

„Lichtblicke“

Univ. Doz. Dr. Franz Schmatz
3500 Krems, Dr. Gschmeidler-Str. 28

Sommer, Ferien, Urlaub, Freizeit.....Zeit, anders zu leben!

Viele Menschen träumen das Arbeitsjahr hindurch von den zwei oder drei Wochen, in denen das Leben wenigstens teilweise anders gestaltet werden kann, als in den übrigen fünfzig Wochen. Nicht für alle erfüllen sich diese Träume, weil das plötzliche Umschalten auf einen anderen Lebensstil dann doch nicht so gelingt, wie erhofft. Wer in zwei oder drei Wochen all das nachholen möchte, wofür während des Arbeitsjahres keine Zeit bleibt, landet oft erst recht im Stress und in der Frustration.

Alles hat seine Zeit, heißt es im Buch Kohelet im Alten Testament. So darf die Urlaubszeit durchaus, im Sinne des Unterbrechens, eine Zeit des Kontrastes zum Alltag während des Jahres sein. Aus der Erfahrung wissen wir aber auch, dass es für ein sinnerfülltes Leben nicht reicht, von Urlaub zu Urlaub zu leben. Selbst wenn diese Wochen intensiv und regenerierend gelebt werden, reichen die so angelegten Reserven nicht aus, um sich dann wieder für ein Jahr den kräfteaubenden Anforderungen auszuliefern.

Nicht nur Menschen in Erschöpfungsdepressionen sehnen sich danach, ihre kostbare Lebenszeit wenigstens teilweise anders zu leben und so mehr zu er-leben. Anders gesagt, geht es um die Sehnsucht, mehr im JETZT, in der Gegenwart, in der Präsenz zu sein. Immer nur auf das nächste freie Wochenende, oder auf den nächsten Urlaub oder letztlich auf die Pension hin zu leben verführt dazu, immer auf der Flucht aus dem Jetzt in die Zukunft hinein zu sein. Suchtmittel ist dann ein total überhöhter und oft unrealistischer Trauminhalt von einer wunderbaren Zeit, in der alles kompensiert und erfüllt wird, was sonst an Leben und Lebensqualität versäumt wird. Besonders tragisch erlebe ich diese Problematik in der Sterbebegleitung bei Menschen im Alter zwischen 50 und 60 Jahren, wenn der Traum vom späteren, bewussteren Leben durch eine todbringende Krankheit in kürzester Zeit zerstört wird.

Es gibt aber auch für uns die Möglichkeit, und eine, zumindest begrenzte Freiheit, aus krankmachenden Lebenskonzepten wenigstens teilweise, und vor allem rechtzeitig, auszusteigen, wenn wir unserem Leben einen entsprechenden Wert geben. Es wäre eine kreative und nachhaltig wirksame Urlaubszeit, diese im Sinne des Innehaltens und Unterbrechens zu nützen, die wichtigsten eigenen Lebensfelder ehrlich anzusehen, die darin gegebenen Freiräume zu entdecken und diese zu verändern.



Foto: Eva Dafert

Jeder Mensch hat mehr Zeit und Freiheit, anders zu leben, als behauptet wird! Die Standardausrede, dass ich vieles anders machen und leben würde, wenn ich nur mehr Zeit hätte, ist in der Regel eine Schutzbehauptung mit Selbstbetrug, um sich dem Risiko der Veränderung nicht aussetzen zu müssen. Urlaubszeit kann, wenn ich es wirklich will, eine Zeit sein, in der ich aus dem Innehalten und Unterbrechen, aus der Entspannung und Ruhe heraus, wieder einmal ganz p r ä s e n t, ganz im Jetzt bin und dadurch meinen Lebenspuls spüre, mich in diesen einschwinde und mich so mitten im Sein vorfinde. Dann werde ich Geschmack finden, das Leben zu er-leben und es nicht nur auszuhalten und hinter mich zu bringen. Genau dazu möchte uns auch eine lebensbejahende Spiritualität einladen. Im Innehalten staunend im Geheimnis des Lebens zu sein, lässt präsent sein und erfüllt das Jetzt mit Sinnerfahrung.

In diesem Sinne alles Gute für eine nachhaltig stimmige Zeit

Ihr

Franz Schmatz