

31.03.2026 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Christine Findeis-Dorn,

Supervisorin/Coach DGSv, Wiesbaden, katholisch

Innehalten

Ich kann es nicht fassen: Heute ist schon ein Viertel des Jahres vergangen. „Sag mir, wo die Tage sind, wo sind sie geblieben“, könnte ich singen – verwundert und bestürzt zugleich.

Was früher zum Beispiel meine Oma beklagte, geht mir jetzt selbst so: Je älter ich werde, desto schneller scheint die Zeit zu verfliegen.

Wenn ich einfach still dasitze, steht die Zeit auch still

Eine Ausnahme aber beobachte ich immer wieder. Wenn ich ganz im Augenblick bin, nicht mit 1001 Dingen und Gedanken auf einmal beschäftigt, wenn ich meditiere oder einfach still dasitze, dann steht auch die Zeit fast still. Oder scheint sich sogar zu dehnen. Nicht wie beim Zahnarzt oder in anderen unangenehmen Situationen, sondern erstaunlich erholsam.

Eine Viertelstunde am Tag freihalten zum Innehalten

In dieser Fastenzeit habe ich das wieder erlebt bei meinen „Exerzitien im Alltag“. In einer Gruppe haben wir uns einmal in der Woche getroffen, mit kleinen Impulsen, Liedern und Austausch. Während der Woche sollte man sich eine viertel- oder halbe Stunde am Tag freiräumen für diese Übungen des Innehaltens im Alltag. Möglichst an einem bestimmten Ort oder in der Natur, ohne Handy und andere Störungen.

Ich hab‘ das nicht immer geschafft

Ganz ehrlich: Ich habe das längst nicht an allen Tagen geschafft. Und auch, weil ich viel unterwegs bin, nicht immer am selben Ort und schon gar nicht zur selben Zeit, wie es vorgeschlagen war.

Aber wenn, dann hat sich meine Zeit wundersam gedehnt

Aber wenn ich mir diese Zeit des Innehaltens gegönnt habe, mit einem Bibelvers, einem Lied, Bild oder einfach schweigend, dann hat sich meine Zeit wundersam gedehnt. Als wäre jeder Atemzug doppelt so tief wie gewöhnlich. Und am Ende dieser Zeiten war ich immer erfrischt. Körperlich wie nach einem Powernapping, aber auch seelisch und geistig. Als hätte Gott selbst mich aufgeladen - oder zumindest ein Engel.

Das will ich beibehalten und schauen, ob die Zeit langsamer vergeht

Diese Übung des Innehaltens will ich deshalb auch nach Ostern beibehalten. Und bin gespannt, ob die nächsten Monate des Jahres dann wieder etwas langsamer vorbeiziehen.