



## Alles schläft;

Nur die Gedanken in einem Kopf nicht. Ich liege wach. Die Gedanken kommen und gehen, sie lassen mich nicht zur Ruhe kommen. Alles andere schläft, nur ich nicht.

Bei dem Mönchsschriftsteller Evagrius Ponticus (349–399) findet sich das Bild des Türhüters aus dem Markusevangelium (13, 34), er schreibt an einen Freund: Die Gedanken der Nacht, die uns nicht schlafen lassen, klopfen unerbittlich, in der Nacht an die Tür und treten in unser Bewusstsein ein. Deshalb sollen wir gute Türhüter sein und die Nacht nutzen und jeden Gedanken der schlaflosen Nacht befragen: Bist du mir freundlich gesinnt oder feindlich? Willst du mir etwas Wichtiges mitteilen, oder bist du ein Hausbesetzer, der mir das Hausrecht streitig macht?

Was ist die Botschaft meiner Gedanken an mich?

Alle Gedanken und Gefühle die da hoch kommen haben ihren Sinn. Anselm Grün sagt dazu: Wir sollen sie nicht vertreiben, sondern uns mit ihnen unterhalten, zu hinterfragen, was sie an Botschaft mir sagen wollen.

Unser Ärger, sagt uns vielleicht wir sollen uns besser abgrenzen. Unser Neid lädt uns ein, dankbar auf das eigene Leben zu schauen, anstatt ständig uns mit anderen zu vergleichen.

Der Advent fördert in uns Menschen auch das Bild nach Geborgenheit und Heimat, nach einem Leben in Frieden und Eintracht. Es ist heilsam für uns, mit diesen Sehnsüchten gerade in der Zeit des Advents in Berührung zu sein, mit dem Ziel Heil zu werden und befreit von all den Süchten, denen wir immer wieder erliegen, weil sie nur das eine Ziel haben uns neu süchtig zu machen.

Der Advent ist die Zeit die Sehnsucht Heil auf Gott hin auszurichten. Wir warten auf das Kommen Jesu, und dass Jesus, wenn er zu uns kommt, unsere tiefste Sehnsucht erfüllt. Seien wir gute Türhüter, und das innere Haus gehört uns selbst und zugleich Gott. Das Kommen Gottes ermöglicht es uns, frei von den Erwartungen der Menschen zu sein. Auch die Gedanken der Nacht die uns nicht ruhen lassen haben ihren Sinn.

Unsere Emotionen und Gedanken führen uns zu unserer eigenen Wahrheit und damit zu Gott, dem Grund allen Seins, nicht zuletzt wir finden wieder zu einem gesunden Schlaf.

Diese Spur wurde Ihnen gelegt von Heinz Lenhart

Bild: Christian Schmitt @ [pfarrbriefservice.de](mailto:pfarrbriefservice.de)

Eine gesegnete Adventszeit wünscht Ihnen Ihr Adventsspurenlegerteam

Nikola Beth, Agnes Doerr-Roet, Hans-Jörg Fritz-Knötzele, Ulrike Hofmann, Dr. Christoph Klock, Dr. Petra Knötzele, Heinz Lenhart, Elisabeth Prügger-Schnizer, Eva Reuter, Stefanie Sehr, Dr. Hans Steubing

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt

KIRCHE & CO.

Kirche & Co. – ein Laden der Kirchen für die Menschen in der Stadt  
(Kirche in der City von Darmstadt e.V.) Rheinstraße 31, 64283 Darmstadt