



Stillstand. Sicherlich haben wir einen "Stillstand" schon in unserem Leben erlebt? Da scheint (oder ist?) auf einmal vieles so unbeweglich und es fühlt sich wie erstarrt an. In meinem Herzen ist alles zugefroren. Mein Schritt auf dem Lebensweg verliert an Kraft und Richtung. Und ich spüre meine kreativen Seiten nicht mehr. Eine unsichtbare Wand umgibt mich. Ich kann sie ertasten, aber durchschreiten kann ich sie nicht. Ich kann die anderen nicht erreichen. Es ist zum Verzweifeln.

Stillstand! Irritation! Aus – Ende – Ruhe! Und doch liegt in der Ruhe Kraft.

Im Rückblick können wir dann manchmal feststellen, in unserer stillen Aus- und Ruhezeit hat Gott, von uns unbemerkt, gewirkt. Nach dem Loslassen kehrte Gelassenheit ein; nach der Verzweiflung die Einsicht; nach der Abschottung die Berührung! Gott schenkt uns Zeit, auch einen „Stillstand“ zu wagen. Weil er weiß, dass wir uns weiterentwickeln, die Spuren Gottes in unserem Leben entdecken können.

Wir, das Kraftraum Team: Axel Kobbé, Thomas Kegel, Michael Krohn, Ralf Drewes und ich wagen ganz bewusst einen „Stillstand“.

Es wird keinen Kraftraum für Männer bis in den September hinein geben.

Und doch - im „Stillstand“ liegt die Chance für Entwicklung und ein Erwachen. Völlig unerwartet kann etwas aufbrechen: Dann beginnt langsam und fast unscheinbar eine Veränderung in uns. So wie im Frühling in der Natur. Nach dem Winter ist es immer wieder schön, die ersten Schneeglöckchen und Krokusse in der Natur zu entdecken. Nach der Zeit der Winterruhe wacht die Natur wieder auf und erblüht. In der Stille des Winters ist manches abgestorben und hat sich etwas entwickelt. Und so ist es auch bei einem „Still stand“ in unserem Leben.

In Krisenzeiten fehlen einem manchmal die Worte. Worte von Menschen, die in tiefen Krisen Worte gefunden haben, kann ich mir heute leihen, wenn mir Worte fehlen.

Dietrich Bonhoeffers Morgen-Gebet, das er im Gefängnis schrieb, gehört für mich dazu:

„Gott, zu dir rufe ich am frühen Morgen, hilf mir beten und meine Gedanken sammeln; ich kann es nicht allein. In mir ist es finster, aber bei dir ist Licht, ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht; ich bin kleinmütig, aber bei dir ist Hilfe; ich bin unruhig, aber bei dir ist Frieden; in mir ist Bitterkeit, aber bei dir ist Geduld, ich verstehe deine Wege nicht, aber du weißt den rechten Weg für mich.

Vater im Himmel, Lob und Dank sei dir für die Ruhe der Nacht; Lob und Dank sei dir für den neuen Tag; Lob und Dank sei dir für alle deine Güte und Treue in meinem vergangenen Leben. Du hast mir viel Gutes erwiesen, lass mich nun auch das Schwere aus deiner Hand hinnehmen. Du wirst mir nicht mehr auferlegen, als ich tragen kann. Du lässt deinen Kindern alle Dinge zum Besten dienen.“

Dieses Gebet tröstet mich

Wie gelingt es Ihnen, mit Zuversicht nach vorne zu blicken? Altes loszulassen - dankbar zu sein - sich für positive Gedanken zu entscheiden, und sich auf etwas Neues zu freuen? Manchmal ist es nur die Änderung der Blickrichtung, die uns neue Perspektiven eröffnet. Oder die Erinnerung an Momente, die sich so vollkommen anfühlten und Potenzial für mehr in sich tragen. Oder wenn mein Atem langsamer und tiefer wird und ich mir nichts mehr wünsche, als in diesem Moment zu verweilen – in diesem Moment des Stillstands kann Fülle einbrechen.

Wir, das Kraftraum Team würden uns auf eine Rückmeldung von dir / von ihnen freuen. Habt den Mut und teilt euch mit – gerne per E-Mail oder Telefon.

Seid behütet und bleibt gesund