



7 WOCHEN NEUE SICHT

ZWISCHENSTOPP

BRIEF 5

LIEBES PAAR,

im Alltag beschäftigt uns Vieles, fordert uns heraus und nimmt uns manchmal auch gefangen. Es ist wenig Zeit, um in Kontakt mit sich selbst und miteinander zu sein.

In solchen Momenten kann es wertvoll sein, rechtzeitig einen Zwischenstopp einzulegen. Eine Pause, um zu sich zu kommen, um einander im Gespräch gut zuzuhören und einander zu bestärken. Der kurze Ausstieg aus dem Alltag

ist dann auch eine Einladung, nicht immer nur etwas erledigen und schaffen zu müssen. Es ist eine Einladung, sich in seinem Alltag unterbrechen zu lassen.

Der Theologe J. B. Metz schrieb den spannenden Satz „Unterbrechung ist die kürzeste Definition von Religion“. Für uns macht diese Aussage deutlich, dass die Einladung zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen, etwas Göttliches hat. In der

Schöpfungsgeschichte schafft Gott selbst einen Ruhetag. Ein Geschenk an uns. Wir müssen nichts mehr tun. Hier kann ein Stück der Welt aufscheinen, die „sehr gut“ ist. Ein Zwischenstopp – sei er am Sonntag oder an einem anderen Tag – lässt uns dieses Geschenk spüren und uns mit neuem Blick unser Leben entdecken.

Kerstin Steffe und Christian Öxler

ZWISCHENSTOPP

Boa, was für ein Tag! Diese Woche geht's richtig zu...

Wieso, was war denn heute?

Puh, es war so **anstrengend**. Ich hatte nur **langwierige** Besprechungen. Die haben mich so viel **Zeit gekostet**, dass ich mich wirklich frage, ob wir das Vorhaben überhaupt stemmen können.

Hier war es auch nicht besser. Mittags mordsviel Hausaufgaben, die nur mit Diskutieren und **Motzen** gingen, dann bin ich nur **hektisch** durch die Gegend gefahren um alle da abzuliefern, wo sie hinmussten. Fußball, Sport, Musikschule. Ein doofer Tag. Ich bin so **erledigt**.

Wie sieht es jetzt eigentlich mit unserem Urlaub aus? Fährst du mit ans Meer?

Wie stellst du dir das denn vor? Ich habe noch **keine Zeit** gehabt, mir Gedanken zu machen. Und du weißt, dass ich gern in die Berge zum Wandern fahren würde.

Wir reden doch schon vier Wochen... Wann hast du denn endlich mal Zeit?

Ich weiß es nicht. Ich brauch ne Pause. Jeden Tag ist so **Vieles**.

Ich leg mich erst mal aufs Sofa!

Das mit Sofa ist jetzt echt **schwierig**. **Wir müssten gleich mal noch los** – der Infoabend für die Schule ist doch heute. Und deine Eltern haben angerufen, wann wir denn mal **endlich** wieder zu Besuch kommen.

Ach muss das jetzt sein – das ist jetzt echt **schlecht**.

Das ist jetzt nun mal nur heute. Komm, auf geht's. Und über alles andere reden wir **später** – **irgendwann**.

...

... SONNTAGABEND

Das Wochenende hat gutgetan. Jetzt habe ich endlich verstanden, warum dir das Meer so wichtig ist!

Wir finden schon etwas, wo es uns allen gefällt und wir den Urlaub genießen können!

Ich denke mir gerade: Eigentlich schaffen wir in unserem Alltag schon viel – unglaublich viel!

Wir brauchen einfach öfter Zeit für uns, zum Erholen und Runterkommen, zum Reden, um einen anderen Blick auf die Dinge zu bekommen...

Mitten im Alltag

mir eine Auszeit nehmen
einmal eine Pause einlegen
Arbeit Arbeit sein lassen

Mitten in meinem

Gedankenwirrwarr
Gedanken kommen und
gehen lassen
den Kopf frei bekommen
nachdenken

Mitten in meiner Atemlosigkeit

tief durchatmen
mich spüren
wieder Boden gewinnen

Mitten in meiner Unruhe

zur Ruhe kommen
ausruhen
für einige Augenblicke Stille
genießen

Mittendrin

zur Mitte finden
meine Gedanken sammeln
und neu beginnen

„Im Innern barfuß“ von Mirjam Schambeck und Elisabeth Wöhrle, Echter Verlag, Würzburg 2020, S. 24

IMPULSE

- | An welchen (gemeinsamen) Zwischenstopp denke ich gerne zurück? Welche Erinnerungen werden wach? Was bedeuten mir diese Zeiten?
- | Überlegt Euch gemeinsam einen guten Ort oder/und eine gute Zeit für Euren nächsten Zwischenstopp. Nehmt Euch für diesen Blickwechsel/ Stopp etwas Konkretes in den nächsten Tagen vor! Vielleicht ist es auch eine Herausforderung, mal bewusst nichts zu tun? Habt ihr irgendwo eine Hängematte oder eine Lieblingsbank?



*Heut mach ich gar nichts!
(Max Raabe)*