Langsamer und bewusster

Ich habe immer etwas zu tun. Eigentlich. Denn dieser Satz sagt nur teilweise etwas über den Umfang der Dinge, die mich beschäftigen. Zuerst sagt der Satz etwas über mein Denken: Ich *meine* mich ständig dem Zwang von Beschäftigung ausgesetzt zu sehen. Und wenn ich da nicht gegensteuere, ist das wirklich so. Der Gedanke entfaltet seine Wirkung, wie eine sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Daher nehme ich mir bewusst jeden Tag kleine Auszeiten, in denen ich den Schalter umlege: von einem Modus des Tuns in einen Modus des Nicht-Tuns zu wechseln, einer Zeit der Stille, des Bei-mir-Seins.

Das hilft mir, auch bei den Dingen, die ich sowieso tue, diese bewusster, präsenter, wacher zu tun – und nicht mit den Gedanken ganz woanders zu sein, nur nicht in dem, was ich gerade tue.

Vor wenigen Tagen habe ich ausprobiert, ganz langsam und bewusst zu gehen, jeden Schritt wahrzunehmen, aber ohne mir darüber Gedanken zu machen. Dann habe ich entdeckt, wie hilfreich es ist, das Gehen mit dem Atmen zu synchronisieren: einatmen – ein Schritt, ausatmen – ein Schritt. Das hat mir ein Gefühl großer Ruhe geschenkt. Und gestern Morgen habe ich das im Pfarrgarten noch mit einem besonderen „Geh-Erlebnis“ für meine Füße verbunden: auf dem gefrorenen Rasen eine – zugegebenermaßen kleine – Runde bewussten Gehens. Was für ein herrlich frisches Gefühl und gar nicht sooo kalt!

Was das langsame und bewusste Gehen innerlich auslöst, lässt sich schwerlich in Begriffen fassen.

Wenn Sie neugierig sind, wenn Sie Lust haben, etwas Neues und Ungewöhnliches auszuprobieren, wenn Sie sich entschleunigen wollen – probieren Sie es aus! Gerne übrigens auch in der Heilig Geist Kirche, die jeden Tag geöffnet ist. Aber auch an jedem anderen Ort.

Harald Volkwein