



WIE VIEL IST GENUG FÜR
MEINE ZUFRIEDENHEIT?



BEWUSSTerLEBEN

EINFACH MAL DURCHATMEN

„Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit
deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“

Teresa von Ávila



Foto: Heiko Tammena

Jeden Morgen, wenn ich zur Arbeit fahre, falle ich in ein Meer von Lärm und anonymen Menschenmassen. Autos drängen sich auf Kreuzungen, Fahrradfahrer rasen an dahinhastenden Fußgängern vorbei. Wenn es nicht schnell genug geht, wird gehupt, geschimpft, geklingelt. Im Zug werden Smartphones mit Informationen gefüttert oder selbige gelesen – in der Arbeit wartet eine Flut an Mails und Nachrichtenportalen, die ich alle „checken“ muss.

„Schneller, schneller, mehr, mehr“, ruft der Geräuschpegel. Innerlich fühle ich mich gehetzt und getrieben. Schaffe ich das? Was mache ich da eigentlich? Lebe ich oder werde ich gelebt?

Da ertönt ein Pausengong und unterbricht meinen Arbeitsfluss. „Es gibt noch etwas

anderes im Leben“, ruft er mir zu. Gönn dir eine Pause. Trink eine Tasse Kaffee oder Tee. Iss dein Mittagessen mit Genuss. Wenn Du körperlich arbeitest, setz dich einen Moment hin und raste. Wenn Du am Schreibtisch sitzt, steh auf und bewege dich. Sorge für dich, deinen Körper und deinen Kopf. Sie dürfen durchatmen, sich wohlfühlen und sich entspannen.

Die Fastenzeit ist auch eine Art Gong. Es geht beim Fasten nicht darum, uns selbst zu kasteien und einzuschränken, sondern mehr Raum und Freiheit zum Leben zu gewinnen. Fasten bietet die Chance, das Gleichgewicht von Spannung und Entspannung, Dasein für Andere und Zeit für mich, von Beten und Arbeiten neu auszuloten.