Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 3 | 01.12.2015 07:50 Uhr | Klemens Schneider

Ladezeiten

Guten Morgen,

Bei meinem Smartphone achte ich immer darauf auf, dass es aufgeladen ist. Wenn die Batterieanzeige mich warnt, dass der Akku bald leer ist, dann suche ich schnellstmöglich eine Steckdose und lade es neu auf.

Wenn ich das nicht tue, kann ich nicht mehr telefonieren oder Nachrichten schreiben8. Ich kann andere nicht mehr erreichen und andere können mich nicht mehr erreichen. Bin isoliert. Sitze auf dem Trockenen.

Mein Smartphone lade ich im Stromnetz ständig neu auf. Und meine Seele? Wo bekommt sie wieder Saft und Kraft?

Am Sonntag hat die Adventszeit begonnen: eine Zeit, den Akku der Seele neu aufzuladen.

Das ist nicht so einfach wie beim Smartphone. Hier muss nicht einfach nur das Ladegerät angeschlossen werden.

Ich finde: das Aufladen meines inneren Akkus braucht Aufmerksamkeit, Geduld und Einfühlsamkeit. Und es braucht die Einstellung, dass ich mir wichtig bin.

Mein inneres Akku aufladen – Gerade in den Adventswochen nehme ich mir täglich einige Minuten Zeit, ganz bewusst meinen Atem zu spüren: Einatmen - ausatmen – meinen Atem kommen und gehen lassen und spüren, dass mir mein Lebensatem immer neu geschenkt wird. Dass mir mein Leben immer neu geschenkt wird.

Einatmen - ausatmen –so werde ich meist ruhiger und ausgeglichener. Spüren, dass ich lebendig bin. – So wird mein innerer Akku aufgeladen.

Und manchmal atme ich dabei noch ein uraltes Gebetswort aus und ein. Es passt in die Adventszeit und lautet "Maranatha“.

Dieses Wort haben die ersten Christen im heutigen Syrien gebetet. "Maranatha“ ist aramäisch und heißt: "Komm Herr“. Ganz einfach. Ganz kurz. Aber durch dieses Wort atmet die Sehnsucht nach etwas Größerem, das mich übersteigt und das mir neue Hoffnung schenkt.

Die ersten Christinnen und Christen haben es voller Leidenschaft und Sehnsucht gebetet und durch diese Hoffnung neue Lebenskraft geschöpft.

Einatmen – Ausatmen und bei allem: "Maranatha“. Das kann ein guter Laderhythmus für die Seele im Advent sein.

Diese Zeilen aus einem Kirchenlied könnten Sie dabei begleiten:

"Zeit für Ruhe, Zeit für Stille

Atem holen und nicht hetzen,

unser Schweigen nicht verletzen,

lasst uns in die Stille hören.

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,

das ist unser tiefster Wille.

Hektik soll nicht mehr betören,

lasst uns in die Stille hören." (Ludger Edelkötter)

Sehen Sie zu, dass Sie nicht nur Ihr Smartphone aufladen, um erreichbar zu bleiben!

Suchen Sie sich auch Ladezeiten für Ihre Seele! Eine bereichernde Adventszeit wünscht Ihnen

Pfarrer Klemens Schneider aus Senden.

Bildrechte: Martin Abegglen (flickr) CCBY-SA 2.0