

# NDR 2 Moment mal

Montag bis Freitag 18:15 Uhr, Samstag und Sonntag 9:15 Uhr



Anna-Elisabeth Rolfes, Pastoralreferentin in Lohne

Mittwoch, 19. April 2023

---

Ein Moment vollkommener Ruhe. Einfach hinsetzen, durchatmen. Kein Telefon, das klingelt, oder Kollegen, die etwas von einem wollen. Das sind leider nur seltene Momente, nach denen ich mich aber immer wieder sehne.

In der Fastenzeit haben meine Kollegin und ich Übungen, Exerzitien im Alltag angeboten. Einmal die Woche haben wir uns mit den zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern getroffen und gemeinsam gebetet, Impulse gehört, geschwiegen und kreativ gearbeitet.

Eine der Teilnehmerinnen erinnerte sich fast wehmütig an die Pandemiezeit. Es gab viel weniger Termine und Verpflichtungen. Man wurde dazu gezwungen, mal einen Gang runterzufahren. Sich wieder auf das Wesentliche zu konzentrieren. Jetzt ist der Alltagsstress wieder mit voller Wucht da.

Aber ich habe mir vorgenommen, mir weiter freie Zeiten nur für mich und meine Familie zu nehmen und mich einfach häufiger daran zu erinnern, dass Stress mich nicht weiterbringt. Manchmal reicht schon eine ganz kleine Pause: einmal tief ein- und ausatmen, bevor ich zum nächsten Termin muss.