

Alles hat seine Zeit

„Impuls für den Alltag“ 18.4.2021

Nach langer Zeit habe ich es geschafft: Ich habe in den letzten Wochen wieder – nach einigen Jahren – zu joggen begonnen. Und als ich wieder unterwegs war, habe ich gespürt: Es tut mir gut, mich an der frischen Luft zu bewegen. Die Ärztin hat mir ohnehin dazu geraten. Und ich erinnerte mich auch gleich wieder daran: Das Joggen ist eine gute Möglichkeit, die Luft, den Himmel, das Wetter und die Natur wieder intensiver wahrzunehmen. Wenn ich dabei in den Grünanlagen von Woffenbach – dem Neumarkter Ortsteil, in dem ich wohne – unterwegs bin, fällt mein Blick immer wieder auf die alte Schlosskapelle, vor der eine riesige Linde steht. In diesen Tagen sind am Baum schon die ersten zarten, grünen Triebe zu entdecken. Der Blick auf das Kirchlein und den Baum lässt mich die jeweilige Tages- oder Jahreszeit besonders intensiv erleben.

Und da fällt es mir ein: Das habe ich auch schon vor Jahren so am Joggen geschätzt. Die Farben des Himmels, das warme Licht des Abends, das Zwitschern der Vögel, die klare Luft nach einem Regenfall – all das nehme ich besonders intensiv wahr, wenn ich für mich alleine mit meinen offenen Sinnen unterwegs bin. Ich spüre, dass alles zum Jahr dazugehört: Frühling, Sommer, Herbst und Winter. Sonne und Schönwetter schätze ich, wenn ich auch Regen und Nieselwetter akzeptieren kann. Der Tag ist erst dann komplett, wenn die Nacht, der Morgen, der Mittag und der Abend durchlebt sind. Mein Körper und mein Geist gehören zusammen. Jede Phase meines Lebens hat einen Sinn und eine Bedeutung. Dass mein Dasein von Freude und Enttäuschung, von Erfolg und Rückschlägen, von Scheitern und Glück, von Abneigung und Sympathie, von Gesundheit und Leiden geprägt ist, kann ich beim Laufen besonders gut meditieren.

„Alles hat seine Zeit“, heißt es im alttestamentlichen Buch Kohelet. All die unterschiedlichen Erfahrungen, Erlebnisse und Entwicklungen in meinem Leben gehören also dazu. Es steckt ein tieferer Sinn darin. Was ich zunächst als Gegensatz oder Widerspruch wahrgenommen habe, ergänzt sich vielleicht und rundet sich gegenseitig ab. Beim Joggen nun kann ich tiefer ergründen, was mein Ursprung ist und was mir Halt gibt. Vielleicht lerne ich dadurch Gott wieder ein bisschen besser kennen. Ich möchte mir diese Zeit und diese Erfahrung wieder öfter schenken und für mehr Tiefgang sorgen. Ist das nicht eine große Einladung und ein wunderbares Geschenk?

Dekanatsreferent Christian Schrödl, Neumarkt/Habsberg