

Kirche in WDR 2 | 09.09.2020 05:55 Uhr | Martin Vogt

Entspannen

"Entspann dich doch mal", sagt seine Frau zu ihm, als sie nebeneinander auf der Terrasse sitzen. Mitten im Urlaub ist das, sie sind bereits vor einer Weile an ihrem Ziel angekommen, aber sie hat schon recht: Er kriegt seine innere Unruhe nicht los. Kann die Arbeit nicht vergessen und wie das wohl so läuft. Er ist zwar jederzeit erreichbar, aber eben nicht direkt vor Ort. Von den ganzen anderen Sachen, die ihm im Kopf herumschwirren, gar nicht zu reden. Mit diesem ganzen Gedankenchaos unter der Hirnrinde - wie soll man da entspannen?

Genau das fragt er jetzt auch seine Frau: "Entspannen - wie soll das denn gehen?" Ihre Antwort kommt sofort: "Versuch einfach mal, hier zu sein. Und nicht noch gleichzeitig zu Hause, bei der Arbeit und was weiß ich wo. Versuch mal, nicht in die Vergangenheit zu rennen oder in die Zukunft oder an einen anderen Ort. Sondern einfach nur hier zu sein, neben mir, in der Gegenwart. Wenn du das hinkriegst, kannst du's auch genießen. Die Entspannung kommt dann von ganz allein."

"Und auch das Vertrauen", fügt sie noch hinzu. "Das Vertrauen, dass dieser Moment, wo wir beide hier ruhig sitzen, noch ein bisschen anhält. Natürlich nicht in alle Ewigkeit, in einer Stunde gibt's ja schon Mittagessen. Aber sagen wir: fünf Minuten. Oder eine Minute, das reicht. Das Glück und die Ruhe halten noch eine Minute an. Und danach vielleicht noch eine. Das wirst du dann sehen, wenn's so weit ist."

So mache ich das, wenn ich angespannt bin. Ich merke dann ziemlich schnell, wie kostbar dieser Moment ist, den ich jetzt habe. Vielleicht dauert er ja nur eine Minute - wer weiß? Aber es ist total wichtig, diese Minute wirklich zu erleben. Und wie schön, wenn dann noch eine Minute dazukommt. Oder sogar noch eine. Herrlich!"

Er merkt, dass er jetzt seiner Frau schon über eine Minute lang zugehört hat. Er hat tatsächlich in dieser Zeit an nichts anderes gedacht. Und ihm wird klar, wie gut das tut. Ganz hier zu sein, neben seiner Frau. Das Vertrauen, dass das jetzt noch mindestens eine Minute so weitergehen wird, das fühlt sich auch gut an. Glauben können, dass die Gegenwart jetzt wichtig ist. Auch wertvoll. Jede Minute - ob im Urlaub oder im Alltag - ist ein Geschenk, das Gott uns macht. Verbunden mit der Zusage: Wenn dieser Moment jetzt vorbei ist, wird es für dich weitergehen. Und: Der Moment dann wird ebenfalls wichtig sein. Vielleicht nicht schön. Vielleicht auch nicht einfach. Aber auf seine Weise besonders und wertvoll. Auf jeden Fall ein neues Geschenk. So wie dieser neue Moment jetzt.

Redaktion: Pastorin Sabine Steinwender-Schnitzius