

# Ruhe und L a n g s a m k e i t

Ein Lied zum Impuls

Rest In You

<https://www.youtube.com/watch?v=nVKjCKYSGT4>



Texte und Bild: Thomas Bruns

Die Tage werden kürzer, die Nächte länger, die Temperaturen sinken. Die Natur wirft ihre Blätter ab beziehungsweise gleitet auf je eigene Art in den Winter hinein, kommt zur Ruhe, regeneriert sich, „schläft ein Ründchen“ hin bis zum großen Erwachen im Frühling. Und selbst unsere Katze bleibt zurzeit lieber in der Wohnung, rollt sich dort auf einer warmen, weichen Decke kuschelig ein und will nur noch kurz in den Garten.

Und wir Menschen? Schwingen wir harmonisch mit dem Rest der Schöpfung? Nutzen wir die adventliche Zeit zur Ruhe und Regeneration, zum Atemholen, bevor der Frühling mit all seiner Energie auch in uns erwacht? Individuell wird es diesbezüglich unterschiedlich aussehen, je nachdem, wie „inneres Strickmuster“ und äußere Rahmenbedingungen ein zur Ruhe kommen zulassen. Was bleibt, ist die Einladung der uns umgebenden Schöpfung an uns, im Rahmen unserer Möglichkeiten Ruhe und auch L a n g s a m k e i t zu genießen; und aus diesem Ruhen heraus das eigene Herz zu öffnen, um die Bedeutung des Weihnachtsfestes, dass Gott Mensch geworden ist, dass er Nähe und Liebe zu uns will, von eben diesem Herzen her zu erfassen.



Er ging auf den Berg, um zu beten. Die ganze Nacht tankte er neue Kraft im Gebet zu Gott.

inspiriert durch Lukas 6,12

## Rebstock im Winter: Kraft tanken

Betrachten Sie das Bild auf der linken Seite. Lassen Sie das Motiv auf sich wirken, die Formen, die Linien, die Grautöne. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, nehmen Sie wahr, was das Bild in Ihnen zum Klingen bringt.

Gehen Sie in Ihrer Fantasie in den Spätherbst zurück. Lassen Sie buntes Weinlaub am Rebstock entstehen: Grün, gelb, orange, rot, braun ... Verkosten Sie die aufsteigenden Bilder für eine Weile.

Gehen Sie nun nach vorne in den Monat Mai. Stellen Sie sich das junge grüne Laub am Rebstock vor, ebenso die noch ganz kleinen Trauben und Beeren. Verweilen Sie einen Moment bei diesen Eindrücken.

Betrachten Sie das Bild nun wieder so, wie es ist. Versuchen Sie zu erfühlen, wie der Rebstock Kraft tankt, um dann im Frühling neues Grün und neue Früchte hervorzubringen.

Wie der Rebstock dürfen auch Sie neue Kraft tanken. Achten Sie dazu auf Ihren Atem. Spüren Sie bei jedem Einatmen, wie Kraft in Sie hineinströmt. Lassen Sie sich mit dieser Atemübung so viel Zeit, wie Sie es möchten.