

Liebe Leserin,
lieber Leser,

In der Ruhe liegt die Kraft

Ein bekanntes Sprichwort lautet: „In der Ruhe liegt die Kraft!“ Die genaue Herkunft dieser Redensart ist nicht ganz geklärt. Einige schreiben sie Konfuzius zu, andere wollen sie dem Buch Jesaja in der Bibel entnehmen, wo es in Kapitel 30 sinngemäß heißt: „Durch Ruhe werdet ihr gerettet, und im Vertrauen liegt eure Stärke!“

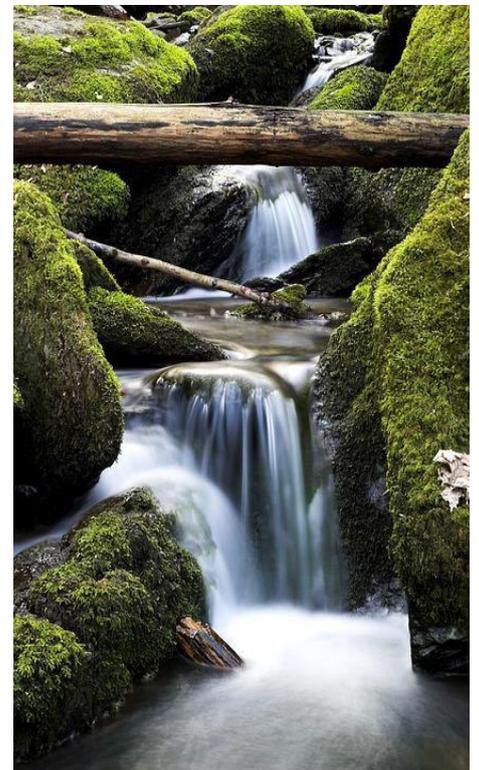


Jedenfalls ist das Sprichwort schon über 2000 Jahre alt und ist uns heute noch geläufig. Auch für mich hat es eine große Bedeutung. Wenn ich viele Dinge im Kopf habe, wenn Termindruck da ist oder die Arbeit sich häuft, dann gerate ich leicht in Hektik und habe das Gefühl, das Ganze nicht mehr zu überblicken, und dann geht irgendwann gar nichts mehr. In solchen Momenten versuche ich, das Sprichwort zu beherzigen – durchatmen, mit den Gedanken im Hier und Jetzt sein und nicht an alles auf einmal denken. Wenn das gut gelingt, stellt sich eine innere

Zufriedenheit ein, und ich merke, dass dann Vieles besser von der Hand geht als gedacht. Ja, es stimmt: Durch innere Ruhe gewinnt man Kraft! Allerdings merke ich auch, dass ich mich darum immer neu bemühen muss und das Ganze kein Selbstläufer ist. Auch denke ich, dass diese Ruhe gar nicht so sehr durch mich selbst gemacht oder erreicht werden kann, sondern dass sie ein Geschenk ist, so wie alles Wichtige im Leben eigentlich Geschenk ist und keine eigene Leistung oder eigenes Verdienst.

An dieser Stelle lässt sich auch gut erklären, was mit Ruhe in der Bibel eigentlich gemeint ist: Es ist keine einfache Untätigkeit oder Dösen, sondern meint Sammlung, Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und innere Geborgenheit. Es ist eigentlich das, was der Glaube uns im tiefsten geben kann, denn er ist nicht ein Lehrgebäude mit vielen Geboten und Gesetzen, sondern ein inneres Aufgehoben sein, ein Geschenk, das Kraft zum Leben und Mut zum Bestehen des Alltags gibt. So ist auch nach meiner Überzeugung das obige Sprichwort zu verstehen.

Natürlich versprechen auch viele Meditationstechniken oder andere Übungen die innere Ruhe und Gelassenheit, und bestimmt sind sie für manche eine große Hilfe. Was aber der Glaube für mich persönlich darüber hinaus bedeutet, ist die Überzeugung, dass ich innerlich ruhig und gelassen sein kann, weil da jemand ist, der mich bejaht und mich liebt und auch Anfang und Ziel meines Lebens ist. Diese Überzeugung hat mir in diesen Zeiten von Corona und Kirchenkrise schon oft geholfen und mich dazu ermuntert, weiterzumachen und Vertrauen zu haben. Genau das wünsche ich uns allen für die Zukunft. In diesem Sinne möchte ich Sie als Ihr und Euer Pastor herzlich grüßen!



Heinz-Peter Teller für Netzwerk St. Remigius

Diesen Brief dürfen Sie gerne vervielfältigen und weiterverschenken.