

Auftanken

Jeder Autofahrer fährt regelmäßig zur Tankstelle, um den Kraftstoff für sein Fahrzeug zu tanken. Viele Jugendliche haben eine Powerbank im Gepäck, damit der Akku des Smartphones nie leer werden kann. Der Autofahrer vermeidet es, zu lange im Reservebereich seines Kraftstofftanks zu fahren, um nicht auf der Straße, ohne Benzin liegen zu bleiben. Und der Jugendliche, der stets online sein will, wird seine Powerbank immer dabei haben.

Wie machen wir es mit dem Tanken bzw. Aufladen in Bezug auf unsere Seele? Dem Publikum des Wiener Burgtheaters stellte André Heller vor nicht allzu langer Zeit sieben Fragen. Die erste Frage lautete: **„Leben Sie synchron mit den klugen Bedürfnissen Ihrer Seele?“** (Quelle: *7 Fragen an Ihr Leben – Claudius Verlag*). Diese Frage zielt auch auf das Bedürfnis unsere Seele, das Astrid Lindgren in folgendem Zitat so treffend beschreibt: **„Und dann muss man ja auch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen.“**

Die Seele braucht Zeit, die zweckfrei ist, Muße, wo man die Seele einfach mal baumeln lassen kann. Welche Bedürfnisse hätte Ihre Seele? Wenn Sie sich selber ein guter Freund/eine gute Freundin wären, was würden Sie sich und Ihrer Seele mehr gönnen? Ein paar Anregungen für den Alltag könnten sein:

- ◆ 7 Minuten zwischendrin aufmerksam meinen Atem wahrnehmen und Stille tanken
- ◆ ein Waldspaziergang, bei dem ich 30 Minuten die Bäume, die Vogelstimmen und die Stille genieße
- ◆ ein Gottesdienstbesuch, als meine „Auszeit“ am Sonntag, zum Durchatmen und offline Sein
- ◆ mein persönliches Morgenritual erfinden, wie ich besinnlich-meditativ in den Alltag starte
- ◆ in meiner Lieblingsecke sitzen und mit Gott reden, als wenn ein guter Freund zu Besuch wäre
- ◆ am offenen Fenster am Morgen stehen und dankbar den Tag begrüßen

- ◆(setzen Sie Ihre Idee, Ihr Bedürfnis ein)

Nehmen Sie die Frage: **„Lebe ich synchron mit den klugen Bedürfnissen meiner Seele?“** als *Ihre ganz persönliche Frage* mit in die Tage und Wochen der kommenden Zeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und gutes Gelingen bei der Suche nach den klugen Bedürfnissen ihrer Seele!

Hermann Weckau