

Puffer sind wichtig



Schienenfahrzeuge brauchen Puffer. Diese sorgen für einen Ausgleich, damit nicht der ganze Zug in eine Schwingung gerät, die immer stärker wird. Ohne Puffer würden Züge entgleisen. Puffer sind also wichtig für die Sicherheit auf der Reise.

Puffer sind auch wichtig auf unserer inneren Reise. Jede und jeder von uns kennt vermutlich Zeiten, in denen wir von einem zum nächsten unterwegs sind, ohne Puffer. Gerade die Adventszeit ist eine Zeit, in der sich viele von uns eine besinnliche Zeit, Stille und „Puffer“ wünschen und dann doch oft genau das Gegenteil erleben. Puffer und Pausen sind wichtig, weil sie uns die Möglichkeit schenken, neben der Ruhe und Stille vor allen Dingen einen Perspektivwechsel zu erleben.

Wenn ich nicht immer gleich auf eine Herausforderung reagiere oder einen Ärger, dann kann ich das Problem oft viel leichter lösen, weil ich mehr sehen kann, plötzlich entdecke, dass etwas doch nicht so heftig ist, wie ich dachte.

Ich kann hinter die Kulissen schauen, was so manches Mal für mehr Verständnis sorgt.

Umgangssprachlich sagen wir auch oft: "Schlaf" erst mal drüber..." oder "Bevor ich darauf reagiere, gehe ich erst mal raus ..."

Puffer und Pausen machen Lösungen leichter. Puffer und Pausen schenken neue Perspektiven. Puffer und Pausen machen Kreativität möglich.

Kürzlich habe ich einen wunderbaren Text gelesen (www.seelenfutter.barfuss-und-wild.de, 3. November 2023):

Wie wäre es, gerade in den nächsten Wochen, immer wieder kleine Pausen einzulegen: durchatmen, an die frische Luft gehen, in Ruhe eine Tasse Tee oder Kaffee trinken, beim Stadtbummel für eine kleine Weile in die Kirche gehen und still werden, mich in meinen Lieblingssessel setzen und einfach nur schauen ...

Ich wünsche Ihnen Pausenzeiten, die Puffer sein können mitten in unserem Alltag, damit unser Lebenszug sicher durch diese Zeit fährt.

Ihre Christine Seufert Pastoralreferentin

