

## Impuls in den Tag – Mittwoch, 24.2.2021

---

von Elisabeth Zenner, Pastoralreferentin Dekanat Maifeld-Untermosel

### Neugierig darauf achten ...

Wir müssen seit einem Jahr auf sehr viel achten!

Wir müssen auf Abstand achten.

Wir müssen darauf achten, die Maske zu tragen.

Wir müssen darauf achten, andere nicht zu gefährden.

Und das ist richtig so, diesen äußeren Rahmen zu beachten: Das ist Solidarität.



Ich frage mich jedoch, ob wir ebenso auf unser Innenleben achten könnten.

Auf das, was meine Seele gerade braucht: Ruhe, Inspiration, Buch statt Serie, kleine Auszeiten, Aussprachen, fünf Minuten nur für mich.

Auf die aufwachende Natur und was sie mir erzählen will.

Auf das, was mir schon lange im Kopf herumspukt: den Weihnachtsgruß mit einem

Frühlingsgruß beantworten, mich bei einem lieben Bekannten melden, endlich die Ecke aufräumen, den Balkon schön machen.

Könnte ich versuchen, eine Woche lang nur auf eine dieser Fragen zu achten?

Und neugierig zu beobachten, was passiert?

Ganz ohne Druck, es direkt umsetzen zu müssen?

Ich frage mich das, weil die Fastenzeit heute vor einer Woche gestartet ist.

Und weil ich es im Strudel des Alltags sympathisch finde, eine Woche lang nur auf EINE Sache zu achten. Nur beobachten, nicht bewerten.

Ich könnte mir einen Zettel mit der Frage schreiben, auf die ich achten will.

Viele haben verständlicherweise in diesem Jahr beschlossen, auf den Verzicht zu verzichten. Denn die Pandemie hat uns schon genug genommen. Aber vielleicht hat die ein oder der andere Lust, das Achtsam-sein für eine Woche an sich selbst zu üben. Nicht im Sinne eines Verzichtes, sondern darum, andere Möglichkeiten für sich zu entdecken und die eigene Seele zu füttern.

**„Was wir im Auge haben, das prägt uns –  
worauf wir schauen, dahinein werden wir verwandelt“**

*Heinrich Spaemann*