

Meditation



Bild: Rita Krötz

aushalten

mein Hin- und Hergezogen-sein zwischen all dem, was möglich wäre

aushalten

meine Gedankenstürme, die nach der Wahrheit suchen

aushalten

eine alte Wunde, die sich wieder meldet

aushalten

was nicht in meiner Macht steht

aushalten

mein Nicht-Perfekt-Sein, obwohl ich doch das Beste geben will

aushalten

die Suche nach meiner Verantwortung

aushalten

was (noch) nicht ist

aushalten

meine Sehnsucht nach Erlösung

Das Wort *aushalten* legt meine Stirn in Falten.
Es klingt wie ein moralischer Appell,
macht mein Herz schwer und lässt es hilflos zurück.
Meine Seele fühlt sich wie einsperrt in eine Kiste,
allein an einem dunklen Ort- ohne Ausweg.
Kein gutes Wort, ruft eine Stimme in mir.

Und dann, ganz unerwartet

streift ein anderes Wort mein Herz-
wie vom Himmel gefallen:

ausrichten

lässt mich wachwerden und suchend umherschauen

ausrichten

bringt Bewegung in mein Inneres

ausrichten

holt mich heraus aus dem Dunkel des Aushaltens

ausrichten

dorthin, wo es leicht geht und die Freude winkt

ausrichten

weckt meine Hoffnung auf eine Zukunft voller Lebendigkeit

ausrichten

lässt mich glauben, dass ich Gutes bewirken werde

ausrichten

lässt mich ahnen: Da ist ein Wert, ein Mensch,
dem ich mich zuwenden kann

ausrichten

will meinen inneren Kompass auf Liebe einstellen

Vielleicht kennst du das:
Irgendwann passt ein Wort nicht mehr.
Es meint nicht mehr das,
was sich wahr anfühlt.

Wie befreidend kann es dann sein,
wenn ein neues Wort auftaucht-
ein Wort, das meine neue Erfahrung ausdrückt,
ein Wort, das eine Lösung zeigt für das,
was mich verstört hat.

*Ja, sagt etwas in uns,
das ist stimmig.
Hier geht es weiter.*

Ein adventlicher Vorgang-
ein inneres Sich-Hinwenden
in Richtung Erlösung.

Rita Krötz 11/2025