

# Ruhe

Mein Kopf ist voller Gedanken, to-do-Listen, Einfällen, Ideen, Informationen. Es raucht und herrscht Chaos da drin, ich komme nicht zur Ruhe. So viel gibt es zu bedenken, zu jonglieren, zu erledigen. Zusammen mit all den Erwartungen der andern und meinen eigenen Erwartungen an mich, Wünschen und Anforderungen, die von außen



an mich getragen werden, manchmal mehr so vor mir ausgekippt werden und ich soll irgendwie darauf reagieren. Kein Wunder, dass mein Kopf manchmal raucht und überkocht. Da vergesse ich, dass zur Ruhe kommen wichtig ist, dass Kraft und Energie auch getankt werden müssen, sonst landet man im Reservemodus und das ist ein echtes Warnzeichen! Nicht immer merke ich das rechtzeitig, aber wenn es in mir zu laut wird, dann hilft mir oft schon ein kleines Ritual:

Hier tief Luft zu holen,  
In mich hinein zu spüren,  
Mit Luft in der Lunge kurz innehalten,  
Mit Kraft ausatmen.  
Einatmen, innehalten, ausatmen,  
Langsam mit Ruhe, bis es in mir still wird.

Dann nehme ich mir einen Moment Zeit für mich: Eine Tasse Kaffee schön angerichtet mit leckerem Keks, Beine hochgelegt, eingekuschelt. Nur mit mir und Gott ist auch dabei. Wartet mit mir, bis ich wieder Kraft habe für die Welt.

Ihre Pastorin Meike Melchinger

P.S. Vom 31. Oktober bis 7. November findet in Oldenburg die „Woche der Stille“ statt. Mit Gelegenheiten innezuhalten, Kraft zu tanken...