

Sei gut, Mensch...



... und fürchte Dich nicht!

Der Caritasverband für das Bistum Aachen
wünscht Ihnen eine besinnliche Advent- und Weihnachtszeit!

Entschleunigung Einladung zum Experiment

Eine Alltagserfahrung: Wenn ich aus gewisser Entfernung auf die angezielte noch grüne Fußgängerampel zugehe, erhöhe ich meine Geschwindigkeit. Hat das grüne Ampelmännchen die Macht dazu, mich zu beschleunigen? Ähnlich wirken die Längen der Kassenschlangen im Supermarkt auf mein Anstell- oder Wechselverhalten.

Im Advent dauert es von der ersten Kerze bis zur vierten Kerze – eine gute Übung für Langsamkeit. Entschleunigung ist möglich und nötig; keiner konnte mir bisher glaubhaft sagen, was er mit der lebenslang gesparten Ampel- oder Kassenschlangenzeit wirklich sinnvolles getan hat.

Ein Experiment: Gehen Sie im Advent einmal immer langsamer werdend auf ihr grün leuchtendes Ampelmännchen zu, es will Sie verführen, aber Sie widerstehen! Suchen Sie sich mal eine extra lange Kassenschlange aus. Oder: gehen Sie auf einem gewohnten Weg einmal gezielt einen Umweg - langsam. Sie werden weitere Experimente finden. Halten Sie dabei stets Augen und Ohren offen.

Die Wirkung ist erstaunlich.

