

Die Blicke weiten

„Impuls für den Alltag“ zum 13./14.3.2021

In Freystadt gibt es im Klostergarten einen interessanten Weg. Er führt in einer großen Spirale zur Mitte— und von dort wieder hinaus. Ich bin diesem Weg gefolgt: mehrmals langsam und besinnlich, zusammen mit anderen Frauen. Dabei machte ich eine sehr nachhaltige Erfahrung: Diese als „Übung“ gedachte Aktion beruhigte und inspirierte mich gleichermaßen! Wie kam das? Es ist ein Weg „nach innen“, der durch eine Kurve fließend übergeht in einen Weg „nach draußen“ – das Gegenteil von einem „Teufelskreis“!

Ähnliches erlebe ich, wenn ich allein spazieren gehe: Nach einiger Zeit löst sich vieles im Kopf und beruhigen sich meine Emotionen. Dankbarkeit steigt in mir auf. Oft schon kam mir dann bei einem Blick in unsere schöne Landschaft ein Vers aus dem 18. Psalm in den Sinn: „Er führte mich hinaus ins Weite“.

Kehre ich unterwegs in einer Kirche ein, kann ich regelmäßig erfahren, was es heißt, den Kreislauf unguter Gedanken und Gefühle zu verlassen. Es geschieht ganz von allein: Ich nehme den Raum mit allen Sinnen in mich auf – die Stille jedoch genieße ich besonders. Hier ist das Haus Gottes. Er ist da. Mehr brauche nicht zu denken oder zu sagen. Auch ich bin einfach nur da. Schon nach wenigen Minuten breitet sich Ruhe in mir aus. Es ist wie ein Weg von außen nach innen. Ich kann loslassen, fühle mich gelöst.

Bisweilen tritt mir dann ein Kirchenlied oder ein vertrautes Gebet ins Bewusstsein, was ich dankbar geschehen lasse. Herz und Sinn richten sich nun nach draußen, zu den Menschen, mit denen ich lebe und arbeite, zu den Aufgaben, die mir gestellt sind. Nach einer Bitte um Segen gehe ich wieder „hinaus ins Weite“, mit geklärtem Blick auf die Welt – die große und meine kleine.

Regine Schneider, Referentin für Seniorenpastoral, Neumarkt