

## Schritt für Schritt in den Alltag zurück

Die Schulferien sind vorbei. Wir kommen ausgeruht und mit vielen schönen Erinnerungen in den Alltag zurück. Vielleicht auch mit guten Vorsätzen, sich Sorge zu tragen, sich und seine Mitwelt zu lieben, alles etwas ruhiger zu nehmen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, was nicht immer so einfach ist.

Verschwunden sind die schönen Muschelbilder im Sand, die wir mit Musse legten. Die Waschmaschine wird gefüllt und nochmals gefüllt, die 148 Mails werden gecheckt und natürlich muss man auch bereits wieder kurz die Welt retten. Ist die Ruhe schon wieder vorbei, und sind die guten Vorsätze vergessen?

In den Ferien nehme ich mir gerne die Zeit für schöne Geschichten. Beim Wandern kann man gut darüber nachdenken, und oft entstehen so neue Ideen und Projekte. Nicht immer rufen die Geschichten nach etwas Neuem – manchmal sprechen sie auch zu mir und laden mich zur Ruhe und Achtsamkeit ein. Eine solche tief sinnige Geschichte von Michael Ende habe ich Ihnen als Souvenir aus meinen Ferien mitgebracht: Der alte Strassenkehrer Beppo verrät seiner Freundin Momo sein Geheimnis. Es ist so: Manchmal hat man eine sehr lange Strasse

vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man. Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. Jedesmal, wenn man aufblickt, sieht man, dass es gar nicht weniger wird, was noch vor einem liegt. Und man strengt sich noch mehr an, man kriegt es mit der Angst zu tun, und zum Schluss ist man ganz ausser Puste und kann nicht mehr. Und die Strasse liegt immer noch vor einem. So darf man es nicht machen. Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst du? Man muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Strasse gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht ausser Puste. Das ist wichtig. Schritt für Schritt glücklich wieder in den Alltag zurück, sich nicht überfordern, sondern vertrauensvoll seinen Weg gehen, das wünsche ich Ihnen und mir mit einem irischen Segen für den Start nach den Ferien:

Mögen alle deine Himmel blau sein,  
mögen alle deine Träume wahr werden,  
mögen alle deine Freunde wahrhaft wahre  
Freunde  
und alle deine Freuden vollkommen sein,  
mögen Glück und Lachen alle deine Tage  
ausfüllen –  
heute und immerzu.

Dass jede Gabe, die Gott dir schenkt,  
mit dir wachse und dir dazu diene, denen  
Freude zu schenken, die mit dir sind.  
Dass du immer einen Freund hast,  
dem du vertrauen kannst,  
der mit dir gemeinsam den Stürmen des Alltags  
trotzt.

Und noch etwas wünsche ich dir:  
Dass du in jeder Stunde der Freude  
und des Schmerzes  
die Nähe Gottes spürst –  
er komme mit dir –  
Schritt für Schritt.

*Claire-Lise Kraft-Illi, Sozialdiakonin,  
Familien- und Generationenarbeit*

