

---

## Kolumne: Atempause mit Christine



Christine Albrecht geniesst Gemeinsamkeit.

Wie schön! Ein bisschen beieinander sitzen, sich wohl fühlen, die Seele baumeln lassen. Sich eine Pause gönnen. So viele Möglichkeiten haben wir dazu diesen Sommer: an der Chilbi, am Quartierfest, beim Filmfestival in Männedorf. Das sind kleine Rituale, da trifft man sich «einfach so». Das ist gelebte Kultur. Wenn wir uns zuwenden dem Du, den anderen, dann entsteht da ein Gemeinschaftsgefühl in uns, eine sonnige Offenheit, ein waches Wir.

Jedes Fest ist ein Geschenk, eine niederschwellige Möglichkeit für eine leichte, freudige Zeit. Um hinzugehen, braucht es keinen grossen Effort, es ist normal, andere tun es auch, man muss dafür nicht viel überlegen – nur hingehen!

Ein bisschen Raum im Kopf und im Herz genügen für einen selbstverständlichen Austausch übers Wetter oder über den gesehenen Film. Es gibt was Feines zu es-

sen und zu trinken und unser Horizont erweitert sich von der Kleinfamilie zur Sippe, zur Dorfgemeinschaft. Wussten Sie, dass gemeinsame geistige Tätigkeit oft enger verbindet als das Band der Ehe? Oder anders gesagt: Wer keine gemeinsamen Interessen findet, wird unzufrieden.

So muss es wohl denen gegangen sein, die in die Geschichtsbücher von Männedorf eingegangen sind, weil sie sich um 1603 im ältesten, heute noch bestehenden Gasthaus, dem «Wildenmann», wegen Unzufriedenheit – und wohl unter Einfluss des Weins – die schweren Kerzenständer durch die Stube an die Köpfe warfen. Sie wurden wegen «Blutruns»-Schlagen gebüsst.

Andere, die zu viel des Guten wollten, deren Zusammenkünfte gingen nach kurzer Zeit einfach ein. So beispielsweise die Lesegesellschaft im «Wildenmann», die sich regelmässig treffen wollte, um sich und die Bevölkerung «geistig und sittlich zu vervollkommen».

Machen wir es doch nicht so arg und kompliziert. Feiern wir die Feste, wie sie fallen. Geniessen wir hier mal einen Film mit der Gemeinde, dort eine Wurst mit den Nachbarn – und immer mal wieder auch den Partner. Ein kleinster gemeinsamer Nenner wird sich schon finden. Es braucht keinen grossen Effort, nur ein Aufeinander-Zugehen mit offenem Herz und etwas Freiraum im Kopf.

*Christine Albrecht*  
[www.albrecht-coaching.ch](http://www.albrecht-coaching.ch)