

## Spiel-Räume

Unser Leben findet in vielen verschiedenen Zusammenhängen statt, in denen wir jeweils eine bestimmte Rolle und Funktion ausfüllen und in unterschiedlichen Beziehungen zu anderen Menschen stehen: in der Familie oder im Freundeskreis, im beruflichen Umfeld, in der Nachbarschaft oder der Gemeinde, in Vereinen oder anderen Gruppen.

Manche dieser Lebenskoordinaten sind vorgegeben, die meisten lassen sich aber von uns verändern oder gestalten. Die spannende Herausforderung für den einzelnen Menschen besteht darin, die verschiedenen Teilaspekte seines Lebens bewusst zu einer eigenen Identität zusammenzufügen und sich immer wieder zu vergewissern, dass jeder Aspekt für sich und alle aufeinander bezogen der persönlichen, individuellen Vorstellung vom Leben entsprechen.

Jeden Tag lassen wir uns selbstverständlich auf unterschiedliche Situationen und Menschen ein, vertiefen uns in unsere Aufgaben und erfüllen kleine und große Erwartungen und Verantwortlichkeiten. Hinzu kommt, dass ständig so viele Reize und Informationen auf uns einwirken, dass wir sie gar nicht mehr alle für uns sinnvoll erfassen können. Unser Bemühen, trotz allem einen Überblick zu behalten und gleichzeitig alles Neue aufzunehmen, ist oft von vornherein zum Scheitern verurteilt und führt zu einer ständig wieder neu ablenkenden Beanspruchung, die letztlich nicht über ein oberflächliches Wahrnehmen hinausgehen kann.

Um uns nicht zu verlieren, ist es gut, immer wieder eine bewusste Distanz zu finden und Grenzen abzustecken, die klare, unabhängige Entscheidungen für oder gegen etwas möglich machen. Ohne einen Filter oder einen abpuffernden Spielraum zwischen unserem Innern und den

äußeren Einflüssen wirkt zu viel Diffuses auf uns ein und überlagert das, was uns eigentlich im Kern ausmacht.

Der Wechsel zwischen Nähe und Ferne, zwischen Vertrautem und Fremdem kann uns wach halten und verhindern, dass wir im Tunnelblick des Alltags steckenbleiben und mit der Zeit abstumpfen. Damit unsere Wahrnehmungen lebendig bleiben und unser Blick geschärft wird für die verschiedenen Lebenswelten, in denen wir uns bewegen und die auf uns einwirken, brauchen unsere Sinne die Abwechslung durch das Neue und Unbekannte. So wie wir ohne körperliche Anstrengung weder Muskeln noch Ausdauer entwickeln, brauchen wir auch geistige und psychische Herausforderungen, um uns in einer sich ständig wandelnden Umwelt zu orientieren und Neues zu erlernen.

Reisen und der damit verbundene, natürliche Wechsel von Nähe und Ferne bieten die Chance, sich auf neue, unbekanntere Themen einzulassen und gleichzeitig mit Abstand das eigene Leben von außen zu betrachten. Schon das Gefühl, »unterwegs zu sein«, und sei es nur für kurze Zeit, setzt Gedanken in uns frei. Mit klarerem Blick und erneuerten, überprüften Einstellungen kehren wir zurück und verändern womöglich unseren Fokus.

Wir können uns aber auch neue Welten erschließen, ohne uns auf eine Reise zu begeben. Sich interessiert und neugierig dem bislang Fremden zu öffnen und sich Kontrasterlebnisse zum alltäglichen Leben zu schaffen, verändert schon den Blickwinkel und bringt Bewegung in die überschaubare eigene Welt.

Im menschlichen Miteinander wirkt ein Wechsel von aufeinander eingestimmter Nähe und befreiendem Loslassen wie ein Elixier: In den Spielräumen, die dadurch auf eine selbstverständliche, vertrauens-