



Energiespender

Ein Satz geht mir seit Kindertagen nicht mehr aus dem Kopf, den habe ich von meiner Mutter gehört:

Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.

Da ist was Wahres dran: Denn an den Feiertagen wurde bei uns zu Hause deutlich mehr gegessen als sonst. Und das meiste davon war obendrein zu fett und zu süß. Hinzu kamen die obligatorischen Verwandtenbesuche. Auch davon hat der eine oder die andere in meiner Familie damals möglicherweise eine Überdosis genossen.

Ehrlich gesagt, das Problem existiert bis heute. Denn wenn ich auf die zurückliegenden Feiertage schaue, dann gab es ähnliches zu ertragen. Und deswegen stelle ich mir heute die Frage: Was an den Feiertagen hat mir nicht gutgetan? Oder umgekehrt: Was ist es eigentlich genau, was mir guttut?

Die letzten Tage aufzuarbeiten, dazu braucht es vor allem Achtsamkeit. Achtsamkeit ist ja eine Haltung, die seit vielen Jahren immer wieder zitiert wird. Es geht dabei um eine Kombination aus Aufmerksamkeit und Wertschätzung.

Und mit Aufmerksamkeit und Wertschätzung werfe ich einen Blick zurück. Wie sahen meine letzten Tage aus? Was daran war wohltuend? Was war anstrengend? Wichtig bei diesem Rückblick ist, dass ich nicht bewerte und vergleiche, zum Beispiel mit dem Satz: So viel Essen ist schlecht für meine Figur. Und: Warum haben alle Spaß am Weihnachtsessen, nur ich wieder nicht? Oder: Bin ich wirklich die einzige, die sich über die übergriffigen Sprüche von Tante Gisela ärgert? Ich stelle fest: Je mehr ich mich vergleiche und bewerte, desto mehr ärgere ich mich – und das kostet mich Nerven, zehrt an meinem Kräften. Hilfreicher ist es dagegen meiner Meinung nach, einfach nur festzustellen: Diese Begegnungen tun mir gut, inspirieren mich. Jene Begegnungen ärgern und provozieren mich.

Und wenn es während der vergangenen Feiertage doch zu viele Krafträuber gab, dann ist jetzt vielleicht der beste Zeitpunkt, um die eigenen Kraftreserven wieder neu aufzufüllen. Heute könnte ich mir genau das schenken, was ich in den vergangenen Tagen vermisst habe. Vielleicht ist es ein Gespräch mit einer lieben Freundin? Oder ein ganzer Tag, angefüllt mit Stille?

Und meine Erfahrung ist: Wenn ich achtsam das eigene Leben betrachte, dann komme ich schnell auf die eigenen Gefühle und Empfindungen. Auch hier gilt: Ich bewerte nicht meine negativen Gefühle und Empfindungen, und auch nicht die Schmetterlinge im Bauch. Ich nehme sie nur achtsam wahr. Diese Achtsamkeit hilft mir, im Hier und Jetzt zu leben und nicht im Konjunktiv den eigenen Möglichkeiten nachzutrauern: Könnte ich doch bloß... . Oder: Wenn ich doch nur die Möglichkeit genutzt hätte... . Hätte, hätte, hätte... .

Mir geht es darum, im Hier und Jetzt präsent zu sein. Es geht um das Jetzt. Das macht mich entschiedener und fokussierter, macht mich letztlich dankbarer und dialogischer. Im Hier und Jetzt leben, schenkt dem Leben mehr Qualität und Tiefe.

Und in diesen Momenten, in denen ich im Hier und Jetzt lebe, sehe ich auch eine wachsende

Chance, Gottes Gegenwart zu erfahren. Nicht nur weil Gott das ewige Jetzt ist, wie es der evangelische Theologe Paul Tillich einmal gesagt hat – wohl in Anlehnung an die Selbstbezeichnung Gottes aus dem Alten Testament. Dort sagt Gott von sich selbst (Ex 3,14): "Ich bin der ich bin da." Also stete Präsenz.

Und ich würde den Gedanken noch weiterspinnen: Wenn ich in meinem Leben selbst präsent bin, dann kann ich leichter Gott spüren, der immer da ist.

Der alte Spruch meiner Mutter: Nichts ist schwerer zu ertragen als eine Reihe von guten Tagen.

behält dann seine Gültigkeit, wenn ich meine Achtsamkeit verliere und meine eigenen Wünsche nicht mehr beachte. Wenn ich allerdings achtsam mit mir umgehe, dann sind die Weihnachtstage keine Krafträuber, sondern Energiespender.

Eine achtsame Zeit wünscht Ihnen Ingelore Engbrocks aus Oberhausen