



Entschleunigen

Das waren noch Zeiten, als die Menschen gemütlich mit der Dampfbahn durch die Gegend fuhren. In aller Ruhe konnten sie sich zurücklehnen und die Natur betrachten. Sie konnten geniessen, glaubten dennoch, unendlich schnell unterwegs zu sein und hatten den Eindruck einer grossen Errungenschaft.

Heute kann es nicht schnell genug gehen. Bahn-Strecken werden verkürzt, Bahnhöfe flitzen so schnell vorbei, dass die Ortsbezeichnungen nicht mehr lesbar sind. Das ist auch nicht mehr so wichtig, die meisten Reisenden starren sowieso auf ihr Handy, Tablet oder Computer.

Die Steigerung des Tempos bei der Arbeit und in der Freizeit wird für viele Menschen zum Problem. Erschöpfungsdepressionen, Krankheiten, Burnout sind Folgen davon.

Entschleunigung ist angesagt: Orte der Stille aufsuchen, tief durchatmen, sich kurze Momente des Innehaltens gönnen, ein paar Atemzüge ganz bei sich sein, mit sich selbst in Kontakt kommen, sich selbst spüren.

Entschleunigen – eine Form der Spiritualität des Alltags.

Ich lade Sie ein auf diesen Weg der Stille, des Staunens, des Durch- und Aufatmens

Sr. Rosmarie Sieber