

# Moment mal

16.06.2014 von Pfarrer Olaf Glomke

## In Achtsamkeit üben

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

es war mehr eine zufällige Begegnung – in der Cafeteria im Krankenhaus, in der Reihe vor der Kasse wartend. Eine gute Gelegenheit für ein kurzes Gespräch: „Sehen wir uns in der nächsten Woche zum Termin?“ Mein Gesprächspartner: „Wohl nicht, da habe ich nämlich schon Urlaub.“ „Aha ... dann geht es natürlich nicht.“ Das kurze Gespräch brachte mich drauf: Ja, tatsächlich die Urlaubszeit hat begonnen. Und mir fielen gleich noch zwei weitere Gesprächspartner ein, die mir ihren Urlaub angekündigt hatten. In meinem erstaunten „Aha“ schwang gleich mehrfaches mit: Bedauern: „Schade, dass wir uns nicht sehen“; Sehnsucht: „Oh, ja Urlaub in der nächsten Woche“ und die große Erwartung: „In meinem Urlaub mache ich all das, was ich jetzt nicht kann!“ Doch Vorsicht mit solchen und ähnlichen Vorsätzen: Vor dem Frühstück eine morgendliche Joggingrunde drehen - oder: endlich mal so richtig ausschlafen. Mehr auf die Figur achten - aber: im Hotel ist das Büffet immer so toll! Gleich drei gute Bücher lesen oder vor sich hin dösen. Vielleicht gelingt es Ihnen ja, an Ihren Vorsätzen festzuhalten. Dann kann ich nur gratulieren!

Falls Sie sich aber nur zu gut kennen, mache ich Ihnen einen Vorschlag: Versuchen Sie doch einmal sich und Ihrer Sehnsucht mehr Raum zu geben. Sie werden staunen, was das für Folgen hat. Vielleicht halten Sie Ihre Erlebnisse in einem Urlaubstagebuch fest und legen es später zu den Urlaubsbildern als Erinnerung. Und für diesen Urlaub versuchen Sie es mit Achtsamkeit. So können Sie z. B. sich selbst und die Schöpfung bewusst wahrnehmen. Staunen und genießen, was Ihnen Ihre Sinne zeigen. Achtsam sein mit dem eigenen Körper. Vielleicht hören Sie einmal in sich hinein, ob er mehr Ruhe oder Sport braucht, mehr oder weniger zu Essen. Die Achtsamkeit kann auch für die Menschen um Sie herum gelten. Es ist immer wieder spannend andere Menschen kennenzulernen. Schließlich könnte es sein, dass Ihre Sehnsucht ihren Raum findet und Sie dankbar zurückblicken und staunen, was das Leben für Sie bereithält. Vielleicht überkommt Sie das Gefühl für die Großartigkeit dieser Welt und dass das alles einmal irgendwie und irgendwo seinen Ursprung genommen hat – und ohne selbst zu glauben – spüren sie so etwas wie den göttlichen Atem, der dies alles einmal mit Leben erfüllt hat. Ich wünsche Ihnen, dass dieser Urlaub Ihnen die Zeit schenkt, sich in Achtsamkeit einzuüben. Und wenn der Alltag Sie dann wieder voll im Griff hat, dass Sie die Erinnerung an die Entschleunigung, die Schönheit der Schöpfung, das Meer, die Berge und Wälder Ihnen Kraft gibt. Und wenn Sie voll mit Eindrücken im Urlaubstagebuch blättern, still werden und Ihrer Sehnsucht Worte geben, laut oder ganz für sich, können das Worte für ein kleines Gebet sein, voll Dankbarkeit gegenüber den Menschen und Gott.

Pfarrer Olaf Glomke

**Einen Kommentar schreiben**