

## *Brief einer Tochter zu ihrem Vater*

"Lieber Vater,  
Du bist immer am Arbeiten. Ich schreibe dir nun einen Brief, warum es wichtig ist, nicht immer zu arbeiten:

- Damit Du auch mal zu Hause bist!
- Damit Du dich nicht überanstrengst!
- Damit Du kein dösiger Dusel mit einer Matschbirne wirst!
- Damit Du nicht gestresst bist!
- Damit Du zu Hause nicht der Schrecken der Familie bist!

Jeder muss mal eine Pause machen. Das allein fällt vielen schwer: Aber ewig etwas machen, ist das nicht noch schwerer? Meistens ist man zu spät da. Man überarbeitet sich oft.

Ist es denn richtig, pausenlos zu arbeiten? Rastlos im Büro zu stehen: Einfach schrecklich! Man bekommt Stress, und die Schweißperlen kullern über die Stirn!

Ist das nicht eine Plage? Sollte man keine Pause machen? Zehn Stunden jeden Tag arbeiten!

Was tun die Erwachsenen, die sich doch so viel frei nehmen könnten? Sie arbeiten wie Sklaven. Und dann werden sie auch noch von ihren Familien angemeckert, dass sie zu viel arbeiten.

Was für ein Stress!

Wie kann man "Pause machen" lernen?

Na klar, von den Kindern. Denn Kinder sind nun mal klüger als die Erwachsenen.

Stell dir vor, du wärst ein Bauarbeiter und du wärst krank. Und dein Chef sagt zu dir, dass du trotzdem zur Arbeit kommen musst, weil ein Haus fertig gebaut werden soll.

Er ermuntert dich und ruft: Ja! Ja! Ja!

Aber da kommt dein Kind, und es sagt, dass du es nicht tun sollst, versucht, dich davon abzubringen.

Es ruft: Nein! Nein!

Mancher wird sagen: "Mein Chef hat gesagt, ich soll es machen, also mache ich es! Die Arbeit ist wichtig!

Aber dein Kind?

Es wird denken: Ist die Arbeit wichtiger als die Gesundheit?

Die richtige Antwort müsste lauten:

"Nein, ich bleibe zu Hause, denn ich kann erst wieder arbeiten, wenn ich gesund bin."

Alles Liebe, Deine Tochter!

*Unsere Kinder haben Recht!*

*Wir Erwachsenen müssen mehr auf die Kinder hören.  
Von ihnen lernen wir, wie man sinnvoll mit der Zeit umgeht.*

*Sie lassen sich nicht hetzen und können noch Zeit vergessen, spielen.*

*Aus: Roland Rosenstock, Die Zehn Gebote/ und was sie heute bedeuten, Hamburg 2007.*

## Stille

Stille hat ein Ohr für die leisen Töne,  
sie baut dir unsichtbare Schutzräume  
weitab vom Lärm deiner Zeit -  
Stille hört zu.

Stille öffnet dir den Mund,  
nicht zum Sprechen, sondern zum Staunen -  
Stille spricht ohne Worte.

Stille macht dich sehend  
für das Wesentliche hinter Mauern und Masken -  
Stille öffnet dir die Augen.

Stille macht dich - je mehr du von ihr zehrst -  
hungrig und durstig nach dir selbst -  
Stille lässt dich Geschmack an dir finden.

Stille hat ein Gespür  
für dein Tasten nach den Häuten deines Lebens,  
die sich unter der Oberfläche nach außen schälen -  
Stille geht unter die Haut.

Stille schweigt  
staunt  
spürt  
singt  
steht spürt auf  
und nach

Stille hat Zeit  
Stille hat Stil  
Stille hat Sinn  
Stiller Sinn  
Still  
Ssst

*Dieter Bart*