

wer mag sie uns verschaffen?

Unser Alltag ist oftmals laut, hektisch und von unterschiedlichsten Geräuschen durchdrungen sowie geprägt von **ständig neuen HERAUSFORDERUNGEN und IRRITATIONEN**. – Da ist es schwer zur Ruhe zu kommen und unseren Körper, unserer Psyche, unserer Beziehung zu anderen und zu uns selbst, die nötigen Ausgleichsmöglichkeiten zu verschaffen.

Versuchen wir *herzhaft* über aufkommende Fragen nachzudenken und hilfreiche Ant-Worten zu finden:

Was Bewegung für den Körper möge Ruhe für den Geist sein. Wieviel Zeit nehme ich mir, um über mich selbst nachzudenken und um meine persönlichen Ressourcen immer neu aufzufüllen?

Ist Stille deshalb so schwer auszuhalten und weichen wir ihr aus, weil in uns existentielle Fragen hochkommen wie: Macht so mein Leben Sinn? Wie geht es weiter mit mir und meiner Mit-Welt, meinen brüchigen Beziehungen?

Vielleicht finden wir deshalb keine Rast mehr, weil wir die innere Ruhe im Dialog mit unserem Schöpfer und auch den Sonntag als Ruhetag verloren haben?

Wir leben in einer Gesellschaft, die sehr stark von einem

LEISTUNGSANSPRUCH und ständiger Erreichbarkeit gekennzeichnet ist. Dabei blenden wir oftmals die notwendigen Ruhephasen aus unseren Privat- und Berufsalltag aus. Aber Ruhe ist eine der besten aller Güter, – wenn es überhaupt Güter gibt – die Zurückgezogenheit und ein Plätzchen bietet, das man sein Eigen nennen darf.
Manchmal ist **STILLE und SCHWEIGEN schwer zu ertragen**, zum Beispiel nach einem Todesfall oder beim Warten auf eine Diagnose. Zureden allein hilft oft nicht. Wortlosigkeit und das gemeinsame Ruhigsein auszuhalten, kann jedoch tiefe Beziehung und wirklich große Nähe in einer anderen Form schaffen.
Das Leben ist für die meisten Menschen heutzutage ungemein **angespannt und ruhelos**. Abzuschalten scheint schwierig zu sein. Die Gedanken kreisen um Verpflichtungen, Sorgen und Wünsche. Da ist es nicht so einfach zu einer echten, wahren Einkehr zu finden. Unser Schöpfer-GOTT lädt uns zum Gespräch ein: ‚Kommt alle zu mir…'. – Möge Ruhe der Raum sein, in dem wir in Beziehung mit ihm treten und er uns Entspannung und Frieden verschafft.

– weitere Denk-Anstöße findest du auch im online-Buch

Kommen wir darüber auch mit unserem HERR-GOTT ins Gespräch:

Guter GOTT, ich nehme deine Stimme wahr:
 Mein liebes Kind! Ich will dir helfen, deine Lasten zu tragen und dir Ruhe für Leib und Seele zu verschaffen. Hab keine Angst vor der beunruhigend scheinenden Stille. Ich weiß um deine Wünsche und Sehnsüchte. Fürchte dich nicht, hab Mut und bleib in meiner Liebe!

DU, mein HERR, ich möchte dir sagen:
Ruhe zu finden in der Fülle der Lebensanforderungen ist nicht leicht. Wir sind getrieben und die nächste Aufgabe wartet schon. Nichtstun fällt auch mir schwer und es quält mich mitunter das Gewissen, ich könnte womöglich faul sein, wenn ich dich, einen guten Mann sein lasse.
Manchmal brauche ich einfach doch meine Ruhe, möchte nichts mehr hören und sehen, mich einfach zurückziehen, ganz für mich da sein und erkennen: Ich brauche kein Held im Dauereinsatz sein. Ich muss mich nicht ständig und rund um die Uhr um andere kümmern. Ich darf auch einmal einfach für mich da sein, etwas Schönes machen, auch an mich denken, alles hinter mir lassen, durchschnaufen, meinen eigenen Atem spüren und von innen heraus beginnen,

mit dir Verbindung aufzunehmen. Bei dir kann ich ausruhen, deine Kraft ist mir Stütze, deine Stärke ist mir Geborgenheit, deine Behutsamkeit ist mir Wärme, deine Nähe ist mir Ermutigung; bei dir finde ich mich, mit dir gehe ich durchs Leben. Überfällt mich dennoch Unruhe, so lass mich merken, dass sie mir zeigen will, dass etwas nicht rund läuft, etwas nicht so ist, wie es sein soll.
Danke für diese Mußestunden, die ich seelenruhig genießen kann. Sie stärken mich und helfen mir, gelassen und fröhlich zu bleiben im Einsatz für andere. DU bist mein Friede, meine Hoffnung und meine Freude. Dir sei Lob und Dank. Halleluja!

Hören wir auf die Botschaft unseres Schöpfers und *‚nehmen wir ihm bei seinem Wort‘*, das er uns für *liebe-volle* Beziehungen und *rechte* Ant-Worten anbietet:

Klick dazu z.B. auf folgende Bibelstellen (es gibt noch viele andere!): Mk 6,31 oder Hebr 4,10
Den Text aus der heutigen *‚Tages-Zeitung‘ samt Kommentar – zum Lesen wie zum Hören* – findest du unter: www.evangeliumtagfuertag.org

bleib im Gespräch – lebe in *liebe-voller* Beziehung!

© 2026 ANTONIUS
Impressum · Datenschutz