inneren Schweinehund überwinde und rausgehe. Dann sehe ich etwas Anregendes und andere Gedanken breiten sich aus. Das ist dann am Ende wirklich viel erholsamer als auf dem Sofa zu liegen. Und mit dem Schwung dieser Erholung geht es gleich an die Planung fürs nächste Wochenende!