



## Der Haussegen kurz vor Weihnachten

*„Bei Gott allein wird ruhig meine Seele, von ihm kommt mir Rettung.“*

(Psalm 62,2)

Das habe ich noch aus meiner Jugendzeit im Ohr: "Ach, lass mir meine Ruh" Meine Mutter sagte das häufig, wenn sie nach einem Arbeitstag nach Hause kam, schlapp und müde. Dabei hatte ich gar nicht vorgehabt, ihr die Ruhe zu nehmen. Als Jugendliche habe ich nicht so recht verstanden, warum meine Frage "Wie war dein Tag heute?" schon zuviel für sie war. Heute, wenn ich selbst als Lehrer manchmal nach einem langen Unterrichtstag mit Konferenzen nach Hause komme, kann ich es nachempfinden: Da bin ich auch mal froh, erstmal Zeit für mich zu haben, um wieder runter- und zu mir zu kommen. Erstmal nicht auf noch so lieb gemeinte Fragen antworten zu müssen.

Nochmal zugespitzt gilt das auch für den 23. Dezember in jedem Jahr: Früher war es meine Mutter, heute bin ich es, die noch schnell und nur eben noch dies und das erledigen will. Und dabei gar nicht mehr zur Ruhe kommt und anderen vielleicht damit auch noch die Ruhe nimmt. Da hängt schnell mal der Haussegen schief...

Also: Heute mal bewusst kurze Ruhepole zwischendurch suchen und schauen, für welches Fest ich da eigentlich noch dies und das machen will.

Wobei mir dabei auffällt: Weihnachten "machen wollen" geht sowieso nicht – höchstens in himmlischer Ruhe!

## Impulse

- Was bedeutet es für mich, meine Ruhe zu haben? Muss ich sie verteidigen oder erst herstellen?
- Wie geht es mir, wenn ich bewusst an einen ruhigen Ort gehe und die Ruhe auch in mir selbst einen Platz findet? Wie fühlt sich die Ruhe an, welche Farben hat sie? Mit welcher Melodie würde ich sie beschreiben, nach was könnte sie riechen? Ich versuche, der Ruhe ein sinnliches Aussehen zu geben...

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Stefanie Sehr

Bild: Stefanie Sehr

Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen Ihr Adventsspurenlegerteam

Nikola Beth, Agnes Doerr-Roet, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Dr. Petra Knötzele, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Stefanie Sehr, Dr. Hans Steubing

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt