

Schrift Zeichen

Impulse und Gedanken aus Leben und Glauben

Ein wichtiger Mensch in meinem Leben sagte zu mir, ich müsse auch mal nichts tun. Nichtstun! Die Idee, nichts zu tun, warf Fragen in mir auf. Wie tut man nichts? Ich googelte Nichtstun. Wie macht man das? Was muss ich beachten? Ich recherchierte nach Expertenmeinungen, hörte Podcasts. Dabei stieß ich auf ein Zitat von Astrid Lindgren:

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

Das ist so einfach gesagt und doch unheimlich schwer – zumindest für mich. Ich ließ mich aber darauf ein. Ich übte mich darin, mich einfach mal auf eine Bank zu setzen und nicht mein Handy aus der Tasche zu ziehen, die Mails und das Wetter zu checken und mich in den Weiten des Internets zu verlieren. Es fühlte sich ausgesprochen ungewohnt an. In dem Moment fand ich jedoch Parallelen zu biblischen Geschichten über Jesus, der ebenfalls den Wert von Ruhe und Auszeiten erkannte und nichts tat. Obwohl Jesus ein Leben voller Aktivitäten und Verpflichtungen führte, nahm er sich regelmäßig Zeit, um sich zurückzuziehen und zu beten oder einfach in der Stille zu verweilen.

Die Evangelien berichten mehrfach davon, wie Jesus sich von den Menschenmengen entfernte, um alleine in die Berge zu gehen oder an einem stillen Ort zu beten. In Markus 1,35 heißt es: „Und frühmorgens, als es noch sehr dunkel war, stand er auf und ging hinaus. Und er ging an eine einsame Stätte und betete dort.“ Diese Momente der Ruhe waren für Jesus nicht nur eine Gelegenheit, sich körperlich zu erholen, sondern auch eine Zeit, um geistig und spirituell Kraft zu schöpfen. Sie ermöglichten ihm, seine Gedanken zu sammeln, in sich zu gehen und sich mit Gott zu verbinden.

Astrid Lindgrens Zitat und Jesus Praxis der Rückzugsorte erinnern mich daran, dass das Innehalten und die bewusste Ruhe essenziell für unser Wohlbefinden sind. In einer Zeit, in der viele von uns ständig erreichbar und beschäftigt sind, wird die Fähigkeit, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen, zu einer wertvollen Kunst. Diese Momente des Nichtstuns sind nicht verschwendete Zeit, sondern wichtige Gelegenheiten zur Selbstreflexion, Erneuerung und inneren Einkehr.

Jesu Beispiel zeigt uns, dass selbst in einem Leben voller Aufgaben und Verantwortung Raum für Stille und Muße sein muss. Er verstand, dass nur durch diese Auszeiten ein tieferes Verständnis und eine stärkere Verbindung zu Gott und zu sich selbst möglich sind. So wie Jesus, können auch wir lernen, unsere Auszeiten nicht als Faulheit oder Unproduktivität zu betrachten, sondern als notwendige Phasen der Regeneration.

Lindgrens Zitat ermutigt uns also, den Wert solcher Pausen anzuerkennen und sie bewusst in unseren Alltag zu integrieren. Es erinnert mich daran, dass sowohl in der Geschäftigkeit des modernen Lebens als auch in der spirituellen Praxis die Fähigkeit, einfach dazusitzen und vor sich hin zu schauen, ein Schlüssel zu einem erfüllten und ausgeglichenen Leben ist. Indem wir uns diese Momente der Ruhe gönnen, folgen wir nicht nur dem Beispiel Jesu, sondern finden auch unsere eigene innere Balance und Stärke.

Mit herzlichen Grüßen
Stephanie Schippers

Schrift Zeichen

Monatlicher Impuls - Abwechselnde Verfasser*innen:

Evelyn Hinz, Sandra Hofer, Stephanie Schippers, Christoph Habrich, Markus Heib
Gemeindereferent*innen der Gemeinschaft der Gemeinden Mönchengladbach-Südwest