



5 Minuten Stille: Zeit, sich zu besinnen

Da ist sie wieder: Die Zeit, in der das Jahr zur Neige geht. Die Natur zur Ruhe kommt. Lichterglanz Dunkelheit erhellt. Und mit allem kommt einmal mehr die Idee, dass es schön wäre ... innezuhalten. Wenn auch nur kurz. Die Aufmerksamkeit nach innen zu wenden. Die Sinne zu öffnen. Zu spüren, statt zu tun. Zu empfangen, statt zu senden. Wahrzunehmen ... was ist ... was war ... was kommt ... was nachhallt ... im Geist ... im Körper ... im Leben. Den eigenen Weg nachzeichnen, um zu ordnen ... zu bewahren ... loszulassen, was nicht mehr wichtig ist ... wertzuschätzen, was gewonnen wurde. Zuhören ... beobachten ... sich selbst ... das Umfeld ... Impulsen Raum geben ... Bedürfnissen nachgehen ... hier ... jetzt ... mit sich ... mit anderen. Sich etwas widmen ohne den Druck der Zeit, der Kosten, der Erwartungen ... lassen und gelassen bleiben. Entdecken, was in Ruhe entsteht ... Möglichkeiten abwägen ... innerer Weisheit folgen ... im ganzen Vertrauen auf den Lauf der Zeit und das, was in uns steckt. Und mit allem kommt einmal mehr die Idee, dass es schön wäre ... Dank zu sagen ... Gutes zu wünschen ... einem Menschen in die Augen zu sehen ... und darin Verstehen zu erkennen ... verbunden zu sein ... in der Idee, dass gut ist, was war ... was wird ... was gerade ist ... ganz von selbst ... mühelos ... so dass Miteinander ist wie Atem, der uns bewegt ... ohne dass wir etwas dafür tun müssen ... dass wir merken, wie die Kraft zurückkommt ... wie Traurigkeit einen guten Platz findet ... wie Energie und Freude ... ja Glück ... angenehm Raum gewinnen ... weil es schön ist ... innezuhalten. Wenn auch nur kurz. Nicht nur jetzt.