



Einfach da sitzen und vor sich hin schauen

„Schaut euch die Vögel des Himmels an...“

(Matthäus-Evangelium 6,28)

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“

Der Spruch von Pippi Langstrumpf nach Astrid Lindgren ist für mich eine große Einladung, inmitten aller Umtriebigkeit mir Zeit zu nehmen, einfach da zu sein: zwecklos, absichtslos und ziellos. Im Hier und Jetzt sein. Das heißt für mich: schauen, was gegenwärtig ist. Die Umgebung sehen, Gedanken wie Vögel vorbeiziehen lassen, Gefühle wahrnehmen, aber nicht festhalten. Die Töne der Stille hören. Den eigenen Atem spüren.

Solche Momente sind für mich, Leben aus der Gnade Gottes. Sie sind Momente der Freiheit, Lebensfreude pur. Sie sind neben allen Aufgaben und Anstrengungen des Alltags Zeiten der Erholung und des Aufatmens.

Sie sind ein Gegenpol zu allem Anspruchsdenken, das Erfolg, Anerkennung und Effektivität nachstrebt. Sie sind ein Ausgleich für den Druck unserer Leistungsgesellschaft, die fast alle Lebensbereiche unter das Diktat des Wachstums stellt. Nach dem Motto: alles muss immer besser, immer schneller, immer größer werden. Die Gnade Gottes aber gilt uns Menschen bedingungslos. Sie ist nicht an unsere Leistung gebunden.

Es gehört zur Lebensqualität, dass wir solche Momente erleben, in denen wir das uns geschenkte und begrenzte Leben genießen und feiern. Wir können dies auf unterschiedliche Art und Weise tun. Eine ist die, einfach da zu sitzen und vor sich hin schauen.

Impulse

- Nehmen Sie sich Zeit, da zu sitzen und vor sich hin zu schauen, im Alltag, im Urlaub oder wo Sie auch gerade sind.
- Welche andere Situationen würden Sie als „Leben aus der Gnade Gottes“ beschreiben?

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Ulrike Hofmann

Bild: Ulrike Hofmann

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Angela Gessner, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph, Klock, Heinz Lenhart, Erika Ochs, Elisabeth Prügger-Schnizer, Heiko Ruff-Kapraun und Dr. Hans Jürgen Steubing

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