



Liebe Leser/innen!

Nobelpreisträger Albert Schweitzer hat einmal gesagt: „Lasst euch den Sonntag nicht nehmen! Wenn eure Seele keinen Sonntag hat, dann ist sie ein Waisenkind geworden.“

Er bezog sich wahrscheinlich darauf, dass der ehemals heilige, arbeitsfreie Sonntag mehr und mehr zu einem Alltag wird, der mit Terminen, Arbeit und Verpflichtungen angefüllt wird. Häufig bemerken wir das gar nicht; haben vielleicht sogar ein schlechtes Gewissen, wenn wir „nichts zu tun haben“. Dabei ist genau das sehr wichtig für uns.

Der englische Dichter Masefield bemerkte dazu: „Stillsitzen ist eine Kunst, die wir verlernt haben. Heute meint jeder, er müsse immerfort etwas tun. Wenn die Leute nicht arbeiten, dann joggen sie, spielen Tennis oder Golf, besuchen Kurse, um sich körperlich und geistig zu vervollkommen. Bestenfalls hocken sie vor dem Fernseher, aber das ist kein Stillsitzen, sondern Zuschauen. Früher war es anders. Da hatten die Menschen Bänke vor dem Haus, auf denen sie abends stundenlang saßen, ihren Gedanken nachhingen oder mit Nachbarn plauderten. Sonntags setzte man sich nach dem Mittagessen in die gute Stube. Draußen spielten die Kinder, und wenn den Großen mit der Zeit der Gesprächsstoff ausging, dösten sie den restlichen Nachmittag nur einfach vor sich hin. Gelegentliches Nichtstun regeneriert das Gemüt. Wenn man das Leben voll auskosten will, muss man auch mal abschalten und eine Weile still dasitzen können, ohne sich mit etwas zu beschäftigen.“

Was haben Sie für das Wochenende geplant? Ist jede Minute durchgetaktet oder gehören Sie vielleicht zu denjenigen, die sich ganz bewusst auch einmal gar nichts vornehmen? Ob geplant oder nicht, ich wünsche Ihnen jedenfalls einige ruhige Mußestunden.