

Eine gute Minute

von Peter Kristen

Es dauert eine gute Minute, meinen Computer hoch zu fahren.
Das mach' ich fast an jedem Arbeitstag.
Dann sitze ich vor dem Bildschirm und ärgere mich, dass das alles so lange dauert.
Aber damit ist jetzt Schluss.
Seit ein paar Tagen mache ich es nämlich genau wie der Computer.
Der sammelt sich erst, bevor ich von ihm etwas bekommen kann und lässt alles andere warten.

Das macht er besser als die meisten von uns,
sagt der Schweizer Theologe Pierre Stutz.
Von ihm hab ich gelernt, aus dieser Alltagssituation eine kleine Meditation zu machen.

Wenn ich auf den Startknopf drücke,
dann dauert es etwas mehr als eine Minute, bis ich wirklich loslegen kann,
genau 69 Sekunden – habe ich gestoppt.
Gut eine Minute, in der ich mich geärgert habe, dass ich warten muss.

Da war ich mit meinen Gedanken schon weit voraus bei dem, was ich gleich arbeiten will
und hab' dabei oft ungeduldig und widerwillig verfolgt, was da auf dem Bildschirm passiert:
Nach zehn Sekunden erscheint das Logo des PC Herstellers.
»Mach los«, dachte ich da immer.
Dann blinkt ein einsamer weißer Strich und weiße Zeilen huschen über den Schirm.
Nach 25 Sekunden erscheint der farbige Hintergrund des Betriebssystems.
Dann flitzen weiße Kästchen in einer Zeile von links nach rechts. »Los, mach hinne«.
Nach 69 Sekunden kann ich dann loslegen.

Seit ein paar Tagen mache ich aus dieser guten *Minute* wirklich eine *gute* Minute.
Statt ungeduldig auf den Bildschirm zu schauen, mache ich meine Augen zu
und nutze die Zeit für mich.
Ich spüre meine Füße auf dem Boden und mein Gewicht auf dem Stuhl.
Ich atme bewusst ein und aus
und komme mit meinen Gedanken in der Gegenwart an.
Das tut gut.

Mit dem Atem kann ich auch die Lebenskraft spüren, die mir Gott geschenkt hat.
Das verbindet mich mit dem Geben und Nehmen, das das Leben ausmacht.
Hin und wieder habe ich dann eine gute Idee,
auf jeden Fall gehört diese gute Minute so wirklich mir und nicht meinem Computer.
»Atempause für die Seele« nennt es Pierre Stutz.

Wir sollten öfters frei werden für solche Alltagsrituale, sagt er.
Die können Stress vermindern und fördern,
dass ich wirklich auf mich achte und bei mir bin.

Die Veränderung der Welt beginnt bei mir selbst.
Wenn ich mir öfters eine gute Minute für mich selbst nehme,
dann verliere ich keine Zeit,
ich gewinne eine Atempause für die Seele.

