



## Sudoku-Andacht

Ich bin begeisterte Sudoku-Raterin. Bei diesem Knobelspiel geht darum, fehlende Zahlen nach einem bestimmten System zu finden. Bei der Überlegung, was Gott mir wohl durch dieses Spiel sagen will, kamen mir einige interessante Fragen und Gedanken.

1. Nach welchem Ausschlussverfahren lebe ich/leben wir?
2. Es braucht beides: Konzentration und Entspannung

**1.** Sudoku funktioniert als **Ausschlussverfahren**. Wo in einer Reihe/einem Kästchen bereits eine 1 steht, darf keine 1 mehr rein. Ich prüfe und „schließe aus“.

Läuft das nicht auch manchmal so in unserem Leben? Nach welchen Kriterien schließen wir aus?

Einige Beispiele: Weil ich so alt bin, lohnt sich eine weitere Berufsausbildung nicht. Weil Martin/Agathe im Lobpreisteam sind, gibt es keinen Platz für mich. Weil ich nicht reden kann – ...

Wo sind unsere „belegten Felder“, die verhindern, dass wir etwas tun oder lassen?

Gott kann und will solche selbstgemachten – selbst erdachten – oder auch von anderen gedachten

Ausschlussverfahren aufheben. Das zeigt er in der Lebensgeschichte Davids: der Jüngste – Diener aller Brüder – wird König. Paulus, der Christenhasser und Mörder – wird Apostel.

Oder das Beispiel von der Hummel, die fliegt, obwohl das wissenschaftliche Ausschlussverfahren bestätigt: DAS GEHT NICHT. Aber Gott lässt sie fliegen.

Gott hebt die Ausschlussverfahren der Welt und unseres Denkens aus den Angeln. Lassen wir uns darauf ein?

**2.** Sudoku funktioniert durch: **Konzentration und Entspannung**

Um ein Sudoku zu lösen, braucht es Konzentration. Ich erkenne sehr schnell, ob ich „da“ bin. Wenn meine Gedanken woanders herumwandern, schaffe ich die einfachste Stufe nicht. Konzentration, ganz da sein, ist auch im Leben sehr wichtig. Wie oft bin ich / sind wir „nicht ganz bei der Sache“? Wir hängen noch beim Gestern/ Vorher – oder beim Morgen/Nachher. Doch wir leben JETZT!

Und manchmal verbeiße ich mich in das Rätsel und finde einfach keine Lösung. Was hilft ist: Loslassen!

Loslassen und dabei entspannen. Das Rätselheft einfach weglegen und etwas anderes tun. Durch den Abstand bekomme ich (meist) einen neuen Blick und staune am nächsten Morgen, wie logisch der weitere Lösungsprozess direkt vor mir liegt.

Geht es uns nicht auch so im Leben? Wir verböhnen uns in „etwas“ und kommen einfach nicht weiter.

Könnte es da nicht hilfreich sein, einfach mal loszulassen? Menschen und Situationen in Gottes Hand legen und etwas anderes tun – etwas, das uns gut tut. Und vielleicht ist es dann wie beim Sudoku, dass wir einen neuen, klaren Blick bekommen und Weisheit, die uns vorher gefehlt hat.

Viel Freude bei Sudoku und im Leben!

*Bettina Schaal, Anker-MA*

- Der Anker-Impuls wird ca. 14tägig verschickt. Gerne geht er auch an Sie/dich/Freunde ....
- Bitte zusätzlich zur Mailadresse auch Ihren Vor-/Nachnamen und Postanschrift angeben. Danke!