

**Schenk mir die Gelassenheit für Dinge, die ich nicht ändern kann**

*„Mit dem Reich Gottes ist es wie mit einem Bauern, der die Saat auf seinem Acker ausgestreut hat. Er legt sich schlafen, er steht wieder auf, ein Tag folgt dem anderen; und die Saat geht auf und wächst. Und er weiß nicht, wie. Ganz von selbst bringt die Erde Frucht hervor: zuerst die Halme, dann die*

*Ähren und schließlich das ausgereifte Korn in den Ähren.“ (Markus 4,26-28)*

Ist das nicht ein wunderbares Gleichnis? Es spricht von so viel Vertrauen und Gleichmut, dass es mich fast umwirft. So gelassen möchte ich sein.

„Kommt Zeit, kommt Rat“ – schön, wer das so sehen kann. Ich bin irgendwie ganz anders. Wenn mich Sorgen und Nöte erreichen, egal ob es meine eigenen sind oder die von anderen, dann muss ich los. Nichts hält mich, ich will es lösen und zwar möglichst sofort. Dinge, die liegenbleiben mag ich gar nicht. Termine vor mir herschieben, das ist nicht meins. Ich will anpacken, will es machen, möglichst auch noch schnell. Was weg ist ist weg. Aber ich muss auch lernen und erkennen: ohne Pausen geht es nicht. Ich muss einfach mal durchatmen, muss Dinge sacken lassen, über Problemen eine Nacht schlafen. Ich brauche einen Lebensrhythmus, der mir guttut, der nicht überfordert und mich vielleicht in den Burnout treibt.

Wir alle brauchen Räume, die sich für uns öffnen, wo es Ruhe und Besinnung gibt, Freiräume für gute Begegnungen. Wir brauchen so etwas, um zu spüren: Gott hat uns Gutes mitgegeben, er will, dass wir Ruhe haben, Kraft tanken und Schönheit genießen.

Heutzutage werden solche Freiräume und Stätten zum Krafttanken an vielen Orten angeboten. Klöster bieten Zeiten zur Einkehr, zum Ausruhen. In klösterlicher Ordnung bekommt das Leben eine neue Struktur. Alles hat seine Zeit. Zeiten der Ruhe, des Gebets, heilsame Unterbrechungen. Andere Möglichkeiten zur Unterbrechung unseres Alltags ohne weit zu reisen, sind Auszeiten beim Spaziergang im Wald, am Stadtrand, im Park. Aber auch in der Musik können wir Ruhe finden, beim Hören von Podcasts oder Hörbüchern, beim Lesen, einer Tasse Kaffee, einer Tasse Tee oder einfach beim Schlafen.

Viele Angebote, viel Auswahl, was mir aber, egal wo ich gerade bin und was gerade möglich ist hilft zur Ruhe zu kommen, sind der Blick in die Bibel, das kurze Durchatmen vorm nächsten Termin und die Freude auf schöne Begegnungen. Dann wird mein Blick frei und schenkt mir die Gelassenheit, die mir doch immer wieder abhanden kommt.

Manchmal ist es ganz einfach, die Seele baumeln zu lassen, ich wünsch es dir und mir.

Elke Heckmann

