

## **Adventgedanke 08 / 2025**

### **Luft haben**



Ehrlich gesagt war ich mir beim Kauf dieser Rollen nicht sicher,  
ob ich tatsächlich zwei Matratzen auf dem Einkaufswagen hatte.  
Skeptisch verfolgte ich, was nach dem Entfernen der Plastikhülle geschah.  
Endlich konnte sich jede Matratze zu ihrer wahren Größe entfalten  
und erst ab dem Zeitpunkt, als sie selbst genügend Luft hatte,  
konnte sie ihrer Bestimmung nachkommen.

Vielen Menschen geht es im Alltag wie den verpackten Matratzen.  
Sie haben keine Luft, sich richtig zu entfalten,  
stehen ständig unter Druck und müssen sich anpassen und verbiegen,  
um die an sie gestellten Anforderungen erfüllen zu können.  
Wenn dann der Druck nachlässt, passiert es nicht selten,  
dass der Körper endlich reagieren kann und krank wird.

Die Belastbarkeit in Beruf und Alltag hängt sehr davon ab,  
wie viele Freiräume und Luftpölster man selbst hat,  
um mit Druck, der an sich ja nicht negativ ist, umzugehen.  
Wer aber ständig nur in der Anpassung lebt  
und sich selbst nicht entfalten kann,  
dem geht wie der verpackten Matratze die Luft aus.

Spüren wir dem nach, was für uns wichtig ist,  
damit wir uns entfalten können und sich unsere Luftkammern füllen.  
Und nehmen wir uns auch die Zeit,  
die dazu notwendig ist.

Wolfgang Sieberer