24.07.2026 um 07:45 Uhr
hr4 ÜBRIGENS

Ein Beitrag von
Dr. Barbara Brüning,
Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Zeit steht still

„Das Jahr steht auf der Höhe, die große Waage ruht“, so beginnt eines meiner Lieblingslieder in der Kirche. Natürlich nur im Sommer. Wenn es so heiß ist, dann habe offenbar nicht nur ich das Gefühl: Die Zeit steht still. Oder sie vergeht auf jeden Fall langsamer. Viele Dinge, die sonst den Tag strukturieren, ja auch einen Ferientag, auf die habe ich gar keine Lust. Bitte keine überflüssige Bewegung! Und seit ich aufgegeben habe, mich dagegen zu wehren, finde ich das nicht mehr so schlimm. Es gibt Dinge, die brauchen Langsamkeit.

Warum echte Veränderungen oft ganz leise beginnen

Ich habe einen jungen Mann begleitet, der unter starken Ängsten gelitten hat. Er hat mich Geduld gelehrt. Wie oft habe ich gedacht: So – und jetzt ist es aber gut. Jetzt gehst du wieder raus und du genießt mal die frische Luft. Und wieder war es nichts. Wieder konnte er nur von so einem kleinen Schritt berichten wie: In der letzten Woche konnte ich die Tür von meinem Zimmer offen lassen. Ich habe in der Nacht das Licht auf dem Flur ausgemacht.

Und ich habe viel von ihm gelernt: Es gilt auf die feinen, fast unsichtbaren Unterschiede zu achten. Auch bei mir selbst. Ich habe gemerkt, wie schnell Erwartungen Druck aufbauen. Und wie Erwartungsdruck echtes Erleben zerstören kann.

Geduld bringt Hoffnung auf den nächsten Aufbruch

In dem Kirchenlied ruht die große Waage, bevor sie ihre Richtung ändert und der Umschwung kommt. Der Stillstand ist also der Vorbote der neuen Bewegung. Und während ich zwischendurch

© 2026 · Kirche im hr

immer wieder gehadert habe, mit der Geduld, die die Behandlung einer psychischen Störung erfordert, bin ich heute dankbar für das, was die Geduld mir gegeben hat. Ich achte genauer auf die leisen Anzeichen, die fast unsichtbar noch, einen Umschwung ankündigen.

© 2026 · Kirche im hr