

Liebe Schwestern und Brüder,

„Alltagsstruktur“ spielt in unserem Leben eine große Rolle. Wenn jemand, etwa durch Krankheit, aus dem Alltag herausgerissen ist, dann haben z.B. geregelte Mahlzeiten einen hohen Stellenwert: Wenigstens etwas Struktur.

Jetzt ist der Alltag aus den Fugen geraten. Neben allen Sorgen sind auch noch die vertrauten und gewohnten Strukturen weggebrochen. Stattdessen werden wir von Tag zu Tag mehr Stress und Belastungen in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen erleben.

Menschen, die im Kloster leben, gelingt das dauerhafte Zusammenleben nur mit einem durchdachten Regelwerk. Der Tag der Benediktiner etwa ist in viele kleine Abschnitte unterteilt. Mahl-, Gebets-, Arbeits- und Ruhezeiten. Man lebt als Gemeinschaft zusammen, hält aber auch bewusst viel Abstand zueinander!

In der nächsten Zeit ist das Zusammenleben besonders in unseren Familien auf eine harte Probe gestellt. Denn wir sind permanente Nähe nicht gewohnt. Auch Familie lebt von Erlebnissen und Zeiten, die man unabhängig voneinander erlebt.

Was kann helfen? Ich bin da, weiß Gott, kein Experte!

Vielleicht hilft es, an geregelten Zeiten für Mahlzeiten festzuhalten,

kleine Rituale, wie das Tischgebet, (wieder) zu pflegen,

zu verabredeten Zeiten ein Spiel zu spielen,

die Tätigkeiten im Haushalt einzuteilen und dafür einen Plan zu erstellen,

sich zu bestimmten Zeiten in verschiedene Zimmer zu „verdrücken“ –

das alles klingt banal und soll überhaupt nicht belehrend sein oder in einen Wettbewerb münden, wer es am besten macht. Sicher ist aber unsere Kreativität gefragt, Strategien zu entwickeln, um uns in der nächsten Zeit nicht völlig sozial zu überfordern.

Wir dürfen dabei auf Gott vertrauen, der uns den neuen Tag erleben lässt, und wir müssen den von ihm geschenkten Verstand einsetzen, um das zu leben, was uns von ihm aufgetragen ist.

Es grüßt Sie und euch ganz herzlich

*Diakon Frank Kühbacher*