

07.08.2020 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von
Gabriele Heppe-Knoche,
Evangelische Pfarrerin, Kassel

Mit geschlossenen Augen

Wenn ich morgens aufwache, bleibe ich gerne noch einige Minuten mit geschlossenen Augen liegen. So kann ich den neuen Tag noch etwas von mir fernhalten, kann mich langsam auf ihn einstellen. Denn sobald ich die Augen öffne, ist mit einem Schlag alles da. Das Licht, der Raum um mich herum, das Wetter. Und schon machen sich die Gedanken auf den Weg. Die Aufgaben, die vor mir liegen, drängen sich auf, noch bevor ich richtig wach bin. Das muss ich heute unbedingt erledigen. Und das darf ich auf keinen Fall vergessen!

Mit offenen Augen kann ich mich dem, was vor mir liegt, nicht entziehen. Alles nimmt klare Konturen an, verlangt Entscheidungen und volles Bewusstsein.

So will ich den Tag nicht anfangen. Schon angespannt beim Aufstehen. So vieles müssen meine Augen noch aufnehmen in den nächsten Stunden. Oft spüre ich, wie angestrengt sie sind und wie müde mein Blick wird. Gerade jetzt in den Monaten, in denen ich viel von zuhause über den Bildschirm arbeiten muss.

Und deshalb gönne ich mir am Beginn des neuen Tages diese wenigen Minuten, in denen ich mit geschlossenen Augen wach bin. Die Welt um mich herum bleibt noch außen vor. Ich sehe nach innen und richte mich aus. „Meine Augen sehen stets auf den Herrn. Er wird meinen Fuß aus dem Netz ziehen“- heißt es

im 25. Psalm.

Um so zu sehen, um so auf Gott zu schauen, muss ich nicht die Augen öffnen. Ich konzentriere mich ganz auf den, der meinem Leben eine Richtung gibt. Ich lasse mich nicht bedrängen von allem, was getan werden muss. Und ich lasse mich auch nicht ablenken von dem, was sich einfach so in mein Blickfeld schiebt.

Dann sehe ich anders. Ich schaue in mich hinein und spüre, wie Dankbarkeit in mir aufsteigt: Ich habe tief und fest geschlafen. Ich bin ausgeruht. Ich kann ohne Schmerzen aufstehen. Eine gute Tasse Kaffee wartet auf mich. Gott schenkt mir einen neuen Tag.

Das alles ist nicht selbstverständlich. Das wird mir in diesen Momenten klar. Deshalb denke ich dann auch an Menschen, von denen ich weiß, dass es ihnen nicht gut geht. Ich bete und denke an sie.

Natürlich gibt es auch bei mir diese anderen Tage. Da war der Schlaf nicht ruhig und erholsam, weil ich über manchen Gedanken nicht zur Ruhe gekommen bin. Da tut schon morgens beim Aufstehen der Rücken weh und ich quäle mich mühsam aus dem Bett. Aber eins bleibt doch immer wahr, wenn ich morgens aufwache: Gott schenkt mir einen neuen Tag. Ich kann ihn füllen und etwas Gutes daraus machen. Mit diesem Gefühl will ich aufstehen. So will ich auf andere zugehen und mich an die Arbeit machen. Gott schenkt mir einen neuen Tag. Einen Tag Zeit für mich und andere.