

## Zeit für Ruhe, Zeit für Stille

Und wieder sind wir in der „dunklen Jahreszeit“ angekommen. Nach der Uhrumstellung sind die Abende über Nacht um eine Stunde dunkler geworden; was vor Kurzem noch im Hellen erledigt werden konnte, findet nun in der Dämmerung oder bei Straßenbeleuchtung statt.

Die Pflanzen- und Tierwelt um uns herum nutzt diese Jahreszeit, um zur Ruhe zu kommen beziehungsweise um Altes abzuwerfen, sodass im Frühjahr aus der Entspannung und Kahlheit heraus wieder neues Leben entstehen kann.

Diese Zeit darf auch für uns Menschen eine Einladung sein, zur Ruhe zu kommen und es dabei liebevoll zu akzeptieren, falls manches momentan etwas mehr Zeit braucht, falls unsere Kreativität und Agilität vielleicht gerade eine etwas reduziertere Geschwindigkeit haben.

Auch wenn Ruhe in der dunklen Jahreszeit wohl der natürliche Lauf der Dinge ist, fällt es uns oft nicht leicht, dies für uns selbst instinktiv-direkt zu erspüren, besonders dann nicht, wenn erschwerte Rahmenbedingungen das Geschehen bestimmen wie „Advents- und Weihnachtsstress“ und all das andere der aktuell in vielem sehr unruhigen Zeit. Hier immer wieder Orte der Ruhe und Stille zu finden beziehungsweise sich diese zu schaffen, scheint eine hohe Kunst zu sein. Doch wo es gelingt, wer weiß, vielleicht wandelt sich dort Stress in Advents- und Weihnachts(vor)freude, herzöffnend und wohligh belebend.

Und mit offenem Herzen Weihnachten feiern, Gott mit seiner Liebe in uns empfangen, kann gerade in dieser von Krisen geschüttelten Zeit unendlich kostbar sein.

### Zur meditativen Besinnung

Ruhe, innere Ruhe, äußere Ruhe, Stille, Lautlosigkeit: Wie ruhig sollte es um Sie herum sein, damit es Ihnen gelingt, innerlich ruhig zu werden?

#### *Die klassische Variante:*

Schaffen Sie sich äußere Rahmenbedingungen, die Ihnen Ihrer Ansicht nach dabei helfen, um innerlich zur Ruhe zu kommen. Gestalten Sie in diesem Rahmen Ihren ganz persönlichen Ort der Ruhe. Füllen Sie die Zeit an diesem Ort individuell mit dem, was Sie in die Ruhe führt, ganz egal, ob es etwas Meditatives ist wie eine Atemübung oder eine „leise“ Aktivität wie das Lesen eines Buches.

#### *Die experimentell-spielerische Variante „Mal schauen, ob das so auch geht“:*

Suchen Sie bewusst einen belebten Ort auf. Finden Sie dort einen Platz, an dem Sie sich aufhalten möchten. Schauen Sie, ob es Ihnen gelingt, dort im Trubel ein gewisses Maß an innerer Ruhe zu finden. Auch hier kann es eine Atemübung, ein Buch oder etwas anderes wie das Fokussieren auf einen Punkt / ein Geschehen im Innen oder Außen sein, was Ihnen dabei hilft, zu innerer Ruhe zu gelangen.



Manchmal wünschte ich mir Flügel,  
um einfach davonzufiegen an einen  
Ort der Ruhe.

nach Psalm 55,7

Ein Lied zum Impuls

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille

[https://www.youtube.com/  
watch?v=TexCFdvVEHc](https://www.youtube.com/watch?v=TexCFdvVEHc)

