Tagesimpuls 02.4.2020

„Die Kunst, allein zu sein“

Können Sie sich noch gut leiden? Können Sie mit sich noch etwas anfangen? Oder geraten Sie zurzeit wegen jeder Kleinigkeit außer sich?

Dann ist es vielleicht Zeit wieder in sich zu gehen und sich selbst auf den Grund zu gehen. Manch einer macht das mit Hilfe von Atemübungen, Meditationen, etc. Eine Hilfe, sich selbst und Gott in sich zu finden, können auch die folgenden Texte sein:

Die Kunst, allein zu sein *von Anselm Grün*

„Setze dich allein in dein Zimmer. Schließe die Augen und mache dir bewusst: Ich bin jetzt ganz allein. Mein Telefon ist ausgeschaltet. Niemand erreicht mich im Moment, niemand denkt an mich. Ich bin ganz auf mich allein gestellt. Spüre diesem Gefühl nach. Vielleicht taucht bei dieser Vorstellung in dir Traurigkeit auf. Die Einsamkeit fühlt sich schwer und traurig an. Aber halte dieses Gefühl aus und gehe durch das Gefühl hindurch. Stelle dir vor: Das Gefühl der Einsamkeit ist vor allem in meinem Herzen. Aber ich gehe durch das Herz hindurch in den Grund meiner Seele. Und dort gelange ich nicht nur in den Grund meiner Person, sondern in den Grund von allem, was ist. Dort, auf dem Grund meiner Seele, fühle ich mich mit der ganzen Schöpfung verbunden. Und dort fühle ich mich zutiefst mit den Menschen verbunden, auch wenn ich jetzt mit niemandem rede oder niemandem schreibe. Ich muss den anderen nichts sagen. Im Schweigen bin ich mit ihnen verbunden. Vielleicht machst du in dieser Stille die Erfahrung, die Evagrius Ponticus so beschreibt: ‚Ein Mönch ist ein Mensch, der sich von allem getrennt hat und sich doch mit allem verbunden fühlt. Ein Mönch weiß sich eins mit allen Menschen, denn immerzu findet er sich in jedem Menschen.‘“

Ihre Pastoralreferentin Corinna Knott