



29.11.2017 um 00:00 Uhr

Ein Beitrag von

Evangelischer Pfarrer, Langenselbold

## In der Ruhe liegt die Kraft

Manchmal weiß man nicht, wo einem der Kopf steht. Ein Termin folgt auf den anderen. Ein Gedanke jagt den nächsten. Wie soll man da die Aufgaben in der vorgegebenen Zeit schaffen?

Vor kurzem habe ich eine Erfahrung gemacht, die mir seitdem hilft, mit solchen Situationen umzugehen. Es war so: Ein Termin nach dem anderen und dann - völlig unerwartet - war das Auto nicht fahrbereit. Ich musste den Bus nehmen, auch wenn das viel länger dauerte. Verlorene Zeit, dachte ich. Du wirst zu spät kommen. Aber während ich so im Bus saß und aus dem Fenster schaute, wie die Landschaften draußen vorbeizogen, merkte ich, dass sich etwas in mir veränderte: Nach und nach wurde ich innerlich ruhiger. In diesem scheinbaren Nichtstun, kam ich plötzlich auf andere Gedanken. Ein Problem, wo ich vorher nicht weiterkam, tauchte jetzt wieder auf. Auch neue Gedanken dazu. Auf der unfreiwilligen Busfahrt konnte ich eine Entscheidung treffen, die schon lange anstand. Das war eine tolle Erfahrung: Ich dachte, mit der Busfahrt hätte ich Zeit verloren; dann aber doch Zeit gewonnen, Und dazu: innere Ruhe, klare Gedanken und eine getroffene Entscheidung.

Vielleicht habe ich in diesem Moment das erlebt, was schon in biblischer Zeit empfohlen wurde: Seid ruhig und haltet inne, dann bekommt ihr neue Kraft und neue Perspektiven! (nach: Altes Testament, Prophet Jesaja, Kapitel 30, Vers 15). Dass es solche Momente gibt, wusste ich. Ich kannte auch das Sprichwort: „In der Ruhe liegt die Kraft.“ Wie sich das aber anfühlt, habe ich noch einmal neu erfahren. Für diese Erfahrung bin ich sehr dankbar. Es war mitten im Alltag ein Geschenk. Auch wenn

man Geschenke nicht erwarten darf, versuche ich, im Alltag immer wieder die Zeit zu unterbrechen. Mit einer bewussten Busfahrt, mit einer eigentlich aufschiebbaren Arbeit im Garten oder auch mit einem Gottesdienst, den ich besuche. Was erst einmal Zeit zu kosten scheint, kann dann ein Zeitgewinn sein; mit neuen Gedanken und mit neuer Kraft. Nicht immer, aber immer wieder.