

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Andrea Wöllenstein, Pfarrerin
Marburg

31.05.2008

Kleine Pause zum Glück

Wie hat sie das gestern am Telefon formuliert? „Wenn du zentriert bist, dann perlt der Ärger leichter an dir ab.“ Na ja, das war bei mir jetzt nicht gerade der Fall. Im Gegenteil. In der Sitzung ging es nicht voran und ich wurde immer kribbeliger. Die Tagesordnung - wieder viel zu lang. Dazu die Leute, die nicht auf den Punkt kommen und immer wieder von vorne aufrollen, was längst geklärt ist. Nein, bei mir perlte der Ärger nicht ab und zentriert war ich auch nicht.

Wie auch? Am Morgen war ich schon zu spät losgefahren. Ich habe aufs Gaspedal getreten und mir dabei keine Zeit eingeholt, sondern demnächst einen Strafzettel wegen überhöhter Geschwindigkeit. Ganz gemein war das, kurz vor dem Ortsschild. Hinter einer Scheune versteckt standen sie und haben geblitzt. Da fing es schon an mit dem Ärger. Wie geht das: „Zentriert sein, damit der Ärger besser abperlen kann“? Wie schafft man das, wenn man nicht gerade im Urlaub ist oder auf einer einsamen Insel?

Im Alltag erlebe ich oft das Gegenteil. Er bringt mich nicht in meine Mitte, in mein Zentrum, sondern viele Kräfte ziehen an mir in ganz verschiedene Richtungen. Meine Familie, mein Beruf, das Telefon, Menschen, die meine Aufmerksamkeit wollen. Wenn ich morgens die Zeitung lese, geht es schon los mit all dem, was meine Aufmerksamkeit haben möchte: Als erstes kommen mir die Werbeprospekte entgegen mit dem, was ich kaufen soll. Dann die Nachrichten mit dem, was ich wissen muss. Berichte über das, was mich interessieren soll, Informationen zu den Veranstaltungen, die mich unterhalten wollen. Da kann einem schon der Kopf schwirren, bevor der Tag richtig beginnt.

Aber auch das habe ich neulich in der Zeitung gelesen und mir ausgeschnitten: „Kleine Pause zum Glück“ – unter dieser Überschrift wurde von einer Methode aus

Hessischer Rundfunk: "Zuspruch am Morgen, HR2"
Andrea Wöllenstein, Pfarrerin
Marburg

31.05.2008

den USA berichtet, die helfen soll gegen Stress und Unzufriedenheit im Leben. Sie heißt: „Stopping“ und wirbt für die „heilsame Unterbrechung des Alltags“. Was soll man tun in diesen Pausen? Nichts, gar nichts. Man atmet, guckt aus dem Fenster, trinkt langsam, Schluck für Schluck, ein Glas Wasser, geht eine Runde spazieren. Ziel ist es, in all dem, was mich von mir weg führt, zurück in die Mitte finden. Mit den Gedanken, die überall und nirgends sind, „in der Gegenwart aufzuwachen“. Mich hat das angesprochen. Denn solche Pausen sind möglich auch ohne Urlaub. In einer nervigen Sitzung, zwischen langen Telefongesprächen, im Laufe eines vollen Tages. Kurz anhalten, „stoppen“, für einen Moment das unterbrechen, was ich tue. Mich selber unterbrechen und merken, was vor sich geht. Warum ärgere ich mich eigentlich? Warum hetze ich mich so? Ist es wirklich nötig, dass ich das jetzt auch noch mache?

Pausen, die wie Balsam sind für die Seele. Balsam, der hilft, dass der Ärger nicht eindringt, sondern leichter abperlt. Kleine Pausen zwischendurch und ab und zu die größeren, ein freier Tag, ein Wochenende, der Urlaub.

Gut, dass morgen Sonntag ist. Gut, dass wir jede Woche einen ganzen Tag haben, der eine „kleine Pause zum Glück“ sein kann.

Pfarrerin Andrea Wöllenstein, Marburg