

Hessischer Rundfunk: Übrigens...

Freitag, 18. Februar 2011

hr4 - mo. - fr. 17.45 Uhr, so. 7.45 Uhr

PfarrerIn **Gudrun Olschewski**
Pfungstadt

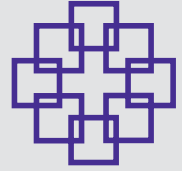
Die Kunst des Augenblicks

Rücklings liegt der kleine Junge auf dem Teppich, kullert sich von der einen auf die andere Seite. In seiner Hand ein kleines Stück Holz. Er fährt damit durch die Luft. Flugzeug? Kran? Fliegender Teppich? Wer weiß schon, was in diesem Augenblick in dem Fünfjährigen vorgeht. Vielleicht weiß er das selbst nicht so genau. Alles andere um ihn herum spielt keine Rolle. Seine Augen, die Ohren, sein Herz, die ganze Seele gehören allein diesem Augenblick.

Nicht nur bei Kindern ist diese Selbstvergessenheit zu beobachten. Auch von Sportlern oder Künstlern heißt es: Sie können sich bei ihrem Tun ganz dem Augenblick hingeben. „Meiner Ansicht nach bin ich reich wie ein Krösus“, schrieb Vincent van Gogh zum Beispiel seinem Bruder, „nicht an Geld aber reich, weil ich in meiner Arbeit etwas gefunden habe, dem ich mich mit Herz und Seele widmen kann“.

Damit meinte er aber keineswegs das Malen. Er pflegte in dieser Zeit nämlich Kranke, verband ihre Wunden, verschenkte seine Kleider und schlief in einem Schuppen auf Stroh. Zum Zeichnen und Malen blieben ihm nur wenige freie Stunden. Und dennoch war er nie glücklicher als in dieser Zeit.

Das Geheimnis dieser Art von Glück, so hat ein Psychologe festgestellt (Mihaly Csikszentmihalyi), ist das Eins-Sein. Sich hineinzugeben in den Augenblick. Der Mensch und sein Tun sind verschmolzen. Vergangenheit, Zukunft und Umgebung sind dann nicht so wichtig. Sorgen, Grübeln, Gram, das ewige Drehen um sich selbst, all das hat in diesen Momenten keine Macht mehr. Eine Art von Balance stellt sich ein. Fühlen, Wollen, Tun und Denken fließen ineinander.



Hessischer Rundfunk: Übrigens...

Freitag, 18. Februar 2011

hr4 - mo. - fr. 17.45 Uhr, so. 7.45 Uhr

PfarrerIn **Gudrun Olschewski**
Pfungstadt

Und dabei ist es gar nicht so wichtig, um welche Tätigkeit es sich handelt. Das, was ich gerade tue, ist wichtig und richtig, nichts anderes nebenher. Entscheidend für mein seelisches Wohlbefinden ist, wie ich etwas tue: sorgfältig und konzentriert.

Eine Bäckerin kann beim Brotbacken genauso erfüllt sein wie der Hobby-Gärtner.

Ich gebe mein Bestes.

Übrigens kann so gesehen selbst ein Frühjahrsputz glücklich machen.