

## As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

### 11. Präsent sein

Ich las kürzlich bei meiner Cousine auf dem Klo folgenden Spruch auf einer Schiefertafel, die an der Wand aufgehängt war: „~~Buy presents~~ – Be present“. Präsent sein. Im Hier und Jetzt. Statt Geschenke zu kaufen. Eine schöne Idee, wie ich finde. Wir haben doch schon alles, was es im Außen zu kaufen gibt. Zumindest das Meiste. Grundsätzlich. Was uns fehlt, ist die Nähe zu anderen Menschen. Wirkliche Nähe. Soziale Interaktion und Kommunikation. Ohne Smartphone in der Hand oder Podcast im Ohr. Einfach da sein. Mit dem was gerade ist. Oder wer da gerade ist. Ob daheim mit der Familie, im Austausch mit Freunden oder mit der Kassiererin im Supermarkt. Wir sind immer nur da, wo wir sind. Auch wenn wir in Gedanken nur zu gerne abdriften in andere Welten, andere Leben. Und dabei vergessen, dass das Leben in diesen Momenten ohne uns stattfindet. An uns vorbei zieht. Und auf einmal hören wir uns sagen: „Mei, die Zeit vergeht so schnell!“ Ja wie auch nicht? Wenn wir gar nicht da waren? Präsent waren? Geschenke sind natürlich eine ganz wundervolle Sprache der Liebe, die nicht zu unterschätzen ist. Aber wie wäre es, wenn wir einmal ganz bewusst unsere Zeit verschenken? Das wertvollste Gut, das wir letztendlich besitzen? Oder besitzt die Zeit uns? Wir wissen nie, wie viel Lebenszeit uns noch bleibt in diesem Leben. Doch wenn wir ganz da sind, mit Körper und Geist, die Menschen um uns herum versuchen so zu akzeptieren, wie sie sind und in ihrer Einzigartigkeit erkennen, dann bin ich davon überzeugt, dass wir genug Zeit zur Verfügung haben, weil wir diese auch wirklich leben. Dann ist es egal, wie viele Jahre wir hier sind, weil der Moment unendlich ist.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine besinnliche, staade, präsenste Zeit mit euch selbst und euren Lieben.

As Leb'n is a Freid – mit allem.