

Alltags-Fluchten und Aus-Zeiten

„Flucht“, das klingt nach überstürztem Nichts-wie-weg, als sei der Alltag ein Kriegsschauplatz.

Manchmal ist er das wohl auch. Die Kämpfe – mit den Alltags-Pflichten, mit den Mitmenschen, und gegen den berühmten „inneren Schweinehund“ -, die Dramen, die Herausforderungen und die Erschöpfung. Auf alle Fälle ist der Alltag ein Netz aus Gewohnheiten, Strukturen, Erwartungen und Erwartungs-Erfüllung, in dem wir festgebunden sind. Das schafft Sicherheit – und schränkt Freiheit ein.

Wenn wir aus dem Alltag heraustreten – notfallmäßig, fluchtartig, oder auch absichtlich - , schaffen wir uns Freiräume – Freiräume, um die Alltags-Dramen und -gewohnheiten mit Abstand zu betrachten (wollen wir eigentlich so leben? Müssen wir eigentlich so kämpfen?), und Freiräume, um zu uns selbst zu kommen. Kraft zu schöpfen, uns mit unseren Kraftquellen zu verbinden. Auch, um uns darüber klar zu werden, was wir bewegen und schaffen können – und was nicht, weil es nicht in unserer Hand liegt.

Die regelmäßigen ritualisierten Alltags-Unterbrechungen durch Gebete, die in früheren Zeiten selbstverständlich waren und die in Klöstern und im muslimischen Glauben weiterhin praktiziert werden – was ist das anderes als: Alltags-Fluchten, und die Rückversicherung, dass der Alltag und die Alltags-Realität nicht alles ist. Dass es Ebenen gibt, die größer und wesentlicher sind als das Alltags-Klein-Klein, dass dort eine Geborgenheit und Sicherheit liegt, die weit über die Sicherheit der Alltags-Gewohnheiten und -Anfechtungen hinausgeht.

Aber auch die kleineren, persönlicheren Alltags-Fluchten, Ruhepause in der Sonne, Spaziergang, Urlaub, versinken in einem Buch oder einem Film, selbst-vergessen, ein Glas Wein, ein angeregter Abend mit FreundInnen, oder was es sonst für persönliche Alltags-Flucht-Wege gibt – auch die sind wichtige, kraftspendende Unterbrechungen des Alltags-Trotts. Aus-Zeiten aus dem berühmten Laufrad. Der Alltagstrott kann einen leicht vereinnahmen, überwältigen, das

Laufrad mit seinem Tempo einen erschöpfen. Das Leben wird schal und saugt einen aus. Fremd-bestimmt, weiß man gar nicht mehr, worauf es im persönlichen Leben eigentlich ankommt, was einem guttut und was man für sich selbst braucht. Und ob man an den Alltags-Gewohnheiten vielleicht etwas ändern sollte oder möchte.

Von daher scheinen mir Alltags-Fluchten, auch wenn sie notfallmäßig geschehen, genau wie absichtliche, regelmäßige Aus-Zeiten wichtige Alltags-Unterbrechungen, um sowohl wieder zu sich selbst zu finden als auch sich mit spirituellen Ebenen, unserem Woher und Wohin, zu verbinden. Nutzen wir dafür die entspannte Sommer-Zeit!