



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

Sonntagskirche | 09.07.2023 08:55 Uhr | Katrin Achterfeld

## Zeitreise

Ich habe da so ein Tagebuch, das mir jeden Abend eine Frage stellt. Und jeden Abend, wenn ich vor dem Schlafen auf meiner Bettkante sitze, nehme ich mir Zeit diese Frage zu beantworten. Manchmal geht es eher um Alltägliches wie "Was hat Dich heute zum Lächeln gebracht?", dann wiederum um Tiefgründigeres.

Gestern hat mich mein Tagebuch gefragt: In welcher Zeit würdest Du gerne leben?

Ich bin mir sicher: die meisten würden entweder weit in die Vergangenheit reisen oder aber einen Sprung in die Zukunft wagen. Ich aber würde gerne einfach nur 10 Jahre zurück reisen.

Warum?

Rückblickend verbinde ich mit dieser Zeit meines Lebens viel Positives: Ich wurde von einer wunderbaren Leichtigkeit durchs Leben getragen. Ich hab mich frei gefühlt, ungebunden, konnte gefühlt jeden Tag tun und lassen, wonach mir der Sinn stand. Ich habe neue Hobbies entdeckt und am Wochenende auf Kurztrips fremde Städte. Ich habe viele interessante Menschen kennengelernt, ging auf Dates und sonntags mit Freundinnen zum Brunch. Beruflich war ich motiviert und mutig einen Neustart zu wagen. Das Gefühl, dass sämtliche Optionen offen vor mir liegen, hat mich jeden Tag aufs Neue beflügelt.. Eine Art ständiges Kribbeln, als würde elektrisierendes Blut durch meine Adern fließen.

Ich erinnere mich noch, dass ich in dieser Zeit phasenweise nur sehr wenig geschlafen habe. Ich war einfach viel zu aufgeregt um zu schlafen, wollte jede Sekunde des Tages voll auskosten. Wenn morgens der Wecker ging, bin ich förmlich aus dem Bett gesprungen und war sofort hellwach, offen für alles, was dieser Tag für mich zu bieten hatte.

Alles, was mir heute Sorgen bereitet, war zu dieser Zeit noch sehr weit weg. Ich will nicht sagen, dass es nicht existiert hat. Aber Kriege fanden damals noch nicht "vor der Haustür statt", das Wort "Pandemie" kannte ich eher im Zusammenhang mit Science Fiction-Romanen und irgendwie hatten wir noch jede Menge Zeit, den Klimawandel zu stoppen. Rückblickend fühlt sich diese Zeit wie in Watte gepackt an.

Und dieses Gefühl vermisse ich manchmal.

Wenn es im Privaten gerade mal wieder stressig ist, meine Tagesstruktur durch Unvorhergesehenes über den Haufen geworfen wird und der Weltschmerz bleiern auf meine Brust drückt, dann sehne ich mich nach Leichtigkeit im Herzen. Ein tröstendes Urvertrauen, das mir vermittelt: Alles wird gut. Alles ist gut.

Das Gute: Auch wenn die äußeren Umstände mir anderes vermitteln wollen, ich habe mir dieses tröstende Gefühl im Innersten bewahrt und kann in akuten Situationen darauf zurückgreifen. Dann ziehe ich mich einen Moment innerlich zurück und schließe gedanklich die Tür zu meiner alten Wohnung auf. Kaum betrete ich dort den Flur, empfängt mich mein früheres Ich mit offenen Armen. Ich setze mich für einen kurzen Moment auf meine alte Couch ins Wohnzimmer und genieße noch einmal den Blick ins Grüne. Ich spüre die Ruhe

von damals aber gleichzeitig auch wieder das altbekannte Kribbeln, eine leichte positive Aufregung, die mich behutsam erfasst.

Es ist, als würden meine negativen Gefühle, alle schweren Gedanken von einer reinigenden Welle sanft hinfert gespült. Ein kleiner Reset.

Ich gebe zu, es ist immer auch mit etwas Wehmut verbunden, wenn ich meine Wohnung dann wieder verlasse und mit meinen Gedanken ins Hier und Jetzt zurückkehre. Aber ich bin dankbar für diesen Kraftort, den ich eine Zeitlang tatsächlich erleben durfte. Bis heute konnte ich ihn mir - zumindest in meinen Gedanken - bewahren. Ich versuche daher die Erinnerung lebendig zu halten, damit ich ihn noch lange besuchen kann.

Jetzt kann ich natürlich nicht wissen und auch nicht erfahren, zu welchem Kraftort es Sie immer wieder zieht...es sei denn, Sie schreiben mir. Aber heute ist Sonntag. Der Kraft-Tag der Woche und ich dachte, wann, wenn nicht heute, könnten wir uns darüber mal Gedanken machen?