

19.04.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Uwe Groß,

Katholischer Diakon, Pfarrei St. Peter und Paul, Wiesbaden

Karsamstag

Manchmal wird mir bewusst: Stille und Innehalten sind wichtig. So ein Tag ist heute der Karsamstag. Es ist der Tag der Grabesruhe Jesu. Während der Karfreitag vom grausamen Tod Jesu am Kreuz geprägt ist und dies in den Gottesdiensten der Kirche auch begangen wird, feiert die Kirche am Karsamstag keinen großen Gottesdienst.

Damit wird betont: Jesus war wirklich tot, er wurde in ein Grab gelegt und seine Familie und Freunde trauerten um ihn. Gott scheint für einen Tag aus dem Leben verschwunden zu sein. Der Karsamstag ist ein Tag des Innehaltens und der Stille in der Liturgie der Kirche.

Innehalten auf meiner Terasse

Stille, Innehalten, das suche ich manchmal ganz bewusst: Ich setze mich einfach auf meine Terasse und lese nichts, schaue nicht aufs Handy und höre keine Musik. Ich sitze einfach nur so auf meinem Gartenstuhl und schaue in den Himmel. Ich sehe oft viele Flugzeuge, die gestartet sind oder die sich im Landeanflug befinden. Ich frage mich dann: Wo wollen diese Leute hin oder wo kommen sie her?

Meine Gedanken lasse ich weiter treiben und mir geht alles Mögliche durch den Kopf. Manchmal schaffe ich es, bei nichts stehen zu bleiben. Die Gedanken einfach wie Wolken weiterziehen zu lassen, finde ich schön und das tut mir gut.

Innehalten in der Kirche

Stille, Innehalten. Manchmal setze ich mich auch einfach in die Kirche, wo ich Seelsorger bin. Ich schalte einen Wecker auf 15 Minuten, damit ich geweckt werde oder damit ich nicht dauernd auf die Zeit achten muss. In diesen 15 Minuten lasse ich meine Gedanken einfach vor Gott in der Kirche treiben.

Ich muss Gott dabei auch gar nichts sagen: Ich halte ihm einfach mein Leben hin, so wie es gerade ist. Gedanken ziehen wie Wolken vorbei. Ich versuche, sie weiterziehen zu lassen. Das gelingt mir manchmal und manchmal auch nicht. Aber dieses Innehalten tut mir einfach gut.

Innehalten und den Medienkonsum pausieren

Stille, Innehalten. Ich habe manchmal einfach zu viel um den Kopf: Familie, Beruf, Freunde, Termine planen oder absagen, ständige Unterbrechungen durch Nachrichten auf meinem Handy. Es gibt tausend Menschen und Dinge, die mich beschäftigen wollen. Dabei gibt es auch vieles, was mich von mir wegbringt: Sinnlose E-mails, schlechte Filme und betäubender Medienkonsum.

Ich nehme mir manchmal vor, gar nichts zu tun: Weder zu lesen noch zu arbeiten, noch für jemanden da zu sein oder irgendetwas scheinbar Sinnvolles machen zu müssen. Ich setze mich einfach auf meine Terrasse und schaue in den Himmel, oder ich setze mich in die Kirche und schaue aufs Kreuz. Ich lasse die Gedanken kommen und gehen.