

Wort zum Wochenende

(Beitrag der ACK Baden-Baden im Badischen Tagblatt)

Samstag, 9. August 2025

„Inne halten“

Der Seele eine Chance zum Nachkommen geben

Von Reinhold Stecher (1921 - 2013), dem Altbischof von Innsbruck, gibt es ein bemerkenswertes Zitat: „Wer inne hält, erhält von innen Halt.“

Stecher war neben seiner pastoralen und theologischen Tätigkeit begeisterter Bergsteiger, Maler und Autor. Und was er schrieb, das hat spirituelle Tiefe.

Ja, es stimmt. Um von innen her Halt in meinem Leben zu bekommen, ist es erforderlich immer wieder inne zu halten. Ein immer weiter so, ein immer besser, weiter und schneller, macht auf Dauer krank und lässt die Seele leiden.

Die vergangenen vier Tage durfte ich es wieder erleben. Die Zeit im Hochgebirge mit einer Hüttenwanderung ermöglichte mir die herbeigesehnte Entschleunigung. Jederzeit war es möglich, anzuhalten und den Rucksack mal abzusetzen. Die Alpenblumen aus der Nähe betrachten, das Rudel Steinböcke beobachten, das Panorama genießen und die Gedanken weit schweifen lassen. Nicht nur der Körper braucht Zeiten der Erholung, auch die Seele verlangt nach Rast.

Erst im Innehalten wird mir wieder neu bewusst, dass mein Leben gehalten ist, dass meine Füße auf festem Grund stehen, dass ich Teil einer wunderbaren Schöpfung bin. Wenn ich mir diese Pausen gönne, öffnet sich mir das Bewusstsein für eine große Dankbarkeit. Danke sagen für all das Gelungene, das Sinnvolle, das Schöne und Gute. Letztlich dem dankbar sein, der uns Raum und Zeit ermöglicht hat, unser Leben in Liebe begleitet.

Im Innehalten tankt meine Seele neue Kraft und lässt mich dann weitergehen, - auch mit dem Rucksack auf dem Rücken, den ich noch über so manchen Fels und schmalen Pfad zu tragen habe.

In einer Kurzgeschichte, die mir bereits als Jugendlicher begegnet ist, heißt es passend:

„Ein Ureinwohner eines fernen Landes wird erstmals mit dem Autoverkehr konfrontiert. Er lässt sich zu einer Mitfahrt überreden und scheint die Fahrt auch zu genießen. Mit großen Augen sieht er sich alles an, was am Fenster vorbeifliegt. Nach kurzer Zeit will er jedoch anhalten und aussteigen, obwohl es an dieser Stelle nichts Besonderes zu sehen gibt. Auf die Frage hin, was er hier den machen wolle, antwortet er: Warten, bis meine Seele nachkommt.“

Christoph Müller

(Pastoralreferent in der kath. Kirchengemeinde Baden-Baden-Oos)