

# Hans Möhler (Hg.)

# Mein ReiseAndachtsBuch

Gott in den Urlaub mitnehmen

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.

ISBN: 978-3-7858-0854-2

#### Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt.

#### © Luther-Verlag, Bielefeld 2011

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Vogelsang Design, Aachen Satz: Luther-Verlag Bielefeld Druck und Bindung: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel Printed in Germany

# Noch ein Buch mehr im Gepäck und was Sie damit machen können

Ein ReiseAndachtsBuch für die schönsten Stunden des Jahres. Eine Einladung, die Tage der Freiheit, der Erholung noch intensiver zu erleben.

Wenn wenig Sorgen das Herz bezwingen, der Abstand vom allgegenwärtigen Alltag die Gedanken frei macht, will ich genießen, entspannen, jeden Tag Lust pur empfinden. Meiner Neugierde nachgehen, mir Zeit für einige wenige Dinge nehmen, die sonst zu kurz kommen. Mich bewusst treiben lassen oder zum Ausgleich körperlich fordern.

»Weißt du«, sagt eine gute Freundin, als ich ihr von diesem Buch erzähle, »über den Sinn des Lebens oder Ähnliches möchte ich gar nicht nachdenken, während ich im Urlaub bin. Da möchte ich einfach genießen und gar nicht viel nachdenken. Einfach erleben.«

Recht hat sie. Die beste Entspannung stellt sich ein, wenn die Grübeleien, Planereien zuhause bleiben. Dazu fahre ich doch in den Urlaub.

»Urlaub ist die Zeit, die ein arbeitsfähiger Arbeitnehmer, Beamter oder auch Selbstständiger von seinem Arbeitsplatz berechtigt fernbleibt, obwohl nach Tages- und Wochenzeit eigentlich Arbeitsleistungen zu erbringen wären.« Wikipedia weiß Bescheid. Urlaub kommt von »erlauben«. Ich nehme mir eine erlaubte Auszeit.

Um im Leben im Gleichgewicht zu bleiben, nicht auszubrennen, seinen Verantwortungen gerecht zu werden, sind Auszeiten lebensnotwendig.

»Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit aus. Darum segnete er den siebten Tag und sagte: »Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir« (2. Mose 2–3).

Der Sabbat ist seit Jahrtausenden im Judentum, später auch der Sonntag im Christentum »die Auszeit Gottes«, der sich der Mensch anschließt.

Für manche Christen ein ganz normaler Vorgang: am Sonntag besonders, an der übrigen Tagen in Kürze eine Auszeit mit Bibel und Gebet.

Der Urlaub als Arbeits-Auszeit kann dem entsprechen. Dieses Büchlein will das vertiefen.

Es will frei machen von Grübeleien, möchte Freude wecken und Tatendrang hervorrufen. Anleiten, ins Gespräch mit Gott und sich selbst zu kommen.

Doch wie mache ich das, wenn mir die »Stille Zeit« nicht so vertraut ist? Hier eine kleine Anregung:

Ein neuer Tag.

*Jetzt* ist Zeit für ein Gespräch mit Gott. Jetzt, wenn Sie dies lesen. Alles andere kann warten.

Einen guten Ort suchen, wo Sie nicht abgelenkt sind von anderem.

Innehalten, vielleicht die Augen schließen.

Die umherfliegenden Gedanken wegfliegen lassen.

Organisieren, planen, sorgen? – Später bitte. Dafür ist noch genug Zeit.

Die Wanderkarte bleibt in der Tasche, das Handy bitte aus, Sandburgenpläne müssen vertagt werden, die Landschaft kann noch 10 Minuten auf Sie warten.

(Ausnahmen gibt es selbstverständlich: Die letzte Seilbahn fährt in 3 Minuten; die 2-Jährige kuschelt mit einer handtellergroßen Krabbe).

Ich glaube, jetzt sind Sie bereit.

Wie betet man?

Wie würden Sie denn beten wollen? Dann machen Sie es so. Es gibt keine Formvorschriften (Sie sind schließlich im Urlaub!). Was würden Sie denn Ihrer besten Freundin / Ihrem besten Freund erzählen? So könnte es gehen. Und dazu hier noch zwei Ideen von anderen:

Komisch, wenn uns nichts einfällt, was wir beten können, aber wir unserem Freund immer etwas zu erzählen haben.

Ich wurde, was womöglich ein größerer Gegensatz zum Reden ist, ich wurde ein Hörer.

Ich meinte erst, Beten sei Reden.

Ich lernte aber, dass Beten nicht nur Schweigen ist, sondern Hören.

So ist es: Beten heißt nicht, sich selbst reden hören, beten heißt, still werden und still sein und warten, bis der Betende Gott hört.

Sören Kierkegaard (1813–1855, dänischer Philosoph, Theologe)

*Und wenn keiner spricht?* Gott nicht hörbar ist? Die Wahrscheinlichkeit ist nahe 100 %, dass es genau so ist. Keine Stimme aus dem Irgendwo, keine Biene, die plötzlich spricht, keine Flügelgestalt, die vor mir vom Himmel

steigt.

Aber haben Sie ein wenig Geduld. Der Tag ist noch lang. Seien Sie aufmerksam auf das, was Ihnen heute begegnet. Wer sagt was zu Ihnen? Wie »spricht« Sie die Natur an, besondere Eindrücke, kulturell, kulinarisch oder …

Und abends blicken Sie kurz zurück. Meine Überzeugung und Erfahrung ist: Irgendwo und irgendwann hat Gott immer seine Hände im Spiel, wie es in einem Lied von Clemens Bittlinger heißt: »Gott spannt leise feine Fäden, die du leicht ergreifen kannst.«

Und nun, bevor du gehst, wünsch ich dir, dass du dich erholst. Sag nicht einfach: »Werd ich schon ...«

Ich wünsch dir, dass du trotz der Reisevorbereitungen, trotz der vollgepackten Koffer, die so schwer sind und doch nur das Notwendigste enthalten (die Anziehsachen für wirklich jedes Wetter, die -zig Schuhe, die Bücher, die du immer mal lesen wolltest, die Spiele von Weihnachten, zu denen du nie Zeit gefunden hast, den Reiseproviant und die Kulturführer), dass du trotz deiner Angst, zur Ruhe zu kommen,

dass du trotz deiner Angst, zur Ruhe zu kommen, deinem Druck, alles nachzuholen, wozu du im Alltag nie kommst,

dort, wo du hinfährst, auch wirklich ankommst!

# ich wünsch dir,

dass du dort ein Stück Ballast abwerfen kannst und spürst, dass ein Pullover und ein Paar Schuhe dich länger tragen, als du es dir vorstellen konntest, dass du, ohne Pflicht die Zeit zu stehlen, auf's Meer schauen wirst oder eine Weile die Maserungen eines Holztisches bewunderst.

Dann, wenn Ruhe einzieht und sich in dir breit macht, wenn die Zeit mehr wird, die dich nicht mehr hetzt, atme sie ein, diese Augenblicke.

# Geh noch nicht,

ich will dir noch das wichtigste für deine Reise mitgeben: Ich wünsch dir Gottes Segen, die Kraft, die zur Ruhe verhilft.

Ich wünsch dir, dass du ihn und dich findest!

Fanny Dethloff-Schimmer<sup>1</sup>

# Reisen mit Gott – Urlaub in der Bibel

Ich möchte es gleich klarstellen:

In den Tausenden von Kapiteln der Bibel gibt es nicht einen einzigen Urlauber.

Sicher, ein paar Pilger auf dem mühsamen und äußerst gefahrvollen Weg zum Tempel in Jerusalem. Erholsam wird das aber nicht gewesen sein.

Und doch hat Gott – und das ist wohl eines der größten Geschenke seinerseits – Aus-Zeiten, Unterbrechungen nicht nur zugelassen, sondern gewollt.

Den Sabbat hat er dem Menschen anempfohlen, ja sogar befohlen.

Das klingt wie ein Widerspruch in sich: Mach jetzt gefälligst eine Pause! Wer ließe sich das denn zweimal sagen!?

Doch wir Menschen haben wohl so etwas an uns, rastlos zu sein. Selbstverständlich sehnt sich jede und jeder nach einer Hängematte für Leib und Seele. Aber in einer Zeit heilloser Freizeitverplanung geht das innere Laufpensum permanent weiter.

Nichtstun, Müßiggang – ohne Fernsehen, Shopping, Disko, Freundes- und Familientreffen – da erntet man schon Stirnrunzeln: Alles in Ordnung bei Dir?

Der jüdische Religionsphilosoph Abraham Heschel (1907–1972) drückt es drastisch-liebevoll so aus:

»Sechs Tage der Woche leben wir unter der Tyrannei der Dinge des Raumes. Am Sabbat versuchen wir uns einzustimmen auf die Heiligkeit der Zeit. An diesem Tag sind wir aufgerufen, Anteil zu nehmen an dem, was ewig ist in der Zeit, uns vom Geschaffenen dem Geheimnis der Schöpfung selbst zuzuwenden.« Nicht weil Gott es so furchtbar nötig hätte, am Sabbat oder am christlichen Sonntag verehrt zu werden.

Sondern weil er weiß, wie nötig wir es haben, uns regelmäßig mit den Kraft- und Geist-Quellen unseres Lebens zu verbinden, hat er uns den Sabbat geschenkt und befohlen.

Religio heißt »zurückbinden« – zurück zu seinen Quellen. Sich wieder bewusst machen und neu anknüpfen an das, was mich im Leben trägt, lenkt, versöhnt. An Gott.

Eine prima Gelegenheit dazu ist die Aus-Zeit namens Urlaub. Vorbilder gibt es:

Der Liedermacher Herman van Veen findet in einem seiner Texte »Gott auf einer sonnigen Bank vor der Kirche«.

Der Komiker Hape Kerkeling trifft Gott unterwegs, als er »eben mal weg« ist.

Zu einer solchen (Wieder-)Begegnung in den schönsten Tagen des Jahres, auf der Parkbank oder auf Wanderschaft lädt dieses Buch Sie ein.

Sie finden 15 vollständige Andachten für 2 Wochen Urlaub. Wenn Ihnen einmal ein Thema nicht zusagt oder Sie gerade auf der Bergspitze anstatt am Meeressaum sitzen: Die Reihenfolge ist nicht zwigend.

Und im zweiten Teil des Buches können Sie weitere Kurzimpulse zu Urlaubsthemen entdecken, die Sie vielleicht mehr ansprechen.

Viel Freude mit Gott auf Reisen und gute Erholung wünsche ich Ihnen.

Telgte bei Münster, im April 2011

Hans Möhler

# Urlaubsandachten

Geht in euren Tag ohne vorgefasste Idee, ohne die Erwartung von Müdigkeit, ohne Plan von Gott, ohne Bescheidwissen über ihn, ohne Enthusiasmus, ohne Bibliothek – geht auf die Begegnung mit ihm zu

Brecht auf ohne Landkarte – und wisst, dass Gott unterwegs zu finden ist, nicht erst am Ziel.



#### Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben.

Kurt Tucholsky (1890–1935, Journalist und Schriftsteller)

### Impuls

Aufbruch – endlich, es geht los. Alles ist gepackt. Nichts vergessen? Papiere und Geld? Brille, Gebiss, Gesangbuch? hieß es früher bei uns.

Die letzten Tage waren wie immer trubelig. Den Schreibtisch aufräumen, die Wohnung herrichten, jemanden fürs Blumengießen organisieren, noch schnell ein Buch kaufen. Dieses vielleicht?

Ein bisschen aufregend bleibt das Losfahren immer.
Von mancher Aufgabe muss ich mich regelrecht losreißen.
Loslassen – das Alltägliche. Das Gewohnte. Raus aus dem bekannten Rhythmus, aus den täglichen Kontakten.
Ich muss zurücklassen, oft mit etwas Sorge:
Na ja, zur Not erreicht uns Oma übers Handy.
Hoffentlich geht die OP gut bei unserm Nachbarn.
Ob die Kollegin den Termin wahrnehmen kann?

Aber dann überwiegt die Vorfreude. Endlich Ferien – Neues erleben, neue Länder entdecken, neue Menschen kennenlernen

#### Gebet

Herr, ich freue mich diesmal auf den Urlaub wie noch nie. Mein Alltag ist schön und ich erfülle meine Aufgaben meist gern. Aber nun bin ich müde und abgespannt. Ich merke es daran, dass ich leichter gereizt bin als sonst und oft falsch reagiere. Meine Familie, meine Freunde haben darunter zu leiden. Herr, ich danke dir, dass du mir die Möglichkeit schenkst, auszuspannen und neue Kräfte zu schöpfen. Ich freue mich auf das Ausschlafen. das Lesen, Wandern, Schwimmen, Zeithaben. Herr, lehre mich, den Urlaub richtig und verantwortlich zu gebrauchen. Lass mich Zeit und Stille finden zur Sammlung der Gedanken und Gefühle. Begegne mir in deinem Wort. Schenke mir neue Freude und frische Kraft, um in meinen Verpflichtungen den Menschen mit gelassener Liebe und geöffneter Wachsamkeit zu begegnen. Amen. Hartmut Stoll<sup>3</sup>

#### Biblisch auf Reisen

Der Herr sagte zu Abram: Geh fort aus deinem Land, verlass deine Heimat und deine Verwandtschaft, und zieh in das Land, das ich dir zeigen werde!

Deine Nachkommen sollen zu einem großen Volk werden; ich werde dir viel Gutes tun; deinen Namen wird jeder kennen und mit Achtung aussprechen. Durch dich werden auch andere Menschen am Segen teilhaben (...)

Abram gehorchte und machte sich auf den Weg.

1. Mose 12,1-2.4

# Nachdenkliches

Aufbrechen – auf neuen Wegen, zu anderen Zielen – das fängt an mit Aufbrechen -

Aufbrechen -

das Verkrustete. das Verhärtete, das Gewohnte das geht nicht ohne

die inneren Widerstände. die eigenen Ängste, die fremden Einwände. Kurt Rainer Klein<sup>4</sup>

Diesen Urlaub möchte ich neu anfangen mit Gott. Oder mein Vertrauen vertiefen. Eine Aus-Zeit in der Aus-Zeit. Aber es passt: Urlaub ist Aufbruch, ist Ausbruch aus dem Gewohnten. Mit Freuden und Herzklopfen. Zuweilen auch ängstlich.

Selbst für den Glaubensheld Abraham wird es eine Zumutung gewesen sein, loszuziehen. Alteingesessen, wohl betucht, gute soziale Kontakte: eine Karriere-Familie, die Abrahams von nebenan. Karte für Karte auf den Tisch: Mein Haus, mein Land, mein Kamel.

Alle Nachbarn schütteln den Kopf, tuscheln übern Zaun: Was wollen die denn noch? Verstehe, wer will. Haben alles und brechen urplötzlich ihre Zelte ab.

Weil Gott sie ruft. Was für ein Gott. Der war ja schon immer etwas anders als unsere Ideale, unsere Idole, unsere Ziele. Unsere Götter, hier in Mesopotamien.

Wie bei Dir und mir. Wer für seine Überzeugungen andere Wege geht, für seine Menschlichkeit gegen den Strom schwimmt, für seine Lebenstiefe nicht mitrennt, der erntet Kopfschütteln. Vielleicht auch beim Lesen dieses Buches auf der grünen Wiese, an der Bushaltenstelle, im Pensionszimmer.

Freunde Gottes: Der Glaube ist kein gestärktes Hotelkissen. Er schenkt Geborgenheit in aller Angst und er ruft zum Ärmelaufkrempeln in aller Not. Er schenkt Pausen, Loslasszeiten und Entspannung, Schabbat jede Woche und auch jetzt auf Reisen.

Und aus diesen Zeiten heraus ruft Gott wieder zurück: Geh auf die Menschen zu, die ich dir über den Weg schicke, geh die Aufgaben an, die ich dir vor die Füße lege. Mehr nicht, nicht weniger. Ein Reiseabenteuer allemal auf dem eigenen, gewundenen Lebensweg.

Doch nicht das Zweite vor dem Ersten: Jetzt, jetzt ist Urlaub. Wohlverdient, lang ersehnt, dringend nötig. Abschalten, genießen, einfach nur da sein. Das schenke mir Gott.

## 

Machen Sie im Laufe des Tages ein Foto von einem Symbol, einem Menschen, einer Landschaft, Begebenheit, die für Sie für "Aufbruch" steht. Drucken Sie das Bild zuhause aus und hängen es neben den Geburtstagskalender. Es erinnert Sie an den Urlaub und an Gottes Zuspruch und Anspruch.

#### Nur für heute

Wann meinen Sie, hat Gott Sie das letzte Mal zum Aufbruch, zu neuen, ungewohnten Ideen ermuntert? Und wie haben Sie reagiert?

#### Gebet

Guter Gott.

das ist das Tolle an dir: Du schenkst erst die Pause und dann die Aufgabe, erst den Sonntag und dann die Arbeitswoche, erst die Liebe und dann die Nächstenliebe.

Lass mich diese Tage, die vor mir liegen wie eine Picknick-Decke voller Leckereien, genießen, Kraft tanken, aufatmen. In deiner schönen Welt, unter deinen bunten Geschöpfen. Vielen Dank im Voraus, Dein ...

Amen.

■ Segen Du Gott der Anfänge, segne uns, wenn wir deinen Ruf hören, wenn deine Stimme uns lockt zu Aufbruch und Neubeginn.

Du Gott der Anfänge, behüte uns, wenn wir loslassen und Abschied nehmen, wenn wir dankbar zurückschauen auf das, was hinter uns liegt.

Du Gott der Anfänge, lass dein Licht leuchten über uns, wenn wir in Vertrauen und Zuversicht einen neuen Schritt wagen auf dem Weg unseres Glaubens.

Du Gott der Anfänge, schenke uns Frieden, wenn der eigene Weg uns aufwärts führt, wenn wir Lebewohl sagen. Lass die Blumen blühen für jeden von uns, lass den Wind uns den Rücken stärken und die Sonne warm auf unser Gesicht schauen, wo immer wir gehen.

Gott der Anfänge, segne uns.



Ein Vogel kann nicht fliegen, wenn ein Flügel gebrochen ist. unbekannt

# Impuls

Angekommen. Koffer da. Zum ersten Mal ausgeschlafen. Auch innerlich angekommen. Jetzt bin ich im Urlaub. Unbekümmert in den Tag leben.
Sorglos, munter, unternehmungslustig.
Ich möchte die Welt gern in den Arm nehmen. Luftsprünge machen auf dem Hotelbalkon. Halleluja!
Jetlag ade! Alltagsstress leb wohl! Der Tag gehört mir.
Alles abschütteln, hinter mir lassen. Frei sein.
Frei werden? Freiheit nutzen?

#### Gebet

Guter Gott, es ist ein sehr schönes Gefühl, diese freien Tage zu erleben. Ist es das, was du für mich eigentlich vorgesehen hast? Sind diese Zeiten ein Anhauch deiner neuen Welt? Nicht jeden Tag Urlaub, natürlich nicht. Aber sich in den Aufgaben des Lebens frei zu bewegen. Schön wäre das, kein Rädchen im Getriebe, sondern Nachfolge. Dies tun, weil es mir richtig erscheint, das lassen, weil es schadet. Mir oder anderen. Frei von äußeren, fremdbestimmten Sachzwängen, von inneren, oft unerkannten Gewohnheiten. Guter Gott, lass mich dieses Stückchen deiner Allmacht bewusst erleben. Amen.

 Biblisch auf Reisen
 Wenn Christus euch frei macht, dann seid ihr wirklich frei.

1. Petrus 34,34

Nachdenkliches Nicht mehr denken dass man etwas tun muss nur noch weil man will und wann und wie lange die Freiheit sich nicht schuldig zu fühlen einmal nichts zu tun nur etwas an sich tun lassen nur ausspannen die augen schließen die sonne und den wind spüren nicht mehr reden nichts planen aus und ein atmen nur merken, dass ich bin und dass etwas um mich ist gott in mir raum gewinnen lassen und bereit sein gott diese und alle zeit zu übergeben ulrich schaffer<sup>5</sup>

Urlaub, das ist Freiheit. Nicht nur im Werbeprospekt. Frei von ...
Terminen und Stempeluhr
Hausaufgaben und familiären Verpflichtungen
Gegenwartsproblemen und Zukunftssorgen Frei für ...
einander
Natur, baden, klettern
im Krimi versinken, im Café versacken,
den Tag verbummeln
nicht gelebt werden, sondern selbst leben

Nur im Deckelfach des Koffers war dieses kleine Päckchen Sorgen. Es ist mitgekommen. Ich habe es nicht eingepackt, es war einfach da.

In Ordnung. Ich hoffe, ich bete: Gott sorgt für mich.

Urlaub, das ist Freiheit. Aber heißt Freiheit einfach nur, tun und lassen zu können, was ich will? Heißt mein Freisein immer zugleich Unfreiheit für andere? Den Hotelportier, den Rettungsschwimmer am Meer, das Personal im Restaurant.

Der Theologe Jürgen Moltmann sieht Freiheit ganz anders: Freiheit ist die Freude am Guten und das unbedinte Wollen des Gerechten, ohne Qual der Wahl.

Darüber möchte ich heute nachdenken. Und meine kleinen Urlaubsfreiheiten aus vollem Herzen genießen.

# 

Urlaubspost gleich zu Beginn? Ja.
Schreiben Sie sich selbst einen kurzen Brief. Oder eine
Postkarte. Ein Satz genügt: Welche Freiheit möchte ich
nach dem Urlaub in die Tat umsetzen? Adresse: Ihre. Und
schon haben Sie eine schöne Erinnerung und ein Stück
Urlaub nach dem Urlaub.

• Nur für heute Was halten Sie von dem Satz von Jürgen Moltmann?

#### Gebet

Ich möchte frei sein von meiner Angst, gegen den Strom zu schwimmen, damit ich tun kann, was recht ist.
Ich möchte gerne frei sein von dem Zwang, immer nur an mich selbst zu denken, damit ich auch den anderen sehe.
Ich möchte gerne frei sein von meiner Art, den bequemsten Weg zu gehen, damit ich mich mit gutem Gewissen freuen kann über das Erreichte.
Ich möchte gerne frei sein von meiner Schuld, die mich immer wieder bedrückt, damit ich neu anfangen kann.
Wenn Christus euch befreit, dann seid ihr wirklich frei.

Peter Cornehl<sup>6</sup>

Amen.

## Segen

Selig, die frei sind von Vorurteilen, denn sie werden Frieden finden.
Selig, die frei sind von Neid und Egoismus, denn sie werden zum Teilen bereit sein, Selig, die frei sind von Angst, denn sie werden einen festen Glauben haben. Selig, die frei sind von Lieblosigkeit, denn sie werden Gemeinschaft stiften.
Selig, die frei werden von Perfektion, denn sie werden Freude geben.
Selig, die offen sind für andere, denn sie werden aufeinander zugehen.
Selig, die frei sind von übler Nachrede, denn sie werden Gemeinschaft fördern.

Klaus F. W. Steinweg



Schwer ist es, die rechte Mitte zu treffen: das Herz zu härten für das Leben, es weich zu halten für das Lieben.

Jeremias Gotthelf (1797–1854, Schweizer Schrifsteller, Pfarrer)

# Impuls

Entspannen. Abschalten.

Das Handy, den Fernseher, das Internet.

Die gedankliche Unruhe, das unbedingt Besichtigen-wollen, das noch schnell Mitnehmen-müssen.

Abschalten. Im sonnigen Liegestuhl, am steinigen Bergbach, in der Wellness-Lounge.

Ganz allein mit mir selbst? Gar nicht so leicht!

Finde ich so innere Gelassenheit?

Oder überflutet mich gerade dann all das, was ich so gerne aus meinem Alltag heraushalten möchte?

Dann lieber im Gespräch mit dem Freund, der Partnerin.

Wie erlange ich körperliche und seelische Erholung?

Meine Lebensbalance?

#### Gebet

Guter Gott,

ich bin ganz neben der Spur, sagt man. Stehe neben mir. Bin aus dem Takt. Genauer kann ich das Empfinden oft gar nicht beschreiben.

In der Fülle der Tagesverpflichtungen verliere ich bisweilen den Kontakt zu dir und mir.

Es gab ein Zuviel. Zu viel Arbeit, zu viel Kontakt, zu viel Engagement, zu viel leere Zeit, zu viel Sorgen, Ärger ... Guter Gott,

im Urlaub habe ich Gelegenheit, mein inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Im Hier und Jetzt zu landen statt im Erinnern von Gestern und Sorgen für Morgen.

Jetzt lebe ich, an diesem Tag. Mehr ist erstmal nicht nötig. Ich werde es spüren, wenn ich wieder im Lot bin. Und mich darüber freuen.

Amen.

#### Biblisch auf Reisen

Lasst euch von mir in den Dienst nehmen, und lernt von mir! Ich meine es gut mit euch und sehe auf niemanden herab. Bei mir findet ihr Ruhe für euer Leben.

Matthäus 11,29

#### Nachdenkliches

Ein ganz auf das innere Leben ausgerichteter Mönch wurde gefragt, warum er trotz seiner vielen Aufgaben immer so gesammelt sein könnte, so in sich ruhend. Der Mönch antwortete dem Fragenden: »Wenn ich sitze, dann sitze ich; wenn ich esse, dann esse ich; wenn ich spreche, dann spreche ich; wenn ich lese, dann lese ich; wenn ich arbeite, dann arbeite ich; wenn ich bete, dann bete ich.«

Da fiel ihm der Fragesteller ins Wort: »Das tue ich auch. Aber was ist das Besondere, das Geheimnis, dass du so gesammelt bist?" Der Mönch antwortete dem Fragenden dasselbe noch einmal: "Wenn ich sitze, dann sitze ich …« Da sagten auch die Umherstehenden: »Das wissen wir jetzt schon. Wir tun das doch auch!«

»Nein«, sagte der Mönch, »Wenn ihr sitzt, dann strebt ihr schon weiter; wenn ihr esst, dann seid ihr schon fertig; wenn ihr sprecht, dann antwortet ihr schon auf Einwände; wenn ihr lest, seid ihr gleichzeitig mit den Gedanken noch bei anderem; wenn ihr arbeitet, dann sorgt ihr euch schon wieder ängstlich; wenn ihr betet, dann seid ihr von Gott weit weg.«

Gegenteiliges zieht sich an. Das kennen wir aus der Physik. Das gilt auch im Leben.

Zur Arbeit gehört die Mußezeit, zum Familientrubel gehört die Auszeit, zum Computer gehört das Fitness-Studio, zur Hausarbeit gehört der Spaziergang durch Feld und Wald.

Ausgewogen leben klingt einfach und ist doch so schwer. Sich selbst so nehmen wie man ist, mit sich im Reinen sein – wie mache ich das? Oder wird es mir geschenkt? Ich kann mich öffnen, mir Zeiten, Orte, Begegnungen fest einrichten, um ins rechte Lot zu kommen. Und innere Gelassenheit zu erleben. Das braucht Übung. Und Regelmäßigkeit. Und neue Prioritäten: Heute fange ich im Kleinen an.

# 

Schichten Sie Kieselsteine am Meer, am Bachbett, Äste im Wald, Bierdeckel in der Kneipe so hoch auf wie es geht. Was braucht es, um die Elemente in Balance zu halten, damit der Turm wachsen kann?

Dazu einige Gedankensplitter, die Sie als Bilder für Ihr Leben verwenden können:

Windstoß - Zittern - Konzentration - Hilfe - ...

|  | Nur für heute   |
|--|---|
|  | Suchen sie sich eine wichtige Hilfsquelle heraus, die       |
|  | Sie darin unterstützt, sich selbst im rechten Lot zu halten |
|  | (Sie können diese Erkenntnis hier aufschreiben).            |
|  |   |
|  |   |

#### Gebet

Guter Gott. das Gefühl der Ausgeglichenheit tut sehr gut. Ich kann es nicht festhalten, es mir aber von dir immer wieder erbitten. Lass mich im Urlaub aufmerksam sein auf meine

Bedürfnisse und die meiner Mitreisenden. Amen.

# Segen

Gott sei vor Dir um Dir den Weg der Befreiung zu zeigen.

Gott sei hinter Dir. um Dir den Rücken zu stärken für den aufrechten Gang.

Gott sei neben Dir, eine gute Freundin und ein guter Freund an Deiner Seite.

Gott sei um Dich wie ein schönes Tuch und eine wärmende Alpaka-Decke, wenn Kälte Dich blass macht und Lieblosigkeit Dich frieren lässt.

Gott sei in Dir und weite Dein Herz. zu lieben und für das Leben zu kämpfen.

•

Nutze den Augenblick der Stille, um in dich hineinzulauschen, um die tiefen Quellen hinter den unnützen Gedanken und dem Übermaß der Worte zu suchen.

Indianische Weisheit

# 

Aus dem Tal hallt die Schnellstraße.

Aus der Disko hämmert der Beat in die Bauchdecke.

Vom Pool spritzt Kindergejauchze hoch.

Am Strand rauscht das Stimmengewirr der Badenden.

Im Ort bummeln Gesprächsfetzen von Laden zu Laden.

Auf den Feldern pflügt sich Traktorengeknatter einen

Weg.

Im Dorf rufen die Glocken. Nach mir!

Ich suche mir einen Platz der Stille.

#### Gebet

Gott, ich komme, um bei dir still zu werden.
Ein Teil von mir sitzt hier und betet,
ein anderer Teil plant für den nächsten Tag.
Beten macht mir Mühe.
Draußen ist es jetzt ruhig, aber meine Seele lärmt.
Stille halten fällt mir schwer.
Nimm mir meine Hast und Unruhe
und schenk mir Kraft zur Konzentration.
Ich schließe meine Augen – lass mich Abstand gewinnen.
Schenk mir den Mut zu schweigen und zuzuhören. Amen.

#### Biblisch auf Reisen

Bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe, bei ihm finde ich Hilfe.

Psalm 62.2

#### Nachdenkliches

Zu einem einsamen Mönch kamen eines Tages Menschen. Sie fragten ihn: »Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille?«

Der Mönch war eben beschäftigt mit dem Schöpfen von Wasser aus einer tiefen Zisterne. Er sprach zu seinen Besuchern: »Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?«
Die Leute blickten in die tiefe Zisterne. »Wir sehen nichts!«
Nach einer kurzen Weile forderte der Einsiedler die Leute wieder auf: »Schaut in die Zisterne! Was seht ihr?«
Wieder blickten die Besucher hinunter: »Wir sehen unser Spiegelbild, uns selber!«

Da sagte der Mönch: »Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. So ist auch die Erfahrung der Stille: Man sieht sich selber.«

Zur Ruhe kommen, Stille aushalten – das muss ich wirklich erst lernen. Im Urlaub ist es etwas leichter, ich bin entspannter. Ich kann hier üben für den Alltag.

Ich brauche Pausen. Tägliche Zeiten, die reserviert sind für ein stilles Gebet oder für intensives Nachdenken. Ich brauche die Möglichkeit, zweckfrei zu träumen, einen Spaziergang für klare Gedanken. Ich brauche solche Orte, raus aus dem Büro, der eigenen Wohnung, Abstand, Ruhe.

Die andern belächeln das. Sollen sie ruhig. Mir tut es gut. Ich selbst fürchte bisweilen die Stille.

Dann hört die Ablenkung auf, die Seele wird zum Sturm. Die Gefühle brausen herum, ich drehe mich im Kreis.

Dann doch besser etwas tun. Holzhacken. Malen.

Auch darin kann ich innerlich ruhig werden.

Aber danach bin ich klarer, gewinne neuen Mut, Antrieb. Fühle mich für die nächsten Aufgaben gewappnet.

Nur für heute. Mehr muss ich nicht.

Und mit der Zeit klappt es immer etwas besser. Übung, ja.

## 

Wo könnte ein guter Platz sein, an dem Sie nach außen und nach innen schauen kann? Der Hotel-Balkon? An einem Felsen am See? Auf der Bank unterm Wegekreuz? Es ist hilfreich, auch im Alltag einen festen Ort zu wissen, den Sie aufsuchen kann, wenn es Zeit dafür ist.

nach einer Idee aus »Evangelischer Lebensbegleiter«, S. 461

#### Nur für heute

Heute Abend gönnen Sie sich eine Viertelstunde, an der Sie einfach nur da sind, in die Landschaft schauen, nichts tuen.

#### Gebet

Guter Gott,

manchmal fällt mir in der Stille die Decke auf den Kopf. Dann will ich raus, unter Leute, mich in den Lebensstrom stürzen.

Manchmal schwirrt mir der Kopf vor lauter Sorgen. Verpflichtungen, Versäumnissen.

Dann sehnt sich alles in mir nach Urlaub, Pause, nichts tun müssen.

In der Stille aber, so lese ich in der Bibel, bist du zu hören. In der Stille kommen und gehen Gedanken.

Ich will sie wahrnehmen und weiterziehen lassen.

Es sind freudige und unangenehme, lustige und traurige. Du hast sie mir geschickt?!

Manche helfen mir, andere schaden.

Ich kann mich später um sie kümmern.

Jetzt, jetzt möchte ich meinen Kopf für ein paar Minuten frei machen und auf dich in der Stille lauschen.

Guter Gott, wenn du mir etwas sagen willst, ist jetzt eine günstige Gelegenheit dafür. Das ist ungewohnt für mich. Hilf mir! Amen.

# Segen

Den tiefen Frieden im Rauschen der Wellen, den wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden im schmeichelnden Wind, den wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden über dem stillen Land, den wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden unter den leuchtenden Sternen, den wünsche ich dir.

Den tiefen Frieden vom Sohn des Friedens, den wünsche ich dir.

Amen.

unbekannt



Als Gott die Welt erschuf, gab er den Afrikanern die Zeit und den Europäern die Uhr.

unbekannt

# Impuls

Urlaubszeit. Zeit ohne Uhr?

Es wäre einen Versuch wert. Könnte ich es schaffen, einen ganzen Tag die Armbanduhr auf dem Nachttisch zu lassen und den Blick von den Zifferblättern dieser Welt abzuwenden?

Klingt fast schon absurd. Sogleich schleicht sich das Gefühl einer gewissen Orientierungslosigkeit ein.

Ich spüre das Ordnende der Zeit, aber auch meine Abhängigkeit.

Und doch sind die schönsten Stunden die, in denen ich mich – den Stundenzeiger unbeachtet – einer Sache, einem Menschen ganz hingebe.

#### Gebet

Guter Gott,

oft gebrauche ich deine Zeit wie einen zu kleinen Koffer: stopfe noch und noch hinein und muss den Inhalt nachher quetschen, um ihn noch zuzubekommen. Der Ergebnis: Knitterfalten.

Auch meine Seele kommt mir manchertags zerknautscht vor, das Herz wie im Gepäckfach, eingeklemmt zwischen den Aufgaben, die ich gestern schon erledigt haben sollte. Bitte, guter Gott,

hier im Urlaub möchte ich meine Seele wieder entfalten. Und mir Zeit nehmen für den Moment.

Amen.

#### Biblisch auf Reisen

Am siebten Tag hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit aus. Darum segnete er den siebten Tag und sagte:

»Dies ist ein ganz besonderer, heiliger Tag! Er gehört mir.«

1. Mose 2,2

#### Nachdenkliches

Die Arbeit läuft nicht davon, während du dem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht.

unbekannt

Zeit ist Geld.

Schlimmer lässt es sich wohl nicht ausdrücken. Für manche Arbeit mag das Sprichwort stimmen, nicht aber für mein Leben.

Die Bibel denkt völlig, wirklich völlig anders.

Die Ruhezeiten, Pausen sind das Ziel des Menschen, sie sind die Vollendung der Schöpfung.

Der Sabbat, die Feier der Zeit, gilt nicht als Mittel der Erholung, damit ich anschließend wieder besser für die alltägliche Arbeit funktioniere.

Der Sabbat, die Aus-Zeit, ist ein Tag für das echte Leben. Zweckfrei!

Ich möchte meine Urlaubstage wie einen verlängerten Sabbat feiern. Intensiv, glücklich, zweckfrei. Wie eine »einfach-nur-da-sein-Insel«, so nennt es eine Freundin. Die Zeit nicht vollstopfen, festhalten, sondern loslassen, ziehen lassen. Die Uhr im Schrank lassen.

Zeit haben für...

Zeit nehmen für ...

Und gerade darin Gott ehren.

|   | Tages-Idee Nehmen Sie sich einen Moment, um aufzuschreiben, womit Sie gern Ihre Zeit füllen, auch wie Sie oft Ihre Zeit »vertreiben«. Was möchten Sie mit anderen oder auch für andere unternehmen, was für sich selbst, um Zeitlosigkeit zu erfahren? Später können Sie evt. auf diese Punkte zurückgreifen. nach einer Idee aus »Evangelischer Lebensbegleiter«, 5. 437 |
|---|---|
|   |   |
|   |   |
|   |   |
|   |   |
| • | Nur für heute   |

Womit könnten Sie einen Teil des Tages so ausfüllen,

dass Sie darüber die Zeit vergessen?

#### Gebet

Guter Gott,

ich weiß, Gott, die Welt um mich ist so, dass ich pausenlos die Ärmel hochkrempeln könnte.

Aber du selbst hast am siebten Tag die Ruhezeit erschaffen. Für dich und für mich.

Ruhe von Belastungen und Arbeitsstress, von Krankheit und Tränen.

Einen kleinen Erbteil davon möchte ich in diesen Tagen erhaschen.

Schenk mir die Achtsamkeit, die Zeit zu feiern das Eis essende Kind, die rollende Welle, das Rauschen des Waldes.

Den Augenblick des Regenbogens.

Amen.

#### Abschluss

Ich sehe den sanften Wind in den Lärchen gehn und höre das Gras wachsen und die andern sagen: Keine Zeit!

Ich sehe den wilden Wassern zu und den Wolken über den Bergen, und die andern sagen: Wozu?

Ich sehe den Schmetterlingen nach und den spielenden Kindern, und die andern sagen: Na und?

Ich kann mich nicht satt sehen an allem, was ist, und die andern sagen: Was soll's?

Ich bewundere dich, o mein Gott, in allem, was lebt, und die andern sagen: Wieso?

Lothar Zenetti?

# Quellen

- 1. © Fanny Dethloff-Schimmer, Hamburg.
- 2. © Madeleine Delbrêl.
- Hartmut Stoll, in: Augenblicke deiner Gegenwart (hg. v. Arbeitskreis Freizeit, Erholung, Tourismus in der EKD. © Gemeinschaftswerk der Ev. Publizistik Frankfurt am Main 1998, S. 138.
- 4. Kurt Rainer Klein: Du bist unser Weg. © Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2009.
- Ulrich Schaffer: Kreise schlagen © 1996 SCM Collection im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.
- 6. Peter Cornehl: Werkbuch Gottesdienst. Wuppertal 1967.
- 8. Kurt Rainer Klein: Du bist unser Weg, © Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2009.
- 9. © Sylke-Marie Pohl, Baden-Baden.
- 10. Jochen Klepper: Ziel der Zeit. © Luther-Verlag Bielefeld 82008.
- © Heinz Behnken, in: Evangelischer Lebensbegleiter. Gütersloher Verlagshaus Gütersloh <sup>3</sup>2010, in der Verlagsgruppe Random House GmbH München, S. 383.
- 12. Offene Kirche Elisabethen Basel/Schweiz.
- Fritz Pawelzik: Ich werfe meine Freude in den Himmel.
   R. Brockhaus Verlag Wuppertal, S. 50.
- 14. Eugen Eckert. © Strube-Verlag München-Berlin.
- 15. Eugen Eckert. © Lahn-Verlag GmbH Kevelaer, www.lahn-verlag.de.
- Gerhard Engelsberger: Gebete für den Pastoralen Dienst.
   Kreuz Verlag in der Herder Verlag GmbH Freiburg im Breisgau 2004. S. 106.
- 17. Peter Ganzert. Augenblicke deiner Gegenwart (hg. v. Arbeitskreis Freizeit, Erholung, Tourismus in der EKD. © Gemeinschaftswerk der Ev. Publizistik Frankfurt am Main 1998, S. 152 f.
- 18. Walter Frenzel. Augenblicke deiner Gegenwart (hg. v. Arbeitskreis Freizeit, Erholung, Tourismus in der EKD. © Gemeinschaftswerk der Ev. Publizistik Frankfurt am Main 1998, S. 107 f.
- 19. Gerhard Engelsberger: Denn du bist bei mir. © Kreuz Verlag in der Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2011, S. 27.
- 20. Kurt Rainer Klein: Du bist unser Weg. © Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2009.
- 21. Kurt Rainer Klein: Du bist unser Weg, © Verlag Herder GmbH Freiburg im Breisgau 2009.
- 22. © Elke Willnat.

| Für eigene Notizen |  |  |
|--------------------|--|--|
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |
|                    |  |  |