

Geistlicher Impuls

Winterzeit – Ruhezeit

Winterzeit ist Ruhezeit. Daran erinnert uns die Natur, wenn sich eine Schneedecke über das Land legt und sich viele Tiere zum Winterschlaf verkriechen. Alles befindet sich im Ruhemodus. Die kalte Jahreszeit lädt auch uns Menschen ein, ein wenig kürzer zu treten und häufiger als sonst Zeiten der Ruhe und Einkehr einzuschieben. Der englische Schriftsteller Jerome Klapka Jerome wirbt dafür in einem schönen Gedicht. Er schreibt: *„Komm weg von dem Getöse. Komm weg zu den stillen Feldern, über die sich der weite Himmel erstreckt und wo nur Stille zwischen uns und den Sternen liegt. Und dort, in der Stille, wollen wir der Stimme lauschen, die in uns spricht.“*



Winterlandschaft in Waltersdorf – Blick vom Butterberg auf den Weberberg

Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer formuliert es noch einmal anders: *„Es liegt im Stillsein eine wunderbare Macht der Klärung, der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.“*

Welch große Bedeutung Ruhe und Stille für den Menschen haben, macht auch das Alte Testament deutlich. Bei Jesaja heißt es: *„Denn so spricht der Herr, der Heilige Israels: Nur in Umkehr und Ruhe liegt eure Rettung, nur Stille und Vertrauen verleihen euch Kraft.“* (Jes 30, 15)

Doch jeder wird auch schon die Erfahrung gemacht haben, dass es nicht genügt, für äußerliche Ruhe zu sorgen. Gerade in der größten Stille meldet sich nicht selten eine andere Unruhe: die innere Unruhe. Diese Ruhelosigkeit ist meistens mit ablenkenden Gedanken verbunden, die einen von der inneren Sammlung wegziehen. Manche Menschen sind zum Beispiel ständig in Sorge; sie fürchten sich vor ihrer Zukunft, machen sich tausend Gedanken um ihre Gesundheit oder darum, ob sie in den Augen anderer alles richtigmachen. Andere spüren ein inneres Drängen, immer etwas leisten zu müssen. Sie bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn sie einfach mal alle Viere gerade sein lassen.

Doch wie gelangen wir zu innerer Ruhe, zur Herzensruhe, nach der sich letztlich jeder Mensch sehnt? Der Kirchenvater Augustinus von Hippo hat in seinem ruhelosen Leben erkannt, dass wahre innere Ruhe nur in Gott zu finden ist. Berühmt ist sein Ausspruch: *„Du hast uns zu deinem Eigentum erschaffen und ruhelos ist unser Herz, bis es ruht in dir.“* (Confessiones 1,1).

Der Prophet Jeremia empfiehlt: *„Stellt euch an die Wege und haltet Ausschau, fragt nach den Pfaden der Vorzeit, fragt, wo der Weg zum Guten liegt: geht auf ihm, so werdet ihr Ruhe finden für eure Seele.“* (Jer 6,16)

Jesus mahnt vor allem, sich nicht um das eigene Leben zu sorgen (Mt 6,25). Er spricht: „Kommt alle zu mir, die ihr euch plagt und schwere Lasten zu tragen habt. Ich werde euch Ruhe verschaffen.“ (Mt 11,28)

Vom Wüstenvater Evagrius wissen wir, dass das Ruhem in Gott zum wichtigsten Ziel der frühen Mönche gehörte. Die Herzensruhe galt als Ergebnis einer langen geistlichen Reifung, bei der vor allem der richtige Umgang mit den eigenen Gedanken eingeübt wurde.

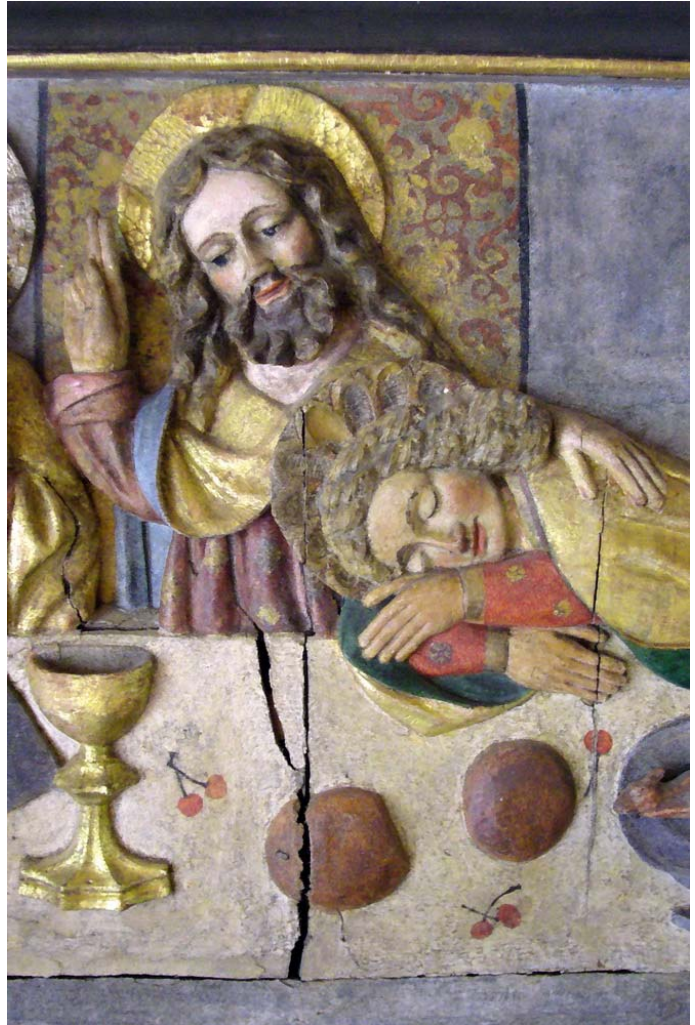
Ein weiterer Weg führte bei den Wüstenvätern über die Selbsterkenntnis. Von Altvater Poimen ist überliefert, dass er zu Altvater Joseph sprach: „Wenn du Ruhe finden willst, hier und dort, dann sprich bei jeder Handlung: Ich – wer bin ich? und richte niemand!“ (Aph. 385)

Ein drittes Hilfsmittel ist uns von Johannes Cassian überliefert: Er sieht in der ständigen Wiederholung eines Gebetswortes eine Möglichkeit, die Stille im eigenen Herzen zu fördern.

Winterzeit ist Ruhezeit und damit eine gute Zeit, einmal verstärkt in sich hinein zu horchen und sich der eigenen Unruhe bewusst zu werden. Die Weisungen aus Bibel und Tradition können uns Wegweiser sein, der ersehnten Herzensruhe näherzukommen.

17. Januar 2016

Text und Fotos: Jeannette Gosteli



Abendmahlsbild mit dem Lieblingsjünger, der an Jesu Seite ruht (Zisterzienserinnenabtei Maigrauge bei Fribourg/Schweiz)