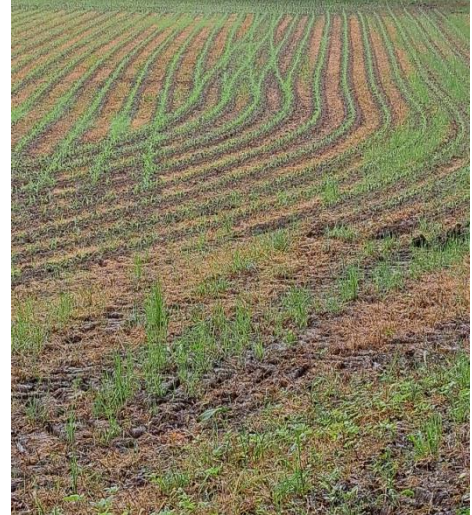


# Spuren

Impuls für Montag, 24. Juni 2024

In der letzten Zeit bin ich oft müde und lustlos. Ein Tief, könnte man sagen, mit beklemmendem Gefühl in der Brust, das träg und unflexibel macht. Die kleinsten Einwände, sei das nun im Beruf oder zu Haus bei mir, lassen mich immer wieder zum Stillstand kommen. Es läuft nicht, kein Flow, nix. Alles was ich anfasse scheint hinfällig und vergebens. Am liebsten würde ich mich zurückziehen, alleine sein, suchen nach Sinn und Zweck all meiner Bemühungen und dann: loslassen was sich nur noch als mühsam herausstellt.

Was für ein Glück, dass ich justament in diesem Zustand unerwartet ein wenig Zeit für mich und meine Seelenpflege bekam! Und Sie wissen ja: es reicht nicht, wenn nur eine günstige Begebenheit besteht. Es ist immer gut, wenn Hilfe von verschiedenen Seiten herkommt:



Da waren folgende drei Sachen: Ich machte mit bei Exerzitien; war für ein paar Tage krankgeschrieben und hatte ein tolles Gespräch mit einer Freundin. Diese drei Gegebenheiten ließen mich den Weg zur inneren Genesung einschlagen.

Die Exerzitien mit den wunderbaren Bibeltexen und Gebeten – die Möglichkeit, mich krankheitshalber für ein paar Tage aus allen Verantwortlichkeiten und jeglichem Zeitdruck herauszunehmen – und eine Freundin, die mit mir Klartext geredet hat. Das alles hat mir geholfen, mich neu auszurichten, meine Spur zu korrigieren und friedvolle Momente zu finden..

Und das wurde mir klar: Ich bin, wer ich bin. Trotzdem will ich raus aus der Opferhaltung, will Verantwortung für das eigene Tun übernehmen, aktiv werden, agieren und auch reagieren, wenn - aus meiner Sicht - nötig....

Und? Habe ich alles gewonnen?

Das nicht. Man kann nichts für immer gewinnen. Ich glaube, es liegt an der Zeit und den Aufgaben und Anforderungen, die diese stellt. Wachstum ist angesagt und das kostet Kraft. Einzig, was ich verändert hat: meine Haltung! Ich bin wieder freiwillig unterwegs, bin in Bewegung und lasse die Dinge nicht mehr nur auf mich zukommen. Es ist wie die Fahrt mit dem Kanu auf dem Fluss: der Fluss treibt mich voran. Es gibt kein Zurück, ich muss mit, aber... Ich habe das Paddel in der Hand und steure damit mein Geschick. Mutig lege ich mich in die Bewegung, die mich umgibt und hole Luft, wenn immer meine Nasenspitze aus den Wasserfluten hinausragt. Ich muss schnell sein, parat einzuatmen, wenn immer es geht.

Hoffnung kann im kleinsten Moment des Durchatmens aufkeimen... aber man muss bereit sein! Meine Bereitschaft fördere ich des Morgens wieder bewusster, mit Gebeten und Meditationen. Die Ängste besiege ich damit, dass ich mich aktiv freue an der Herausforderung des Lebens.

„Und wenn ich für alle meine Schritte um Deinen Segen bitte, sind die Spuren die sich daraus ergeben Zeugen Deiner Gegenwart“ (Redensart aus Afrika)

In diesem Sinne: Hinterlassen Sie Spuren in diesem Leben!

Herzlichst Judith Näf, Katechetin