

# Innehalten



Auf ein Wort...

*Innehalten  
will ich und bedenken,  
dass mir jeder Tag  
und jeder Augenblick geschenkt ist,  
jede Zeit von Gott  
gleich wertvoll.*

*Innehalten  
will ich und bedenken,  
dass jede Stunde kostbar ist,  
dass ich zu jeder Zeit  
deine Gegenwart spüren  
und dieses Geschenk annehmen kann.*

*Foto: Albrecht Fietz auf Pixabay*

*„Habt lebendigen Glauben und feste Hoffnung“  
Angela Merici, Letztes Gedenkwort*

## Innehalten

Im Alltag erlebe ich immer wieder Wartezeiten: an der Ampel, beim Arzt, an der Kasse, bis die WLAN-Verbindung klappt und der Computer endlich hochgefahren ist. So rasant das Tempo im Leben des 21. Jahrhunderts geworden sein mag, vor Wartezeiten schützen uns Technologie und Digitalisierung nicht. Das ist gut so, weil sonst etwas Wichtiges verloren zu gehen droht: das Warten-können. Das ist heute fast eine Lebenskunst: Warten, bis etwas heranreift. Warten, bis der richtige Zeitpunkt da ist. Zeit geben, sich Zeit nehmen.

Zur christlichen Spiritualität gehört es, vermeintlich geraubte Zeit in geschenkte Zeit umzuwandeln. Denn alle Zeit ist Zeit aus Gottes Hand. Der praktische Tipp dazu heißt „Innehalten“.

Vielleicht ermöglicht uns die Pandemie Zeit zum Innehalten, zum Vertiefen dessen, was da ist, indem ich es in mein Inneres halte: dahin, wo Gott auf mich wartet.

Bedenke: Du verlierst keine Zeit, wenn du auf Gott wartest.

Ich wünsche uns Zeit zum Innehalten, zu Pausen der Stille, zum Warten, zum Ausruhen. Suchen wir uns dazu ein stilles Plätzchen, eine vertraute Bank, einen Ort zum Innehalten.

*Sr. Judith Reis osu, Straubing*