

07.04.2023 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Der Zauber der Stille

Karfreitag ist ein Tag der Stille und der Besinnung. An dem Tag denken Christinnen und Christen auf der ganzen Welt an den Tod Jesu Christi. Es ist ein Tag, an dem die Kirchen ihre Glocken schweigen lassen. Auch in den katholischen Gottesdiensten geht es stiller und ruhiger zu als sonst. Und auch außerhalb der Kirchen ist es heute eher still – ich finde das wunderbar, diesen Zauber der Stille.

Einfach Ruhe erlauben

Obwohl ich weiß, dass es eigentlich nicht sein kann, habe ich immer das Gefühl: Auch draußen in der Natur ist es am Karfreitag besonders still. Und wenn dann mal ein Vogel singt, dann klingt es irgendwie besonders laut. Ich bin sicher, das liegt nur daran, dass ich aufmerksamer bin. Und wachamer.

Die Stille wirkt auf mich jedenfalls beruhigend. Ich weiß: andere mögen diese Stille oder so einen stillen Feiertag nicht so. Aber mir gibt er das gute Gefühl, dass ich selbst stiller sein darf. Nicht so viel erledigen muss. Ich erlaube mir einfach mal Ruhe.

Die Hektik ist verschwunden

Auch in den Straßen ist es ungewöhnlich still. Viele Menschen sind in Urlaub gefahren. Außerdem haben die Geschäfte geschlossen, die Straßen sind leer, und die Hektik des Alltags ist verschwunden.

Es geht im Leben nicht nur um Geschwindigkeit und Aktivität, daran erinnert mich die Stille. Es muss auch eine Zeit der Ruhe geben. Eine Zeit, in der ich geschehen lasse. In der ich Dinge wie Trauer, um einen lieben Menschen oder um verlorene Zeit, einfach mal in mich sinken lasse.

Ein Weg zum Wesentlichen

Die Stille hilft mir, mich auf meine Gedanken und Gefühle zu konzentrieren. Ich kann mir Zeit nehmen, um über das Leben und den Tod nachzudenken, über meine Beziehungen zu anderen Menschen und zu Gott. Ich kann mich fragen: Was ist wirklich wichtig im Leben und wie möchte ich mein Leben weiter gestalten?

Am Karfreitag ist die Stille für mich also nicht nur ein Ausdruck der Trauer und des Mitgefühls, sondern auch ein Weg, mich auf das Wesentliche zu besinnen und mein Leben bewusster zu gestalten. Ich muss zugeben: Es gelingt mir immer nur für kurze Momente, mich wirklich auf diese Stille einzulassen. Aber wenn das gelingt, dann spüre ich auch ein wenig von dem Zauber, der uns in dieser Zeit umgibt.