



„Vom Segen der Unterbrechung“

„Siehe, jetzt ist sie da, die Zeit der Gnade;“

(2. Kor. 6,2)

Wer kennt die Situation nicht, wenn der Kopf leer ist, wir müde und ausgebrannt sind, überrollt vom täglichen Einerlei. Mentale Belastungen durch familiäre, berufliche Probleme, dazu die Fülle der täglichen negativen Nachrichten, die uns erreichen. Nachrichten über die eskalierenden Kriege. Despoten an den Hebeln der Macht. Menschenrechtsverletzungen überall in der Welt kommen dazu. Situationen, die uns ermüden oder wir bewegen uns wie in einem Hamsterrad der Gedanken. Alles dreht sich, eigentlich müssten wir eine Stopptaste drücken.

Die 40 tägige Fastenzeit, in die wir gehen, lädt ein, immer wieder den „Stecker“ zu ziehen – der Nachrichtenflut Grenzen zu setzen. Unterbrechung eben!

Frei werden, wie Jesus es immer wieder gemacht hat, wenn es ihm zu viel wurde. Ein innerer Rückzug für eine bestimmte Zeit. Sich zu besinnen, Innehalten mit dem Ziel, mit mir in Berührung zu kommen, und mit Gott. Das kann zu Hause sein, wo ich mir einen ruhigen Ort für eine bestimmte Zeit einrichte, oder auch wenn ich in die Natur gehe, eintauche in die Schöpfung und damit eine Distanz zu alledem mir ermögliche, was mich überreizt.

Ja, der Gedanke an Gott, kann dabei eine Hilfe sein, muss es aber nicht. Aber eine Erfahrung, die viele zur Ruhe zu kommen lässt.

Lebensrhythmus

*Ich nehme das herz aus dem takt
mein leben soll neu anlaufen lernen*

*den lärm werfe ich ins meer
stille und nacht wünsche ich mir*

*ich hänge die seele in den wind
alle enttäuschungen verwehen*

*ich hole dich aus der todeszelle
deine liebe wohnt wieder in mir.*

Michael Lehmler, Katholischer Priester, arbeitet als Seelsorger, Erzbistum Köln

Impulse

- Was hilft Ihnen, ihren Lebensrhythmus nicht zu verlieren?
- Was sind für Sie Orte, die Ihnen Rückzug bieten und Kraftorte sind?

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heinz Lenhart

Bild: Friedbert Simon @ Pfarrbriefservice.de

Eine gesegnete Woche wünschen Ihnen Ihre Spurenleger

Maren Dettmers, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Heinz Lenhart, Heiko Ruff-Kapraun, Tobias Sattler, Dr. Hans Jürgen Steubing und Britta Tembe

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt
An der Stadtkirche 1, 64283 Darmstadt