



Jesus.ch, 11.08.2019

In der Stille Kraft tanken

Reinigend und erholsam

Mit Stille habe ich so ein Problem. Kaum habe ich freie Momente, sprudeln bei mir die Ideen. Dabei liegt darin eine grosses Potenzial verborgen. Dietrich Bonhoeffer schrieb einst dazu: «Stillsein ist eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung und der Sammlung.» Ein Ratgeber von Kerstin Hack.



Kennen Sie das auch, dass Ihnen die besten Gedanken unter der Dusche kommen? Das geschieht, weil das Gehirn, wenn es nicht beschäftigt ist, Informationen verknüpft. Plötzlich entdeckt man Lösungen, die man vorher nicht sah. Man war einfach zu beschäftigt, um gute Ideen zu entwickeln. Das Problem bei mir ist nur, dass ich dann gleich Lust habe, die neuen Ideen umzusetzen. Dann ist es mit der Stille natürlich wieder vorbei...



Der eigenen Seele auf die Spur kommen



Autorin und Coach Kerstin Hack

Neben den guten Gedanken, die in der Stille auftauchen, helfen stille Momente auch, der eigenen Seele auf die Spur zu kommen. Wenn man zur Ruhe findet, spürt man, was einen bewegt. Deshalb meiden manche Menschen die Stille. Sie halten sich ständig beschäftigt, weil sie fürchten, dass sonst nicht zu bewältigende Gefühle an die Oberfläche treten.

Diese Gefahr droht jedoch nur, wenn man lange vieles verdrängt hat. Wer sich regelmässig Zeiten der Stille gönnt, kann inneren Müll zeitnah entsorgen. Und sich, wo nötig, Trost und Hilfe suchen. Wenn man das versäumt, staut sich vieles an. Für viele Menschen gehört deshalb auch das Gebet zu Zeiten der Stille – das Aussprechen der Sorgen und Lasten vor Gott, das Bitten um Hilfe und das innere Hören auf inspirierende Impulse.

Erholung durch Stille

Und man erholt sich in der Stille. Am besten für die Lebensenergie ist es, wenn man Ruhezeiten regelmässig einplant. Ich mag das Konzept des Sabbats: «Am siebten Tage sollst du ruhen.» Nicht als Zwang, sondern als Möglichkeit.

Wie die Ruhe gestaltet wird, kann verschieden sein. Jeder Mensch hat andere Ruhemuster. Der eine kann runterfahren, indem er aktiv ist, Sport treibt und sich auspowert. Für einen anderen ist die vollständige Passivität der richtige Weg, um zur Ruhe zu finden.

Eine Bekannte von mir, sitzt oft nur auf einem Stuhl und tut nichts. Gar nichts. Stundenlang. Das tut ihr gut. Eine andere Freundin geht oft lange im Wald spazieren. Die neueste Gehirnforschung hat belegt, dass Bewegung aktiv zum Abbau von emotionalen Stress führt. Dem Raum zu geben ist auf jeden Fall gut.



Konzentration auf etwas anderes oder die Seele baumeln lassen?

Wieder andere brauchen entspannte Begegnung mit anderen Menschen, um Stress abzubauen. Und dann gibt es noch die Menschen, die Kraft schöpfen, indem sie sich intensiv auf etwas anderes konzentrieren – sei es die Modelleisenbahn, ein Kunstwerk oder ein Puzzle.

Mir selbst tut es nach anstrengenden gut, einen Tag nur zu trödeln. Ohne festen Plan hier und da etwas Kramen, Aufräumen, Lesen, Schlafen, Teetrinken – das füllt meine Tanks wieder auf.

Was für den einen wohltuend ist, kann für einen anderen Menschen sehr stressig sein. Deshalb gibt es keine Pauschalantworten, wie man am besten zur Ruhe findet. Es ist hilfreich, für sich selbst zu entdecken, was das ist. Hauptsache ist, dass man regelmässig Zeiten hat, in denen Körper und Seele regenerieren können. «Am siebten Tage ruhte Gott» – das war keine schlechte Idee. Und es tut uns gut, wenn wir es ihm nachmachen.

Wir können es geniessen, nichts tun zu müssen. Der Computer bleibt aus, die Arbeit bleibt liegen. Die Seele baumelt. Die Gedanken im Kopf und auch der Körper finden zur Ruhe. Es ist eine Zeit der Freiheit.

Praxistipps

■ *Plane: Was hilft dir, zur Ruhe zu finden? Wann und wie kannst du kürzere und längere stille Zeiten in dein Leben einbauen? Gönn dir am besten gleich nach dem Lesen dieses Artikels ein paar Momente Ruhe.*

■ *Notiere: Habe Schreibzeug griffbereit, wenn du zur Ruhe kommen willst. So kannst du Gedanken notieren und hast Kopf und Herz wieder frei.*

Datum: 11.08.2019

Autor: Kerstin Hack

Quelle: Jesus.ch

https://www.jesus.ch/magazin/geld_und_geist/352121-in_der_stille_kraft_tanken.html



Die Inhalte aus zitierten Quellen geben nicht die Meinung von PROSKYNEO.org wieder, sondern dienen ausschließlich der Informationsvermittlung.

Würden Sie gern zusammen mit anderen Christen den christlichen Glauben ausleben? Dann sehen Sie sich doch mal auf [PISTIS.org](https://www.pistis.org) um. Gleichgesinnte können Sie unter dem Menüpunkt [Kontakt](#) finden.

 Artikel als PDF / Drucken