13.02.2026 um 05:20 Uhr
hr1 ZUSPRUCH

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

Reboot tut gut

Reboot tut gut – diesen Satz sagt ein Kollege aus dem IT□Bereich immer wieder. Und er hat recht. Ein Reboot bedeutet: einmal neu starten. Nicht alles löschen, nicht alles neu aufsetzen. Einfach herunterfahren, kurz zur Ruhe kommen, wieder hochfahren. Und erstaunlich oft läuft danach alles viel besser.

Warum ein Reboot oft Wunder wirkt: Ruhe statt Reaktion

Manchmal braucht es genau das auch. Zu viele Aufgaben, zu viele Gedanken, zu viele offene Fenster im Kopf – und irgendwann stellt sich heraus: Funktionieren ist noch möglich, aber nicht mehr gut. Es wird nur noch reagiert, statt wirklich da zu sein.

Augenblicke, die wie ein Neustarts wirken

Es gibt diese besonderen Augenblicke, die wie ein Neustart wirken. Wenn beim Laufen die Gedanken zur Ruhe kommen oder beim Musizieren die Hände plötzlich von selbst wissen, was zu tun ist. Wenn wir beim Blick auf Berge oder Meer eine Weite spüren, die nicht in Kilometern messbar ist.

Unscheinbare Reboots: Kochen, Fensterblick und stille Morgenmomente

Manchmal geschieht der Reboot aber auch ganz unscheinbar: beim Kochen, beim Aus□dem□Fenster□Schauen, in einem stillen Moment am Morgen. Solche Augenblicke sind kurz und flüchtig – und doch öffnen sie etwas in uns. Sie erinnern uns daran, dass das Leben mehr ist

© 2026 · Kirche im hr

als das, was uns gerade antreibt.

Ruhe kann auch plötzlich in schweren Zeiten entstehen

Manche erleben solche Momente sogar in schwierigen Zeiten: Mitten in einer Krise. Plötzlich ist da eine Ruhe, die nicht aus uns selbst kommt. Eine Ahnung davon, dass unser Leben eine Tiefe hat, die von Schmerz, Stress und Sorgen nicht berührt wird.

Augustinus und das unruhige Herz: Eine Ruhe, die von Gott getragen wird

Augustinus, ein bedeutender Kirchenlehrer aus dem 4. Jahrhundert, hat solche Erfahrungen mit Gott in Verbindung gebracht. Er schreibt: „Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet in Dir.“ Für ihn waren diese Augenblicke wie ein Fenster in eine größere Wirklichkeit – Hinweise darauf, dass wir nach etwas suchen, das uns wirklich trägt. Eine Ruhe, die nicht von äußeren Umständen abhängt.

Reboot tut gut. Ein kurzer Halt, ein neuer Atemzug – und wir merken: Wir gehen mit neuer Kraft weiter.

© 2026 · Kirche im hr