

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 30. Mai 2026

„Die Erfrischung zwischendurch“

Ich mag Spaghetti-Eis! Das verbinde ich mit Sommer und vor allem mit einer kleinen Auszeit. Der kleine Berg aus Vanille-Eis und Erdbeer-Soße, garniert mit geraspelter weißer Schokolade, der erste Löffel im Mund, der Augenblick, wenn die angefrorene Sahne und das Vanille-Eis mit der Soße auf der Zunge landet, ... paradiesisch!

Natürlich passt das nicht nur in den Sommer, aber dann schmeckt es am besten, vor allem beim Lieblingsitaliener auf der Terrasse. Und so suche ich immer wieder Gelegenheiten, in denen ich meinen Alltag unterbrechen kann und mit einer kleinen Erfrischung wieder durchschnaufen kann.

Diese Pausen im täglichen Ablauf sind wichtig, nicht nur weil ich mich mit einem Eis erfrischen kann. Ich komme mal wieder dazu, die Gedanken frei schweifen zu lassen, über einen Genuss etwas anderes wahrzunehmen und dabei auch neue Gedanken zu fassen. Wir brauchen immer wieder Unterbrechungen, damit der Gedankenfluss neu einsetzen kann, damit die gewohnten Bahnen durchbrochen werden, damit das, was bisher nicht gedacht werden konnte, Raum bekommt. So werden neue Ideen geboren und Kreativität freigesetzt.

Wenn ich diese kleinen „Genussmomente“ als Unterbrechungen wahrnehme, dann entwickle ich ein Gespür dafür, dass ich etwas Neues entdecken kann. Dann gehe ich bewusst zum Italiener und bestelle mir mein Spaghetti-Eis und am besten noch einen Espresso dazu.

Das sind dann die besonderen Momente am Tag, an denen ich etwas Neues erfahren kann. Das geschieht nicht immer, aber wenn ich diese Gelegenheiten nicht ergreife, wenn ich mir diese Momente nicht gönne, dann passiert gar nichts. Mir hilft das Spaghetti-Eis! So kann ich diese kleinen Augenblicke genießen.

Was hilft Ihnen?

Norbert Kasper
(Pastoralreferent an der Autobahnkirche)