



Bild von Oberholster Venita auf Pixabay

Es ist Wochenende, Lockdown. Der Einkauf ist erledigt. Der Hausputz auch. Der Spaziergang liegt hinter mir. Das Fernsehprogramm ist keine Hilfe – zwischen Reiseberichten aus fernen Ländern und sich ständig wiederholenden Diskussionen rund um die Pandemie fühle ich mich nicht mehr wohl. Ich bin müde, nicht körperlich, aber geistig.

Gelangweilt stehe ich vor meinem Bücherregal und halte Ausschau nach Inspiration. Und mir fällt das Buch „Der Jakobsweg für zu Hause – In 52 Schritten auf dem Weg zu mir selbst“ von Christiane Schlüter in die Hand. Es enthält Meditations-, Reflexions- und Praxisübungen für das ganze Jahr. Mich interessieren besonders die Praxisübungen: etwas tun, aktiv sein, das könnte ich gut gebrauchen.

Übung 2 macht folgenden Vorschlag: „Versuchen Sie in dieser Woche einmal, an jedem Tag etwas Ungewohntes zu tun. Das kann völlig unspektakulär sein – beispielsweise können Sie heute einen anderen Weg zur Arbeit einschlagen. Morgen überwinden Sie sich und lächeln einen wildfremden Menschen an, der an der Supermarktkasse hinter Ihnen steht – er sollte Ihnen allerdings schon sympathisch sein.“

Anlächeln. Ein schwieriges Unterfangen mit Maske. Und warum nur eine Person anlächeln, die mir sympathisch ist? Ist das nicht zu einfach? Vielleicht hat gerade die Person, die mir *nicht* sympathisch ist, ein Lächeln besonders nötig!

Trotz meiner Einwände habe ich mir vorgenommen, diesen Tipp in leicht abgewandelter Form in der kommenden Woche umzusetzen. Vorbild dafür ist einer meiner Kollegen, der sich bei jeder sich bietenden Gelegenheit bei seinen Mitmenschen bedankt. Auch für vermeintliche Selbstverständlichkeiten. Er sagt „Danke“ nicht beiläufig, nicht einfach vor sich hingemurmelt, sondern aus voller Überzeugung und direkt an sein Gegenüber gerichtet.

Zugegeben, zu Beginn hat mich sein Danke-Sagen irritiert, bisweilen sogar etwas beschämt, aber mittlerweile kann ich es gut annehmen. Und ich möchte es weitergeben. Bis dahin kann ich mir nun schon Gedanken machen, bei welcher Gelegenheit das sein wird: beim Einkaufen, beim Bäcker, beim Spaziergang, beim Telefonat mit der Verwandtschaft oder auch, ganz naheliegend, in der Partnerschaft. Tatsächlich bin ich gespannt, wie mir das Vorhaben gelingen wird. Und sollte ich in der kommenden Woche noch Mühe habe, werde ich in der darauffolgenden Woche einfach weiterüben. Denn, so schreibt die Autorin des Buches:

„Achten Sie auf das Gefühl der Lebendigkeit und Freude, das sich fast immer einstellt, wenn man etwas Neues und Ungewohntes getan hat!“

***Tanja Mainz – Kirchenkreissozialarbeiterin – Lebensraum Diakonie e.V.***