

04.11.2025 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Anke Zimmermann,

Evangelische Pfarrerin, Homberg/Efze

Innehalten

„Innehalten, um auszuhalten“. Diesen Spruch habe ich in einem Kloster gelesen und er macht mich nachdenklich. „Innehalten, um auszuhalten“. Ja, das leuchtet mir ein. Viele Situationen im Leben sind zur auszuhalten, wenn man innehält. Also zur Ruhe kommt, nachdenkt, betet.

Zeit nehmen zum Innehalten, um das Schwere auszuhalten

Wenn ich innehalte, nehme ich mir Zeit. Ich schreibe meine Gefühle und Gedanken auf. In nachdenklichen Gesprächen teile ich sie manchmal auch mit anderen. Innehalten, um auszuhalten. Das Schwere im Leben: eine Trennung zum Beispiel, ein viel zu früher Abschied, eine schwere Krankheit, die großen Zumutungen und Herausforderungen des Lebens.

Der Alltag gerät aus dem Takt

Sie stellen meinen Alltag auf den Kopf, alles gerät aus dem Takt. Oft ist nichts mehr wie es war und das Neue braucht noch Zeit. Also ist es gut und hilfreich, innezuhalten. Für mich heißt das, die Zeit etwas anzuhalten und den Alltag zu unterbrechen.

Neustart durch Stille

Rückzug ist angesagt und Stille, damit ich mich neu sortieren kann, damit ich auch neue Kraft sammeln kann. Einfach ist das nicht. Wie gut, wenn andere Menschen da sind, die mit mir aushalten und innehalten.

Gott als Begleitung: Gebet und Vertrauen

Wie gut, dass Gott da ist. Im Gebet vertraue ich mich ihm an. Ich klage Gott mein Leid, ich frage und bitte. So kommt meine Seele zur Ruhe. Da geht es mir wie einem Beter in der Bibel. Vor vielen, vielen Jahren hat er geschrieben:

„Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.“ (Psalm 62,2) Dieser Beter vertraut darauf, dass Gott stark ist und ihm zur Seite steht. Darauf setze ich auch und ich bitte Gott: Hilf mir das Schwere in meinem Leben auszuhalten. Ich glaube: Wenn ich innehalte, bekomme ich dafür neue Kraft. Gott sei Dank.