10.04.2025 um 06:30 Uhr
hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von
Andrea Wöllenstein,
Evangelische Pfarrerin, Marburg

Innehalten

Ein Meister wird von seinen Schülern gefragt: Was ist die größte Schwäche des Menschen und was ist seine größte Stärke? Seine Antwort: Die größte Schwäche des Menschen ist die Angst. Seine größte Stärke ist die Fähigkeit, innezuhalten.

Es beginnt mit einem inneren STOP!

Dass Angst uns schwach macht, leuchtet mir sofort ein. Aber Innehalten als unsere größte Stärke? Eine ungewöhnliche Antwort. Ich fange an darüber nachzudenken, was Innehalten meint: Es beginnt mit einem inneren STOP! Ich halte an. Ich unterbreche mich in meinem Tun, meinem Denken. Ich gebe mir einen Moment Zeit, um wahrzunehmen: Was ist gerade? Und: Was will ich?

Sich neu ausrichten

Innehalten gibt mir die Möglichkeit, mich neu auszurichten. Alte Muster zu verändern. Das unterscheidet uns von den Tieren, die aus ihrem Instinkt heraus agieren. Die Gehirnforschung hat herausgefunden: Es braucht weniger als eine Sekunde, bis ein Hirnimpuls bei einem Körperteil ankommt, das dann in die geplante Aktion geht. Diese kurze Zeit können wir nutzen, wenn wir innehalten und damit den Impuls unterbrechen.

Jesus und die Ehebrecherin

Eine Geschichte von Jesus zeigt das ganz eindrucksvoll. Seine Gegner bringen eine Frau zu ihm. Sie ist ergriffen worden, wie sie gerade dabei war, Ehebruch zu begehen. „Im Gesetz hat uns

© 2025 · Kirche im hr

Mose geboten, solche Frauen zu steinigen. Was meinst du dazu?“ fragen sie Jesus. (Johannes 8) Sie wollen ihn auf die Probe stellen. Hält er sich an die Gebote oder wird er die Frau in Schutz nehmen und das Gesetz brechen?

"Welche von euch ohne Unrecht sind, mögen den ersten Stein werfen."

Doch Jesus sagt erst einmal gar nichts. Er lässt sich nicht zu einer schnellen Reaktion verführen. Er hält inne. In der Geschichte heißt es: „Jesus beugte sich nieder und schrieb mit dem Finger in den Sand“ (Johannes 8,6). Das irritiert seine Gegner. Ihr Angriff verpufft, geht ins Leere. Schließlich richtet sich Jesus auf und sagt zu ihnen: „Welche von euch ohne Unrecht sind, mögen den ersten Stein werfen.“ Damit nimmt er ihnen den Wind aus den Segeln. Seine Antwort entwaffnet sie. Keiner nimmt einen Stein. Im Gegenteil: Einer nach dem anderen geht weg.

Anhalten und nachdenken: Was ist mit jetzt gerade wichtig?

Die größte Stärke des Menschen ist innehalten. Ich möchte sie mehr nutzen, mehr in meinen Alltag integrieren. Immer wieder im Laufe des Tages einmal kurz innehalten. Mir dieses innere STOP geben. Den Autopiloten ausschalten. Luft holen, durchatmen. Und wahrnehmen: Wo bin gerade? Was mache ich? Und mich neu ausrichten auf das, was ich wirklich möchte. Was jetzt dran ist und was mir wichtig ist.

© 2025 · Kirche im hr