

Wo Kibo-Redakteure abschalten

Auch wir, die wir Woche für Woche diese Zeitung füllen, denken nicht nur an die Arbeit. Zum Abschluss unserer **Sommerserie „Meine Oase“** verraten wir Ihnen unsere **persönlichen Alltagsoasen**.



Am See

Fünf Minuten mit dem Fahrrad durch den Wald zum See und nach einem heißen Sommertag ins Wasser eintauchen. Nach dem Schwimmen am Ufer sitzen, die Ruhe genießen und den Gedanken nachhängen. Das Schilf raschelt leise im Wind, die Wasseroberfläche glitzert in der Abendsonne. In solchen Momenten ist der Alltag weit weg. Dann sitze ich nicht nur auf der Erde, sondern fühle mich auch geerdet.

Allerdings ist meine Alltagsoase zugleich eine Luxusoase: Ich bin nur selten dort. Vielleicht weiß ich sie deshalb so zu schätzen. Der ein Kilometer lange See, wegen seiner Form von den Einheimischen liebevoll „Gurke“ genannt, liegt mehr als vier Autostunden von Osnabrück entfernt in Sachsen-Anhalt. Es ist der See meiner Kindheit, der See, in dem ich als Fünfjährige einmal fast ertrunken wäre, den ich im Schlauchboot überquert habe, an dem ich meine Schulabschlussparty gefeiert und den ich schon unzählige Male umrundet habe. Gelegen am Ortsrand von Zschornowitz, wo einst das größte Braunkohlenkraftwerk der Welt stand.

Wenn ich meine Eltern besuche, zieht es mich immer zum See: Ich gehe spazieren und im Sommer natürlich schwimmen. So ein Tagebaurestloch ist nicht jedermanns Sache. Meinem Mann, auf-



Foto: Jörg Sabel

gewachsen in der Stadt, ist es ein bisschen unheimlich, nicht sehen zu können, was unter seinen Füßen los ist. Manchmal muss ich die Badestelle erst von Gestrüpp befreien, manchmal kitzelt Schilf am Bauch. Egal. Stört mich nicht. Die „Gurke“ bietet Natur pur. Einen Kuckuck zum Beispiel höre ich im Frühjahr nur noch dort rufen. **Anja Sabel**



Im Garten

Für meine Oase muss ich nicht weit fahren. Ich mache die Küchentür auf und stehe schon mitten drin – in unserem Garten. Natürlich setze ich mich an schönen Tagen auch gern mit einem Buch und einer guten Tasse Tee auf die Terrasse oder an unseren kleinen Teich. Dann genieße ich den Blick auf die blühenden Dahlien, den Rosenbogen und unsere Hortensienbüsche. Aber mehr noch wird unser Garten für mich zu einem Oasort, wenn ich darin arbeite – (fast) egal bei welchem Wetter.

Nach einem Tag mit vielen Terminen und Telefonaten gibt es für mich kaum etwas Besseres, als nach Feierabend noch für eine oder zwei Stunden draußen zu harken und zu hacken, zu jäten und zu schneiden, zu pflanzen und zu graben. Am liebsten allein, ohne Gespräche oder laute Musik. Dann hat diese Arbeit im Wechsel der Jahreszeiten sogar etwas Meditatives. Die frische Luft, das Zwitschern und Summen um mich herum, der Duft von Blättern und Erde, die Anstrengung – das macht meinen Kopf frei.



Foto: Manfred Münchow

Und dafür nehme ich auch in Kauf, dass am Ende manchmal Knie und Rücken protestieren. Der schönste Lohn ist ohnehin die Ernte von Kräutern, Obst und vor allem den Tomaten aus unserem Gewächshaus.

Petra Diek-Münchow



Auf dem Fahrrad

„Ich bin dann mal weg!“ Diesen Satz bekommt meine Familie häufiger von mir zu hören: Ich brauche dann Bewegung, schwing mich aufs Fahrrad und mache Besorgungen oder fahre einfach ein wenig durch die Gegend. Diese Touren tun mir gut, dabei kann ich abschalten, meinen Gedanken freien Lauf lassen, Ärger verdauen, Zwiesprache halten. Und nicht selten sind dabei auch schon Themenideen für die Zeitung oder der ausformulierte Beginn einer noch zu schreibenden Reportage in meinem Kopf entstanden. Wieder zu Hause angekommen, fühle ich mich erholt, entspannt und ausgeglichen.

Meine Oase ist also kein fester Ort, an den ich mich gerne zurückziehe, sondern eher die Bewegung an der frischen Luft. Schon als Kind

musste ich nach der Schule erst einmal ein paar Runden mit dem Kettcar drehen, bevor ich die Hausaufgaben erledigen konnte. Später habe ich meinen Bewegungsdrang begeistert beim Fußballspielen ausgelebt, heute ist neben dem Walken das Fahrrad mein treuer Begleiter. Dabei geht es mir aber weniger um kilometerlange schweißtreibende Touren durch das Osnabrücker Land. Es sind mehr die kurzen aber dafür täglichen Wege, die mich entspannen und die ich gut in den Alltag mit einer sechsköpfigen Familie einbauen kann. Das Wetter spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Es gibt schließlich Regenjacken und Regenhosen und der Fahrradhelm kann sogar gleichermaßen als Regen- und Sonnenschutz genutzt werden.

Astrid Fleute

Im Dom



Foto: Anja Sabel

Entspannen ist für mich im hektischen Alltag immer wichtig. Wenn es geht, setze ich mich gerne in den Garten und lese.

Entspannung finde ich aber auch im regelmäßigen Zwiegespräch mit Gott. Zum Beispiel in der Anbetungskapelle neben

der Osnabrücker Pfarrkirche St. Johann. Oder – wie hier – in der Sakramentskapelle des Doms. Da herrscht für mich innere Ruhe, auch wenn sich in meinem Rücken Touristen laut unterhalten, die von dem Bauwerk begeistert sind.

Matthias Petersen



Im Fitnessstudio

„Mehr! Meher! Gib alles! Nicht aufgeben!“ Neben mir steht die Kursleiterin und schreit mich an. Ich versuche, mit meinen Beinen abwechselnd Ausfallschritte zu machen und gleichzeitig irgendwie noch mit gestreckten Armen einen roten Stab auseinanderzuziehen. Meine Muskeln zittern, in meinen Ohren dröhnt der Bass der Elektro-Musik. Die Luft in dem kleinen Kursraum unter dem Dachboden ist stickig. Mein Kopf läuft rot an, Schweißperlen bilden sich auf meiner Stirn. „Und jetzt dabei noch lächeln! Lächeln!“ schreit die Trainerin quer durch den Raum. Ich ziehe meine Mundwinkel gequält ein paar Millimeter nach oben und schiele auf die Uhr.

Man kann mein Fitnessstudio als vieles bezeichnen – oasenhaft ist es sicherlich nicht. Es gibt dort keine Grünflächen, keine Stille und erst recht keine frische Luft. Trotzdem ist das für mich der Ort, an dem ich im Alltag am besten abschalten kann. Beim Sport kann ich einfach den Kopf ausschalten: Ich konzentriere mich nur auf die Bewegungen und den Takt der Musik und denke sonst an überhaupt nichts – naja gut manchmal denke ich: „Hoffentlich ist es bald vorbei“.

Aber gerade wenn ich mal wieder einen ganzen Tag sitzend vor dem Computer verbracht habe, tut der Sport richtig gut. Trotzdem muss ich mich meistens dazu zwingen, nach der Arbeit noch ins



Foto: Marike Wolter

Fitnessstudio zu gehen. Zu verlockend ist der Gedanke an die gemütliche Couch auf meinem Balkon – vor allem, wenn mich der Muskelkater vom Vortrag noch quält oder alles in mir nach einem Nickerchen schreit. Aber es lohnt sich: Nach dem Training bin ich jedes Mal wieder stolz, dass ich irgendwie durchgehalten habe und fühle mich richtig fit und voller neuer Energie. Danach kann ich mich dann ganz ohne schlechtes Gewissen auf dem Balkon entspannen – da ist es dann auch gleich ein bisschen oasenhafter.

Sandra Röseler



ZUR SACHE

Gewinner steht fest

Im ersten Teil unserer Oasen-Serie hatten wir Domkapitular Ulrich Beckwermert im Garten des Priesterseminars vorgestellt und eine Übernachtung für zwei Personen mit Honigfrühstück sowie einer Gartenführung verlost. Viele Zuschriften haben uns per Post und E-Mail erreicht. Nun haben wir den Gewinner gezogen: einen **Leser aus Enschede in den Niederlanden**. Herzlichen Glückwunsch!



Foto: Thomas Fleute