# moment des Innehaltens

Artikelserie zum diözesanen Jahresthema

Um unser Leben sinnvoll zu gestalten, müssen wir nicht nur schneller handeln, sondern tiefer innehalten, habe ich irgendwo gelesen. Dabei ist unser Leben ständig mit Beschäftigungen und Aktivitäten ausgefüllt. Uns locken die unzähligen Angebote der Welt, außerdem zwingen uns Menschen ihre Erwartungen auf. Wir laufen Gefahr, uns selbst zu verlieren, und merken oft nicht, dass unser Tun mit unserem Sein nicht in Einklang steht. Wir geraten aus der Lebensbalance.

Von Zeit zu Zeit braucht daher jeder Mensch die Gelegenheit, zu sich zu kommen und in sich zu gehen. Wir brauchen einen Rückzugsort, um die Stimme unseres Herzens zu hören, um aus der Tiefe zu schöpfen, neue Perspektiven für unser Leben zu gewinnen, selbstbestimmt zu handeln und eigenständige Entscheidungen zu treffen. Wir brauchen ein Innehalten, um zu sehen, wer wir wirklich sind – im Unterschied zu dem, was wir anderen vorführen. Wir brauchen ein Innehalten, um unser wahres Selbst zu entdecken und unser Ziel im Auge zu behalten.

Im Evangelium lesen wir, dass Jesus oft in sich ging. Er hatte ein starkes Sendungsbewusstsein und manchmal hektische „Dienstzeiten". Er war auch müde, fühlte sich vom eigenen Volk abgelehnt (Mt 13,54–58), verletzt und enttäuscht. Was tat er? Das Natürlichste: „Er zieht sich für eine Weile zurück, um allein zu sein" (Mt 14,13,23; Mk 6,31). In der Einsamkeit und Stille erkannte er, wozu er in die Welt gekommen war. Vor allem aber erkannte er, was Gott von ihm wollte.

Nicht immer haben wir Zeit für eine lange Auszeit. Franz von Sales empfiehlt uns einen Weg des Innehaltens auch im hektischsten Alltag, und sei es nur für einen Moment. Für ihn ist dieses Innehalten ein spiritueller Moment, eine persönliche Zeit mit Jesus. Er schreibt: „Der Wanderer bleibt wohl einen Augenblick stehen, wenn er einen Schluck Wein nimmt, um Herz und Mund zu erfrischen; dadurch unterbricht er aber keineswegs seine Reise, sondern holt sich nur Kraft, um rascher und besser ans Ziel zu kommen" (Philothea II, 13).

Franz von Sales lädt uns ein, in uns einen kleinen inneren „Gebetsraum" zu errichten. Inmitten unserer vielen Beschäftigungen können wir uns geistig für einen Augenblick in die heilige Einsamkeit dieses Raumes zurückziehen, so wie ein Vogel, der in seinem Nest Zuflucht findet. In diesem inneren Raum können wir uns erfrischen und neu erschaffen. Diese rituelle Unterbrechung der Arbeit, dieser kurze Rückzug in die „spirituelle Einsamkeit" kann ungehindert der vielen Menschen um uns herum erfolgen. Sie umgeben nämlich nicht unser Herz, sondern bloß unseren Körper. So kann unser Herz „allein in der Gegenwart Gottes verbleiben" (Philothea II, 12). Dadurch erleben wir, dass er uns liebt, was eine grundlegende Erfahrung auf dem Weg zu psychisch-spiritueller Gesundheit ist.


P. Mathew Kozhuppakalam MSFS

Pfarradministrator von Schlanders sowie Pfarrseelsorger von Kortsch