

07.07.2020 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Dr. Elisabeth Krause-Vilmar,
Evangelische Pfarrerin, Bad Vilbel

Einfach dasitzen und vor sich hinschauen

Schon als Kind habe ich die Bücher von Astrid Lindgren geliebt. Die Geschichten von Pippi Langstrumpf, Karlsson vom Dach und den Brüdern Löwenherz haben mich fasziniert. Neulich bin ich auf folgendes Zitat von Astrid Lindgren gestoßen, dass ich noch gar nicht kannte:

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

Astrid Lindgren empfiehlt, sich dies auf die To-Do-Liste zu schreiben: "Dasitzen und vor sich hinschauen". Das hört sich vielleicht komisch an. Doch je mehr ich darüber nachdenke, merke ich: Da steckt Weisheit drin.

Beim Dasitzen und vor sich hinschauen machen die umherkreisenden Gedanken und Sorgen mal eine Pause – wenn auch nur für einen kurzen Moment. Und das tut gut.

Für solche Momente müssen wir nicht reisen oder unterwegs sein. Wir können sie auch im Alltag erleben: beim Kochen, auf dem Sofa oder am Schreibtisch.

Morgens zum Beispiel einfach mal 1 Minute in Ruhe aus dem Fenster schauen und die aufwachende Stadt beobachten. Oder abends auf der Terrasse sitzen und dem Tag zuschauen, wie er zu Ende geht.

In solchen Momenten habe ich das Gefühl, dass das Leben eine Dimension hat, die durch Schmerz und Schwäche nicht berührt werden kann.

All solche Momente sind oft kurz und flüchtig, aber sie wecken in uns doch eine Sehnsucht.

Diese Momente geben einen Vorgeschmack auf eine tiefe Ruhe, in der unser Herz nicht mehr umherirrt und wir Frieden finden.

Diese Momente sind auch Anlass für die großen Fragen nach dem Ziel unseres Lebens.

Für mich können diese Momente auch unser Interesse und Sehnsucht nach Gott wecken.

Ich finde es wichtig, mindestens einmal am Tag einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen – gerade in stressigen Zeiten. Nehmen Sie sich doch auch einmal dafür Zeit.