

Zurück im Alltag



Melanie Hamann über die Kunst, im Alltag Oasen zu schaffen

Gerade komme ich von einer wunderbaren Zeit mit meiner Familie zurück – wir waren auf der dänischen Ostseeinsel Bornholm. Nach den anstrengenden Prüfungswochen war es ein Geschenk, einfach mal nichts tun zu müssen. Zeit zum Lesen, Rad fahren, jeden Tag am Strand sitzen und baden, ein bisschen Bummeln in den kleinen Orten, Zeit miteinander verbringen. Diese Tage waren leicht, fröhlich und voller schöner Momente.

Und jetzt? Zurück im Alltag. Termine, Verpflichtungen, der gewohnte Rhythmus. Ich merke, wie sich ein

wenig Melancholie einschleicht. Der Urlaub ist vorbei und die Freiheit, in den Tag hinein zu leben, weicht dem Gefühl, wieder „ferngesteuert“ zu sein. Gleichzeitig weiß ich: Auch der Alltag hat seinen Wert.

Was mir hilft, nicht im Gefühl ständigen Durchgetaktetseins zu bleiben, sondern bewusst zu leben, sind meine kleinen Anker im Alltag. Jeden Morgen nehme ich mir Zeit für meine Bibel: Ich lese die Tageslosung, zwei Kapitel aus der Bibel und bete. Dieser Moment gibt mir Ruhe, Orientierung und Kraft für das, was kommt. Und die Spaziergänge mit meinen Hunden – besonders jetzt im Spätsommer, wenn das Licht schon sanfter wird und die Luft am Abend angenehm mild ist – erinnern mich daran, wie gut es tut, durchzuatmen und dankbar zu sein.

Dabei denke ich oft an den Satz aus Psalm 118,24: „Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein.“ Urlaubstage lassen sich leicht so le-

ben – aber vielleicht ist die größere Kunst, diesen Blick auch für den ganz normalen Alltag zu behalten. Gott ist nicht nur im Besonderen, in den Höhepunkten. Er ist auch in den vollen Tagen, in unseren Routinen und Terminen – und er schenkt uns dort kleine Oasen, wenn wir sie sehen wollen.

Vielleicht tut es auch Ihnen gut, in dieser Woche einen winzigen Anker zu setzen: drei tiefe Atemzüge vor dem ersten Termin. Ein Dank für das, was schon da ist. Ein kurzer Gruß an einen Menschen, der Ihnen einfällt. Kleine Schritte, die groß genug sind, um die Richtung zu ändern oder das Tempo ein wenig zu drosseln. Und wenn Sie mögen: Besuchen Sie gern die Gottesdienste und Veranstaltungen Ihrer Kirchengemeinden – eine kleine Auszeit, um den Alltag mit neuen Augen zu sehen.

Melanie Hamann ist Gemeindepädagogin in Ausbildung im Kirchenkreis Bad Frankenhausen-Sondershausen