



## Einfach

18.02. – 24.02.2026

### Thematischer Impuls

Ich mache es mir dieses Jahr einfach – in der Fastenzeit: Ich nehme mir einfach jeden Morgen nach dem Aufstehen 30 Minuten für ein Körpergebet oder eine Qigong-Übung, einen Moment zum Text lesen, und dann Stille, einfach Stille. Zum Schluss lese ich den Segen.

Ganz einfach!

Wenn es doch nur so einfach wäre...

Das Bett hält mich 20 Minuten länger fest. In der Stille ist es eher laut in meinem Kopf, während der Qigong-Übung klingelt das Telefon. Einfach ist anders.

Tatsächlich ist „einfach“ die hohe Kunst. In den Naturwissenschaften geht es darum, die komplexe Wirklichkeit mit möglichst einfachen Formeln zu beschreiben. Darin liegt die Genialität von Menschen wie Newton ( $F=ma$ ) oder Einstein ( $E=mc^2$ ).

Lässt sich mein Leben auch auf so eine einfache Formel bringen? Möglichst einfach leben. Einfach da sein.

Einfach zuhören.

Einfach mit meiner Aufmerksamkeit genau dort sein, wo ich gerade bin.

Genau darin liegt die Schwierigkeit. Die Wirklichkeit ist unvorstellbar komplex. Auch *meine* Wirklichkeit ist komplex. „Einfach leben“ ist deshalb immer auch eine Vereinfachung.

Ist Gott auch einfach? Einfach vollkommen?  
Gott liebt mich vollkommen.  
Gott liebt mich in meiner Unvollkommenheit.  
Gott ist einfach voller Liebe.

Auch Gottes einfache Vollkommenheit und vollkommene Liebe treffen auf (meine) Komplexität. In der Wirklichkeit erlebe ich Gott weder als vollkommen noch jederzeit als vollkommen liebevoll. Wer das übergeht, belügt sich selbst und andere.

Du kannst Gott nicht vereinfachen. Gott ist immer noch anders, noch größer, noch komplexer, noch unvorstellbarer, noch unbeschreiblicher ...

Und doch darf und möchte ich immer wieder einfach anfangen:

mit mir selbst,  
mit dem Leben,  
mit Gott.

### Anleitung zur Stille

Ich nehme mir nichts weiter vor als einfach ein paar Atemzüge:

Ich beginne mit einem einfachen Atemzug.

Ich atme ein und aus.

Ich bin in Gottes Gegenwart lebendig.

Ich bin hier und jetzt.

Ganz einfach.

Ich muss nichts.

Ich bin da,

und du, Gott, bist da.

Das ist genug.

### (Ein einfacher) Segen

Mögest du am Morgen  
voll Erwartung sein,  
mittags sei voller Kraft,  
und abends sei voller Weisheit.  
Gott segne dich!

*Rainer Gertzen  
Pfarrer, Geistlicher Begleiter,  
Trainer für Aktive Gewaltfreiheit  
und konstruktive Konfliktbearbeitung*

## Text für die Woche

Mein Leib soll still halten in dieser Stunde,  
es gibt nichts zu kämpfen.  
Der Friede Gottes senkt sich herab  
auf alles nah und fern.  
Stille lasse sich herab  
auf Erde, Luft und Meer,  
wie der Himmel selbst der Friede ist.

Möge meine zur Ruhe gekommene  
Seele erfahren,  
wie der göttliche Geist sich ausbreitet  
und wie die Himmel überall ihm Raum geben.  
Möge der Friede Gottes meine Seele erlösen,  
möge er mich mit seinem Licht erfüllen.

*(Plotin, 204-270 n. Chr.)*

