



August

Kraftquellen im Alltag

Auszeiten bewusst einplanen

Zeiten der Ruhe und Stille tun uns gut. Sie erfrischen uns, schenken uns neue Kraft. Wir sollten sie nicht dem Zufall überlassen, und wir können sie auf ganz unterschiedliche Weise suchen und gestalten.

Erfrischt und ermutigt

In unser Kloster kommen immer wieder Menschen zu einem Kurs am Wochenende oder zu einem längeren Aufenthalt. Sie gönnen sich diese Tage ganz bewusst. Sie lassen ihre Familie allein zurück und spüren, dass es allen gut tut, wenn sie wieder erfrischt und ermutigt und mit neuer Kraft heimkommen. Andere nehmen sich solche Auszeiten für Einzelexerzitionen.

Manche machen es sich zur Gewohnheit, sich einmal oder zweimal im Jahr eine solche Auszeit im Kloster zu nehmen. Sie sagen, dass sie das brauchen, um ihren Alltag gut leben zu können. Nicht jeder wird es sich erlauben können, für einige Tage oder gar Wochen auszusteigen und den Alltag hinter sich zu lassen. Aber auch der Urlaub, den sich die meisten von uns gönnen, ist ja eine Art Auszeit. Auch da sollten wir freilich darauf achten, ihn nicht mit Aktivitäten vollzustopfen. Ich sollte mir erlauben, das zu tun, was meiner Seele gut tut. Dann werde ich spüren, wie heilsam auch Ruhe und Stille sein können.

Von außen nach innen gehen

Neben diesen Auszeiten gibt es auch Tag für Tag die Gelegenheit, eine kleine Auszeit zu nehmen. Ich kann mich am Morgen vor die Christus-Ikone setzen und einige Minuten einfach dasitzen, es genießen, dass ich nichts tun muss, dass ich Christus anschau und mich von ihm anschauen lasse. Auch tagsüber, mitten in der Arbeit, kann ich mir bewusst eine kleine Pause gönnen. Die kann manchmal vielleicht nur eine Minute dauern.

Entscheidend ist, dass ich vom Äußeren nach innen gehe, dass ich versuche, in den inneren Raum der Stille zu gelangen. Dort habe ich das Gefühl: Zu diesem Raum hat der Lärm um mich herum keinen Zutritt. Da können auch die Erwartungen von außen nicht eindringen. Es ist ein innerer Zufluchtsort. Ich laufe da nicht vor den Problemen meines Alltags davon, sondern nehme Zuflucht, um mich von dort aus innerlich erneuert und erfrischt wieder dem Alltag zuwenden zu können. Viele sagen, sie würden im Trubel des Alltags diesen Ort der Stille auf dem Grund ihrer Seele nicht spüren. Wir müssen ihn auch nicht spüren. Allein schon wenn wir uns *vorstellen*, dass jenseits der Probleme, die uns herausfordern, ein Ort der Stille in uns ist, dann relativieren sich die Probleme. Wir fühlen uns innerlich gelassen. Denn dieser innere Raum der Stille ist auch ein Raum der Erfrischung und Erneuerung.

© Pater Anselm Grün
Briefreihe: einfach leben