EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 2 | 27.07.2022 05:55 Uhr | Erhard Ufermann

Was mir guttut

Die Ferienzeit ist eine besondere. Wenn man Urlaub hat, ticken die Uhren einfach anders. Gestern habe ich eine Tageszeitung aufgeschlagen, die war eine Woche alt. Müssen Sie mal machen! Sie werden sich über die Halbwertzeit von Nachrichten totlachen. Auf einmal ist der Druck aus dem Kessel. Vielleicht sollten wir Zeitungen (wer noch eine bekommt) grundsätzlich erst nach einer Woche und dann rückwärts lesen. Es hätte was Meditatives. Alles relativiert sich. Wir könnten vermutlich besser schlafen, tiefer durchatmen und uns über Dinge freuen, die sich wie von selbst erledigt haben.

Im Alltag besetzen die digitalen Medien unsere Köpfe und unsere Zeit. Dabei korrespondiert ihre Beschleunigung mit ständig neuen Anforderungen unter den Vorzeichen: Time is money! Und: Bloß nicht nachdenken!

Angesichts dessen, dass unser aller Zeit begrenzt ist, lohnt es sich aber durchaus, über den Umgang mit ihr nachzudenken. Ihre Beschleunigung bringt jedenfalls nicht mehr Lebensqualität. Im Gegenteil. Ich habe immer sehr viel gerödelt, bis mir plötzlich die Begrenztheit meines Tuns durch eine Krankheit bewusst gemacht wurde. Diese Erfahrung hat für mich zu mehr Selbstbestimmtheit, Intensität und - Dankbarkeit geführt. Überhaupt: Ich glaube, unser Leben würde anders und zu einer größeren Zufriedenheit verlaufen können, wenn wir seine Begrenztheit realisieren. Tod wäre dann nicht einfach das Ende, sondern könnte der Ausgangspunkt für eine neue Sichtweise auf das Leben sein.

Mir ist schon klar, dass man nach dem Urlaub das Fließband in der Fabrik nicht heimlich manipulieren und "entschleunigen“ kann. Das Smartphone werde ich auch nicht in die Tonne kloppen. Und die an mich gestellten Aufgaben kann ich auch nicht erst eine Woche später abliefern. Vielleicht geht es im Alltag mehr um eine bewusstere Haltung zu dem, was ich tue und um die Frage, was ich noch vom Leben erwarte. Dann könnte die Urlaubszeit, wo ich selbst Chefin / Chef meiner Zeit bin, zu einem kreativen Selbstversuch werden. Ohne Zeitdruck, liebevoll und mit Spaß experimentiere ich damit, was guttut! Mir und den anderen um mich herum. Vielleicht kann ich so mehr in den Alltag retten, als ein paar Fotos und ein bisschen gebräunte Haut.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius