

*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft. (Ps 62,1)*

Still sein. Und werden.

Das fällt mir im Moment schwer.

Die Stille außen, die in vielen Teilen des öffentlichen Lebens noch herrscht, findet kaum den Weg in mich hinein.

Immer wieder suche ich nach aktuellen Meldungen im Fernsehen oder im Netz.

Übe mich darin, in die Zukunft zu schauen und neue Planungen zu machen.

Funktioniert aber nicht so gut gerade.

Anders als sonst.

Still sein. Und werden.

Das fällt mir im Moment schwer.

Oft jagen meine Gedanken kreuz und quer durch meinen Kopf, spüre ich die Unruhe ob der Unsicherheit.

Damit bin ich im Moment nicht allein.

Und unzählige andere Menschen vor mir und uns haben Unruhe und Sorgen angesichts einer bedrohlichen Zukunft durch die Jahrtausende hindurch beschäftigt.

In den uralten Worten eines anderen Menschen finde ich Trost.

*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.*

Die Worte aus dem 62. Psalm sind Teil eines Gebets.

Sie helfen mir, zur Ruhe zu kommen und still zu werden.

Auch mit meinem Gedankenkarussell.

Meine Sorgen und Ängste haben ein Ziel, an dem sie aufgehoben sind.

Nicht weggezaubert oder in Luft aufgelöst.

Aber bei Gott haben sie ihren Platz.

Ich weiß und bin froh, dass Gott sich ihrer annimmt.

Im Moment suche ich deshalb die Stille.

Sie tut gut, wenn ich sie zulasse.

Ich bemerke, was ich sonst oft übersehe.

Ich höre mein Herz schlagen, nehme meinen Atem bewusst wahr, wenn ich ein- und ausatme.

Die Gedanken schalte ich ab.

Manchmal klappt es sogar länger als ein paar Minuten.

Meistens schaffe ich es aber nicht, mir jeden Tag 10 Minuten oder mehr Zeit dafür zu nehmen.

Das geht Ihnen vielleicht auch so.

Wenn an manchen Tagen nicht einmal alles andere unter den berühmten Hut passt, woher soll ich da auch Zeit für Stille nehmen?

Oder gar, um wirklich zur Ruhe zu kommen?

In den letzten Wochen habe ich gemerkt, dass es nicht einmal 10 Minuten am Tag braucht, um still zu werden und zur Ruhe zu kommen.

Ich lerne, das Langsame zu feiern.

Entdecke das Leise zwischen den Zeilen und lauten Worten.

Nehme die Luft zum Atmen wahr.

Bin still.

In mir. Und in Gott.

Für einen Augenblick.

*Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.*

Amen.