

„What if I fall?“
 „Oh, but darling, what if you fly?“

ERIN HANSEN

„Was wenn ich hin falle?“ „Oh Schatz, aber was wenn du fliegst?“



Krise als Gelegenheit

David Steindl-Rast

Eine Krise ist immer eine Läuterung, wenn wir sie richtig verstehen. Das Wort „Krise“ selbst geht auf eine Wurzel zurück, die „aussieben“ bedeutet. Die Krise ist ein Trennen, ein Aus-sieben dessen, was machbar ist und über das hinausführt, was tot ist und zurückgelassen werden muss.

In persönlichen Krisen sind immer drei Elemente der Einsicht enthalten: **1.** dass es so nicht weitergehen kann, wir stehen vor einer Wand. **2.** dass wir Ballast abwerfen müssen, wenn wir weiterkommen wollen. Und **3.** dass wir innere Führung brauchen. Es kommt darauf an zu erspüren, was wir abwerfen müssen, um dieses scheinbar unbezwingliche Hindernis zu überwinden. Letztlich müssen und dürfen wir uns dann von jener segensreichen Lebenskraft leiten lassen, die immer in uns fließt, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind.

Wenn wir uns in unserer Hilflosigkeit vertrauend öffnen und fragen: „Was kann mich jetzt führen?“, dann bekommen wir immer Antwort. **Manchmal bekommen wir unerwartete Wegweisungen:** Wir lesen etwas, was genau auf unsere Situation zuzutreffen scheint, oder wir begegnen jemandem, der genau das richtige Wort für uns hat. Manchmal findet die Neuausrichtung auch völlig innerlich statt. (...) Was wir in die Krise einbringen müssen, ist Vertrauen. Und ein vertrauensvolles Warten ist eine wahrhaft innige Form des Betens.

Impuls des Monats

Bruder David schreibt: „Wenn wir lernen, die zahllosen Gelegenheiten wahrzunehmen, die uns Grund geben zur Freude am Geschenk des „Lebendigenseins“, dann sind wir vorbereitet, wenn die Zeit kommt, die etwas Schwieriges von uns verlangt. Dann werden wir auch in dieser Herausforderung eine Gelegenheit erkennen und ihr dankbar gerecht werden.“

Mit einem Dankbarkeits-Tagebuch kannst du die Haltung der Dankbarkeit kultivieren: Schreibe regelmäßig – am besten täglich – auf, wofür du dankbar bist. Richte dein Augenmerk auch auf positive Überraschungen, denn sie erleichtern dir, Dankbarkeit nachvollziehen zu können. Schreibe entweder gleich morgens und/oder abends am Ende des Tages in dein Dankbarkeits-Tagebuch.



David Steindl-Rast –
 Benediktiner-Mönch und
 interreligiöser Brückenbauer

Quelle: [https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/Zitat aus MUSIK DER STILLE \(2023, 49f\)](https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/Zitat%20aus%20MUSIK%20DER%20STILLE%20(2023%2049f))

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1			Neujahr 1	2	3	4	5
2	Hl. Drei Könige 6	7	8	9	10	11	12
3	13	14	15	16	17	18	19
4	20	21	Feiere-Das-Leben-Tag 22	23	24	25	26
5	27	Europäischer Datenschutstag 28	29	30	31		

Text: gekürzt und leicht adaptiert übernommen aus: MUSIK DER STILLE (2023, 100-102); Entnommen aus www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/

Januar-Foto: ©Jack Krzyk (pexels.com); Porträt: ©David Steindl-Rast