



**KLOSTER
ARENBERG**

Dein Ruheort. Deine Kraftquelle.

Mut zum Weniger

Impuls im Februar

Nach den Tagen des Innehaltens zwischen Weihnachten und Silvester, zwischen Jahresende und Jahresanfang, sind die ersten Wochen des Jahres für viele von uns eine Zeit des Aufbruchs, des Neuanfangs. Diesen Hang zum Neubeginn haben in den letzten Jahren zunehmend auch die Marketingstrategen vieler Unternehmen entdeckt. Was uns an innerem Impuls vielleicht noch fehlt, wird durch die Prospekte der Warenhäuser und Discounter leicht wettgemacht: Da sind neben Sportschuhen und Fitnessbändern Yogamatten und Gesundheitsshakes im Angebot. Superfood soll helfen, uns künftig gesünder zu ernähren. Und wem das Styling des eigenen Körpers noch nicht ausreicht, kann seinen Tatendrang leicht auf die eigenen vier Wände ausweiten: Vom Besen über den Roboterstaubsauger bis hin zu Kisten, Kästen und Schachteln ist dem Putzen und Sortieren derzeit keine Grenze gesetzt. Suggestieren uns zumindest die Angebote. Doch ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, mein Tatendrang ist mit dem Kaufen eines dieser neuen Gadgets nicht selten schon erschöpft. Da surfe ich stundenlang nach dem passenden Ordnungssystem für meinen Kleiderschrank, dem richtigen Outfit für mein neues Fitnessprogramm - und merke, wie mir dies alles schon wieder über den Kopf wächst. Dass nicht ein Mehr, sondern ein Weniger die Antwort ist auf das, was mich eigentlich umtreibt. Anstatt noch mehr nützliche Dinge zu kaufen, noch ein neues Hobby anzufangen und noch mehr Gesundes zu essen, möchte ich viel lieber ein paar Dinge in meinem Leben lassen. Loslassen. Ich möchte weniger Zeit auf Instagram verbringen und stattdessen öfter mit Freunden telefonieren. Ich möchte weniger Serien auf Netflix schauen und stattdessen eine Runde durch den Wald gehen. Ich möchte weniger

im Außen sein und dafür mehr Zeit im Innen. Ich möchte weniger Zeit mit Unnützem verbringen und mehr Zeit mit Gott!
„Es ist die Leere, die es uns erst ermöglicht, die Fülle des Lebens zu schätzen“, habe ich neulich irgendwo gelesen. Womöglich sogar auf Instagram! Sei`s drum. Ab heute probiere ich es aus!

Ihre Sr. M. Kathrin Schäfer

