08.09.2016 um 00:00 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Dieter Dersch,
Evangelischer Pfarrer, Kassel

Zu mir kommen – bei mir sein

Donnerstagmorgen, kurz vor 6 Uhr. Neben mir liegt mein Handy. Gleich wird es die Weckmelodie spielen, die ich vor ein paar Wochen eingestellt habe. Ich finde die Melodie schön. Aber was klingt morgens um 6 Uhr schon schön? Ob ich ein Morgenmuffel bin? Nicht direkt. Aber ich brauche immer etwas, um zu mir zu kommen.

Zu mir kommen – das musste ich mir erst einmal angewöhnen. Mir morgens Zeit nehmen für mich. In mich selbst hineinhorchen bevor ich die Mitteilungen und Mails auf meinem Handy lese. Mit einer Tasse Kaffee in der Hand aus dem Fenster schauen – in den Garten oder auf die Straße vor dem Haus, bevor die Nachrichten meinen Blick in die weite Welt lenken. Die eigenen Gedanken und Ideen wach werden lassen, bevor anderes an mich herangetragen wird.

Ob ein Tag gut werden kann, hängt für mich oft davon ab, wie ich ihn beginnen lasse. Wenn ich morgens zu mir selbst komme, kann ich mich später besser auf andere einlassen oder auch manchmal abgrenzen. Ich erkenne meine Bedürfnisse, meine Möglichkeiten und Grenzen.

Zu mir kommen und bei mir sein - natürlich weiß ich, dass das nicht immer so einfach geht. Zum Beispiel, wenn Kinder in aller Frühe die Betten der Eltern erstürmen, wenn die Benutzung des Bades eng getaktet ist und die Zeit einfach knapp wird. Es kann mühsam sein, zu sich zu kommen, wenn man nach dem Aufwachen sofort gefordert wird. Dann ist es umso wichtiger, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Zeiten zu finden, in denen ich mich in Ruhe auf mich selbst besinne.

Was will ich? Was brauche ich? Was tut mir gut – und was nicht?

Auf meine innere Stimme zu achten ist mir wichtig. Aber auch auf das zu hören, was Gott mir zu sagen hat. Auch ihm liegt daran, dass mein Leben gelingt und nicht aus den Fugen gerät.

Deshalb nehme ich mir morgens die Zeit, zu mir zu kommen. Ich nehme mir die Zeit, auf meine innere Stimme zu achten und darauf, was ich brauche. Und ich lese ein Bibelwort und nehme mir Zeit, auf das zu hören, was mir Gott zu sagen hat.

Dann kann ich mich öffnen für den Tag und die Menschen, denen ich begegne. So kann ich den

© 2016 · Kirche im hr

Tag gut beginnen!

© 2016 · Kirche im hr