

## Der Wert der Muße wider den Stress

Dem heiligen Franz von Sales wird ein Zitat zugeschrieben, das mich schon viele Jahre begleitet und von dem ich mich immer wieder anfragen lasse. Da heißt es: „Gib dir jeden Tag eine Stunde Zeit zur Stille. Außer wenn du viel zu tun hast. Dann gib dir zwei.“ Und vielleicht denkt sich mancher von Ihnen beim Lesen: „Schön wär's!“ Und ehrlich: Das denke ich mir auch immer wieder.

Meistens geht es doch andersherum, dass dann kaum mehr Zeit für Stille und Muße bleibt. Vielleicht mögen Sie einmal überlegen: Was streichen Sie eigentlich zuerst, wenn Sie viel zu tun haben? Worauf verzichten Sie, wenn andere Sie brauchen und es mehr zu schaffen und zu bewältigen gibt als normal?

Der übliche Umgang mit Stress und Herausforderungen ist doch eher: Mehr und länger arbeiten, mehr bewältigen, „Überflüssiges“ streichen. Wie wäre es, wenn wir uns ein bisschen an Franz von Sales halten, und fragen: Wie schaffe ich das Viele, das ich zu tun habe, leichter? Wie würde es für mich leichter, kreativer, geschmeidiger werden?

Franz von Sales, der von 1567 bis 1622 gelebt hat, war wirklich schon ein ganz Schlauer, der gut in unsere Zeit passen würde. Und es ist so, dass die moderne Gehirnforschung davon weiß, wie wichtig tägliche Auszeiten sind, damit wir unseren Alltag gut und gesund bewältigen.

Was braucht es bei all dem Vielen: Wie gehe ich mit den vielen Herausforderungen um? Wie reagiere ich auf Stress? Bin ich immer erreichbar? Auf uns strömen jeden Tag unglaublich viele Informationen ein aus den unterschiedlichen Medien. Wie sortiere ich diese?

Gerade in stressigen Zeiten braucht es jeden Tag Zeiten mit NICHTS, nur schauen, hören, wahrnehmen, mich spüren, mich ausrichten auf die Stille, mir und Gott begegnen. So wird das heute gelehrt.

Denken Sie doch einmal darüber nach, ob Ihr Tag anders beginnt, wenn Sie sich erst eine Zeit der Muße oder des Gebetes oder der Stille gönnen ... Wie könnten Sie das Viele besser schaffen?

Ich weiß, dass ich viel mehr Energie habe, wenn ich mir dazwischen NICHTS gönne.

Wie viel kreativer könnten wir sein, wenn wir uns diese Mußezeit gönnen.

Vielleicht mögen Sie das einmal ausprobieren:

**den Wert der Muße wieder neu entdecken.**

*Christine Seufert, Pastoralreferentin*