

# Zeit zum Nachdenken



# Gruß ans Krankenbett

*Gott, du hast mich erforscht  
und du kennst mich.  
Ob ich sitze oder stehe,  
du weißt von mir.  
Von fern erkennst du meine Gedanken.  
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir  
bekannt; du bist vertraut mit all  
meinen Wegen.*

*Denn du hast mein Inneres geschaffen,  
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.  
Ich danke dir, dass du mich so  
wunderbar gestaltet hast.*

*Ich weiß:  
Staunenswert sind deine Werke.  
Als ich geformt wurde im Dunkeln,  
kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde,  
waren meine Glieder dir nicht verborgen.*

*Deine Augen sahen, wie ich entstand,  
in deinem Buch war schon alles  
verzeichnet; meine Tage waren schon  
gebildet, als noch keiner von ihnen da  
war.*

Psalm 139, 1-3; 13-16



# Zeit zum Innehalten

*Liebe Leserin, lieber Leser!*

### *Ein Ort des Innehaltens.*

Nicht selten vergleiche ich meinen täglichen Dienst als Seelsorgerin im Krankenhaus mit dem Besuch einer großen Bibliothek. Die vielen Menschen, die hier auf Heilung hoffen und die hier einen Teil ihres Lebens verbringen, kommen mir als „lebende Bücher“ entgegen.

Frau P. treffe ich allein in ihrem Zimmer an, sie sitzt auf ihrem Bett.

Frau P. ist eine sehr zarte Frau mit wachen, dunklen Augen und einem aufmerksamen Blick.

Sie erzählt mir, sie verkürze sich ihre Zeit des Wartens auf die Visite oder auf das Essen oder auf Besuch mit Nachdenken. Manchmal auch mit Beten. Und manchmal vermischen sich Denken, Beten und Schlafen. Das tue ihr gut. Wo sie doch zu sonst nichts mehr fähig sei...



Ich frage mich, würde ich diese Zeit des Wartens, die vermutlich auch eine Zeit des Bangens ist, nützen können, um innezuhalten?

Würde ich erfahren, dass das Wesentliche ein Geschenk ist, dass ich weit mehr als meine Leistung bin?

Und würde ich z. B. draufkommen, dass ich etwas erwarten darf, ohne etwas dafür tun zu müssen?

Frau P. merkt an, dass sie Zeit ihres Lebens nur selten die Muße gefunden hat, den Sinn ihres Daseins zu betrachten.

„Da musste erst diese schwere Krankheit kommen, dass dafür Platz ist!“

Sie merkt an, dass es ihr nicht immer leicht fällt, dieses Nachdenken über das Erlebte – einiges würde sie jetzt anders machen, vor allem die dunklen Seiten würde sie gern herausreißen aus ihrem Lebensbuch.

„In erster Linie bin ich jedoch dankbar dafür, dass ich für alle Aufgaben und Schicksalsschläge in meinem Leben immer die notwendige Kraft geschenkt bekommen habe. Das wird sich ja jetzt nicht ändern!

Außerdem bin ich ganz schön neugierig, was da noch kommen wird...“

Frau P. lächelt mich an. Wir werden beide still. Im Moment gibt es nichts mehr zu sagen.

Beim Verlassen des Zimmers denke ich mir, glücklich der Mensch, der den Stun-

den des unsicheren Wartens solch eine Sinnfülle entlocken kann!

### *Innehalten ist Atemholen für die Seele*

Kleine Übungen des Innehaltens:

- Die Augen schließen, um klarer zu sehen.
- Die Augen schließen, um nach innen zu schauen.
- Mich mit der eigenen Lebenskraft beschäftigen, sie überhaupt erst erkennen.
- Mich leibhaftig spüren.
- Nicht erstaunt sein, wenn die eigenen Lebensentwürfe ins Wanken geraten.
- Langsamer werden – das ist heutzutage ja geradezu revolutionär!
- Wahrzunehmen, was ist, ohne es zu bewerten.
- Fragen zu stellen.  
Zum Beispiel: Wer bin ich jetzt?  
Wie geht es mir jetzt?

**Martha Plößnig**  
**Seelsorgerin im**  
**Landeskrankenhaus Weinviertel Mistelbach**



*Über viele Jahre,  
unter großen Kosten,  
reiste ich durch viele Länder,  
sah die hohen Berge,  
die Ozeane.*

*Nur, was ich nicht sah,  
war der glitzernde  
Tautropfen im Gras  
vor meiner Tür*

Rabindranath Tagore

*„Wer nicht zu sich selbst gelangt, der findet Gott nicht“*

Edith Stein