

Auf Parkplatzsuche

Das ist nun schon die dritte Runde, die ich drehe. Angestrengt blicke ich weiter nach links und rechts. So eine Parkplatzsuche kann wirklich mühsam sein, vor allem wenn gerade wirklich viel los ist. Und wenn man dann auch noch einen Termin im Nacken hat, ist man schnell ruhelos und gestresst. Das verleitet den ein oder anderen wohl manchmal dazu, auch mal im Parkverbot oder auf nicht wirklich ausgewiesenen Parkplätzen zu parken... Grundsätzlich bleibt einem jedoch nichts anderes übrig, als zu warten, bis jemand zu seinem geparkten Auto zurückkommt und seinen Parkplatz frei macht. Erst dann kann man sein Auto abstellen – vorausgesetzt kein anderer ist schneller.

Ich habe festgestellt, dass es mir manchmal mit meinen Gedanken so ähnlich geht. Oft kreisen sie immer wieder um dieselbe Sache und verhindern, dass ich zur Ruhe kommen kann. Doch gerade in turbulenten Zeiten braucht meine Seele einen Ruheplatz, an dem sie alles verarbeiten und sich erholen kann. Stattdessen halten mich Grübeleien nachts wach und ich mache mir Sorgen um die Zukunft, um meine Familie oder um meine Arbeit. Manchmal reißen einen auch eine schlimme Diagnose oder ein Trauerfall aus der Ruhe heraus und man beginnt, mit seinen Gedanken zu kreisen, immer wieder um dieselbe Sache. Oft passiert es dann, dass man seine Seele auf keinen wirklichen Ruheplätzen „parkt“. Man schaut viel zu lange Fernsehen, versinkt in einer Serie, scrollt stundenlang durch die sozialen Medien – und wundert sich dann, dass man danach nicht ausgeruht und erholt ist.

Das Gute ist: Um unsere Seele zur Ruhe kommen zu lassen, müssen wir nicht erst warten, bis jemand anders einen Parkplatz frei macht. Es gibt einen Ruheplatz für uns, den wir jederzeit in Anspruch nehmen können. Diesen Ruheplatz beschreibt ein Beter in Psalm 94. Er hat erlebt, dass es ihm hilft, mit all seinen Gefühlen und Sorgen zu Gott zu kommen: *„Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen, aber deine Tröstungen erquickten meine Seele.“ (Psalm 94,19)* „Erquicken“ ist ein altes Wort für „erfrischen“. Der Psalmbeter hat erlebt, dass er erfrischt und gestärkt war, nachdem er Gott seine Gedanken anvertraut hatte. Auch wenn sich an seiner äußeren Situation wahrscheinlich gar nicht viel geändert hat – seine Seele konnte ruhiger werden.

Für meine Seele wünsche ich mir diese Ruhe auch. Sie soll erfrischt und gestärkt sein, auch wenn das Leben gerade unruhig ist und vielleicht auch bleibt. Was hilft Ihnen, Ihre Seele zur Ruhe kommen zu lassen? Lassen Sie es uns diese Woche doch mal ausprobieren, uns von Gottes Tröstungen erfrischen und stärken zu lassen! Vielleicht morgens, bevor der Tag so richtig losgeht, ein Vaterunser beten oder tagsüber eine Kerze anzünden und sich für eine Minute sammeln. Bestimmt fallen Ihnen noch weitere Ideen ein und ich hoffe, dass auch Sie dann sagen können: *„Ich hatte viel Bekümmernis in meinem Herzen, aber Gottes Tröstungen erquickten meine Seele.“*

Pfarrerin Alexandra Popp

Ev. Kirchengemeinde Pocking