



Heute wieder eine FROHE BOTSCHAFT

RUHEMODUS

Montag, 21.08.2023

Ich nutze gerne die Angebote von Streaming-Diensten und versacke abends hin- und wieder auf dem Sofa, weil mich die ein oder andere Serie dann doch länger fesselt, als geplant – das hilft mir abzuschalten, wenn die körperlichen Kräfte für Bewegung an der frischen Luft nicht mehr reichen und der Kopf nicht mehr aufnahmefähig ist für guten Lesestoff. Wenn ich dann irgendwann müde genug bin und den Fernseher ausschalte, erscheint immer ein Auswahl-Menü und einer der Buttons trägt den Titel „**Ruhemodus**“.

Ich finde dieses Wort einfach großartig und habe beschlossen es zu meinem **Sommer-(Ferien)-Wort** zu erklären. Der Begriff bringt auf den Punkt, was ich mir gerade besonders wünsche. Ich möchte einen guten Ruhemodus für mich finden – **einen Zustand der Entspannung, in dem ich es schaffe meine Gedanken Gedanken sein zu lassen, in dem es mir gelingt ganz im Moment zu sein und Kraft zu sammeln für die nächste Aktiv-Phase**. Ich bin auf der Suche nach Wegen, Möglichkeiten, Methoden, die mir helfen mich nach einem prallgefüllten ereignisreichen Tag in eine solchen Ruhemodus zu versetzen ... Ich hab schon einiges ausprobiert, aber vieles davon ist schon wieder mit soviel Aufwand verbunden, dass es mehr einer weiteren Aktiv-Phase gleicht als dem Ruhemodus.

Als die Volksmenge weggegangen war, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Es war schon Abend geworden und Jesus war immer noch alleine dort. (Mt 14,23)

Meine Mentorin hat mir damals zur Ordination diesen Vers mit auf den Weg gegeben – ich glaube das könnte mein Weg zum Ruhemodus werden – der **Jesus-Modus**. Das Weggehen wird räumlich nicht immer möglich sein – ein inneres auf Distanz gehen schon – ich möchte mich den Sommer über darin üben meinen inneren Ruheberg zu finden, auf den ich mich ab und an einfach zurückziehe, still werde und mich im Gebet (auch Schweigen und Lauschen kann Gebet sein ;O) mit dem zu verbinden, der schon vor 2000 Jahren wusste, welche Kraft in der Ruhe liegt.

Melanie Dietrich, 41 Jahre, Pfarrerin in Bellheim-Knittelsheim

