

## Eine Andacht über Auszeiten und das Sein Lassen

von Anna-Lena Passior (Religionspädagogin Hl. Geist Gemeinde)

Während ich diese Andacht schreibe, sitze ich im Zug auf dem Weg in meine Exerzitien. Bei allem was manchmal schwer ist, in Kirche und vor allem als junge Mitarbeiterin in Kirche, sind Exerzitien ein Schatz, den ich mehr Menschen wünschen würde. Es ist eine bewusst gestaltete Auszeit. Für mich ist es eine Zeit fürs Ruhe und mich selbst finden, um meine Fragen, den Weltfrust, die Ohnmacht, Überforderung mit Gott zu teilen und Dankbarkeit, Selbstfürsorge, Weltliebe und Hoffnung wieder zu stärken. Mein Kalender ist meistens voller als die Woche Tage und der Tag Stunden hat, was sich wohl auch darin zeigt, dass ich auf der Fahrt zu meinen Exerzitien noch arbeite – und gerade deswegen finde ich es wichtig aus dem Hamsterrad auszusteigen, an einen anderen Ort zu fahren, feste Gebets- und Essenzeiten zu haben, offline zu gehen, das Sein Lassen zu üben.

Ich möchte euch/Sie in dieser Andacht ein bisschen in meine Exerzitien mitnehmen. In meinem Rucksack steckt nämlich das **Buch „Trotzkraft“ von Christina Brudereck**, was ich gerne mit euch/Ihnen teilen möchte. Christinas Gedanken zum „Sein Lassen“ bewegen mich in diesem Übergang von viel Arbeit und langen To-Do-Listen zum Exerzitien-Raum sehr. Und eigentlich möchte ich dem Sein Lassen auch in meinem Alltag mehr Raum geben. Dies ist der Text:

### SEIN LASSEN

Ich bin so dankbar für alle Möglichkeiten, Verbundenheit zu erleben.

Im Netz zu feiern. Im Web zu beten. Mich auszutauschen.

Großzügig teilen viele ihre Ideen, Texte und Bilder.

Ich nehme gerne daran teil.

Gleichzeitig passiert aber noch etwas anderes mit mir.

Ich sitze sonst schon so viel vor dem Bildschirm.

Ich wehre mich gegen noch mehr Web, Display, Online.

Ich will in Ruhe sitzen für mich.

Ich bin dankbar für die vielen Zeichen der Solidarität.

Ich brauche sie dringend.

Gleichzeitig wünsche ich mir, einfach mal da zu sein.

Ohne Antwort. Ohne Lösung.

Was wird aus meinen Plänen? Terminen? Meiner Gesundheit?

Wie lange wird diese Krise dauern?

Wie wird das sein?

Wenn Konzerte, Lesungen, Schreibworkshops

lange nicht möglich sind?

Wenn ich meine Lieblingsorte nicht besuche?

Meine Gemeinde. Meine alten Eltern. Freundinnen.

Das Café. Das Glückauf-Kino. Die Buchhandlung.

Ich bin dankbar für die Presse. Online-Nachrichten. Zeitung.

Mediathek. Die sozialen Medien. Meeting-Apps.

Dankbar für den Zoom-Room.

Gleichzeitig sehne ich mich danach,

den Heiligen Raum in mir aufzusuchen.

Ein paar Minuten wenigstens im Raum der Gnade.

Ich will diese Fastenzeit aushalten.

Das Nichts. Die Lücke. Das Dazwischen. Den Verzicht.

Die Traurigkeit. Die unfassbar viele freie Zeit.

Ich will es sein lassen wie es ist.

Und ich bin dankbar für alle Bande.

Für jede Inspiration und auch Ablenkung.

Ich bin dankbar für meine Gemeinschaft.

Öffentlich zu beten, ist berührend und kraftvoll.

Gleichzeitig will ich mich selbst verlangsamen.

Ich will das Lassen üben.

In die Stille hineinhören.

Nicht alles lässt sich sofort in etwas Gutes verwandeln.

Segen für alle Events im Netz.

Für Gesang und Applaus von Balkonen.

Für alle Online-Veranstaltungen.

Jede schöne, kleine Nachricht auf dem Handy.

Und gleichermaßen:

**Segen für die Stille. Den neuen Blick.**

**Segen für alles Sein lassen.**

**Wo lässt sich Stille finden und diese Woche mal etwas Sein Lassen? Was kann liegen bleiben? Wo darf einmal Ruhe einkehren, einfach der Ruhe wegen?**

Diese Fragen möchte ich euch/Ihnen für die letzten Ferientage, nun mitten in dieser Woche mitgeben. **Ich glaube an einen Gott, der gerade auch in der Stille, dem Dazwischen, dem Sein Lassen, dem Unproduktiven, abseits von Produktivität und Kapitalismus, von Stress und Hektik zu finden ist. Ich glaube an einen Gott, der mich stärkt, wo ich nicht einfach Sein Lassen kann. Und ich glaube an einen Gott, der uns einfach im Sein liebt – ohne dass wir etwas tun. AMEN.**