

## ... GEDANKEN IN DIE ZEIT

von Birgit Theis, Pfarreiengemeinschaft Maifeld



### Aufladen

Mein Handy hat es gut. Es hat eine Anzeige, auf der ich ablesen kann, wie viel Prozent der Akku noch aufgeladen ist. Wenn die Energie zu Neige geht, nehme ich es und schließe es an eine Stromquelle zum Aufladen an.

Ich hätte gern auch so eine Anzeige, anhand der ich ablesen kann, wie viel Energie mir noch am Ende einer Woche zur Verfügung steht.

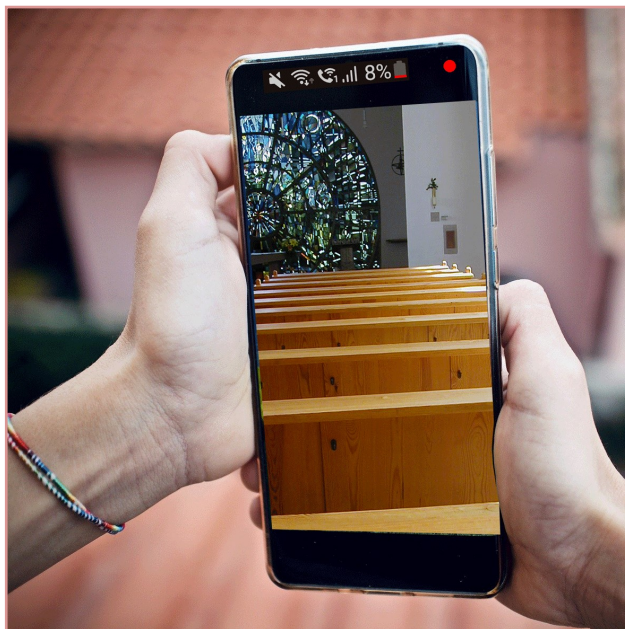
Vielleicht halte ich mich erst mal an das, was mein Körper mir anzeigt, der sagt: „Ausruhen!“

Jesus selbst fordert seine Freunde nach einem arbeitsreichen Tag auf: „Kommt mit an einem einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus!“ Ein wenig ausruhen“, das hört sich gut an!

Für mich bedeutet es, Abstand vom Alltagsgeschehen zu nehmen. Mich mit einer Tasse Kaffee zurückziehen, einen Spaziergang machen oder mal kurz wegfahren. Für mich ist ein stiller Ort mein Bett. Ausreichend zu schlafen füllt meinen Kräftehaushalt sehr gut auf.

Ein weiterer stiller Ort ist für mich eine Kirche. Wohlgermerkt: eine Kirche, in der nichts los ist, wo niemand rumläuft und wo mich das Schweigen der Mauern vor dem Lärm der Straße beschützt. In dieser Ruhe kann ich einfach nur dasitzen, nichts reden, die Gedanken laufen lassen.

Hier spüre ich eine Kraftquelle, die meinen Akku auffüllt.



***Der Segen des Allmächtigen begleite dich und  
gebe dir Stärkung für alle Herausforderungen dieser Fastenzeit.***

#### Quellen

Text | Annkathrin Taddy • aus „Alles hat seine Zeit“ - Der Kalender für Frauen 2021

Fotos | Smartphon - pixabay.de - gemeinfrei • Kirche innen - by David Hassenforder - Pfarrbriefservice.de | Fotomontage | Ifkogo