

# MOSAİK AUS EINER HERAUSFORDERNDEN ZEIT

## Prediger 3,1 „Alles auf der Welt hat seine Zeit.“

Harald Kluge

„Wenn du dich gehetzt fühlst, werde bewusst langsamer.“

So rät es mir mein Action-For-Happiness-Kalenderblatt vom 18. März.

**AKTIONSKALENDER: ACHTSAMER MÄRZ 2020**

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
1 Nimm dir vor, achtsam und liebevoll zu leben	2 Geh nach draußen und finde fünf schöne Dinge	3 Kultiviere heute eine liebevolle Freundlichkeit anderen gegenüber	4 Beginne den Tag mit Dankbarkeit für dein Leben und deinen Körper	5 Atme heute jede Stunde drei Mal ruhig ein und aus	6 Iss aufmerksam. Genieße Geruch, Geschmack und Textur des Essens	7 Höre ein Musikstück, ohne etwas anderes zu tun
8 Heute keine Pläne. Entschleunige und sei spontan	9 Atme heute tief durch, bevor du jemandem antwortest	10 Trinke eine Tasse Tee oder Kaffee mit ganzer Achtsamkeit	11 Wie sprichst du mit dir selbst? Bemüh dich, freundlich zu sein	12 Nimm die Kühle einer Brise oder die Wärme der Sonne wahr	13 Halte inne, atme und nimm wahr. Wiederhole das regelmäßig	14 Genieße es, heute alle Aufgaben achtsamer zu erledigen
15 Halte inne, um 10 Minuten lang nur den Wolken zuzuschauen	16 Tu etwas Kreatives, in das du dich ganz vertiefst	17 Schau dich um und finde drei ungewöhnliche oder erfreuliche Dinge	18 Wenn du dich gehetzt fühlst, werde bewusst langsamer	19 Höre heute jemandem aus ganzem Herzen zu	20 Fröhlichen Weltglückstag! <a href="http://dayofhappiness.net">dayofhappiness.net</a>	21 Entdecke die Freude an den einfachen Dingen des Lebens
22 Heute hast du bildschirmfrei. Genieße die Zeit, die so entsteht	23 Nimm einen anderen Weg und achte darauf, was anders aussieht	24 Achte darauf, wann du müde wirst und mach direkt eine Pause	25 Liste alle Dinge auf, die dir bisher selbstverständlich schienen	26 Nimm deine Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten oder zu ändern	27 Mach früher Feierabend und nutze die Zeit zum Entspannen	28 Denke heute an alle Menschen, die du liebst und die dir wichtig sind
29 Beachte heute deine Hände und alles, was sie dir ermöglichen	30 Geh gedanklich durch deinen Körper und bemerke, was er fühlt	31 Beobachte heute die Natur. Auch in der Stadt ist überall Leben	<p>"Achtsamkeit bedeutet, wach zu sein. Sie bedeutet, zu wissen, was man tut" - Jon Kabat-Zinn</p> 			
<p>ACTION FOR HAPPINESS</p> 						

Mehr über die „10 Schlüssel zum glücklicheren Leben“ sowie Bücher, Leitfäden, Poster: [www.actionforhappiness.de/10-keys](http://www.actionforhappiness.de/10-keys)

Wir sollen entschleunigt leben – empfiehlt mir auch Bundeskanzler Sebastian Kurz. Obwohl ich daheimbleiben muss, fühle ich mich gehetzt. Seltsam. Unterricht mache ich derzeit wie alle Lehrkräfte von daheim per Mail mit den Schülergruppen. Ich vermisse aber bereits sehr die entschleunigenden Gespräche mit Kolleginnen im Büro und in der Schule. Ich darf als Pfarrer derzeit keine Besuche machen, weder bei Gemeindemitgliedern und auch nicht im Krankenhaus bei Menschen kurz vor einer Operation oder danach. Gottesdienste vor Publikum sind verboten.

Vieles verläuft wie in Zeitlupe, so als würde man ausgebremst. Draußen in der Wirtschaft geht es hingegen rund. Arbeitgeber und

Arbeitnehmerinnen kämpfen rund um die Uhr. Da müssen viele alles versuchen, um ihren Arbeitsplatz oder um ihr Geschäft zu retten. Viele wissen nicht, wie sie ihre Miete zahlen, ihre Einkäufe erledigen, ihre Kredite abstottern werden.

Zu tun gibt es immer genug. Mich informiert halten, auf Anfragen reagieren und sie bearbeiten, die kommenden Veranstaltungen trotz Ungewissheit vorbereiten und mir Sorgen machen, zu wenig getan und zu lange gebraucht zu haben.

„Action for Happiness“. Aktion für mehr Lebensfreude will hier helfen, aus diesen teuflischen Rädern der Selbstaussbeutung heraus zu springen. Das Ziel dieser Bewegung aus England – da kommt durchaus Gutes her - ist es, Mensch und Tier, Sie und mich glücklicher zu machen. Also fangen wir an. Und werden wir bewusst langsamer, wenn wir uns gehetzt fühlen. Mehr Ruhe, Muße und Zurückhaltung tun uns allen gut. Und der Prediger im Alten Testament wusste all das schon und empfiehlt wie Kanzler Kurz: „Alles hat und alles braucht seine Zeit.“

Sie können mir gerne Ihre Erfahrungen mit diesen Übungen zu mehr Achtsamkeit schreiben. Würde mich freuen. Schauen Sie auf sich und andere!

Ihr Pfarrer Harald Kluge