

23.02.2025 um 07:15 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Ayleen Nüchter,

Katholische Gemeindereferentin im Pastoralverbund St. Benedikt Hünfelder Land

Still sein – in mir wohnen

Wann haben Sie zum letzten Mal geschwiegen? Stille ausgehalten? Nichts gesagt, nur gelauscht? In meinem Alltag kommen diese Augenblicke viel zu selten vor. Selbst wenn ich allein unterwegs bin, greife ich zum Smartphone und höre über meine Kopfhörer Musik. Eine Art bewusst Stille zu halten war eine Zeit der Einkehr in den sogenannten Schweigeexerzitien, die ich vor einigen Jahren besucht habe. Hier hieß es sieben Tage lang bewusst schweigen. Kein Fernseher, nichts, was die Sinne unnötig ablenkt oder überreizt.

Einfach mal nichts sagen

Einfach mal nichts sagen - war zugegebenermaßen schwerer als gedacht. Was ich dort kennengelernt habe, nennt sich: „Habitare secum – in sich selbst wohnen“. Dieser lateinische Ausdruck lädt uns ein, über die Bedeutung der inneren Einkehr und der Selbstreflexion nachzudenken.

Ruhe erspüren und sich selbst wahrnehmen

In einer Welt, die oft laut und hektisch ist, ist es wichtig, Momente der Stille und des ruhig-werdens zu finden. In der Bibel finden wir viele Hinweise darauf, wie wichtig es ist, in sich selbst zu wohnen und die eigene Seele zu pflegen. Aber was bedeutet es, in sich selbst zu wohnen? Im 1. Korinther 6, Vers 19 heißt es: „Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist?“ Diese Worte erinnern uns daran, dass wir wertvoll und geliebt sind und dass Gott in uns wohnt. Wenn wir in uns selbst wohnen, schaffen wir Raum für Gottes Gegenwart. Wir können unsere Sorgen und Ängste vor ihn bringen und um seinen Beistand bitten.

Stille Momente als Chance für mein inneres Ich

Um in sich selbst zu wohnen, können wir verschiedene Praktiken in unseren Alltag integrieren. Das Gebet ist eine wunderbare Möglichkeit, um mit Gott in Kontakt zu treten und unsere Gedanken zu ordnen. Auch das Lesen der Bibel kann uns helfen, unsere innere Welt zu reflektieren und Gottes Wort in unser Leben zu integrieren. Lassen Sie uns also gemeinsam lernen, in uns selbst zu wohnen. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst, um zur Ruhe zu kommen und die stillen Zeiten in ihrem Alltag mal bewusst zu genießen.