

Atempause am Meer

1

Was tut der Wind,
wenn er nicht weht?



Zeit für Dich

www.kirche-am-strand.de

Bisher erschienen:



Was tut der Wind,
wenn er nicht weht?



Sandburgenträume

Das Meer regt unsere Seele an. Weil sich in ihm die ganze Vielfalt unseres Lebens spiegelt. Das Meer kann sanft und blau und warm sein. Das Meer kann dunkel und tief und unheimlich sein, kann toben, donnern und krachen, kann Schiffe, Strände und Brücken mit sich reißen. Das Meer kann heilen, beleben und verbinden. Viele Menschen fahren gern ans Meer, weil es so viele Facetten hat. Es ist so wenig zu fassen, zu berechnen und zu verstehen wie unser Leben.

Vielleicht sind auch Sie deshalb an die norddeutsche Küste gekommen. Wir möchten Sie anregen, das Meer als Spiegel des Lebens geistlich zu deuten.

Zeit für Dich: Die Evangelische Kirche in Norddeutschland wünscht Ihnen gesegnete Stunden am Meer!

A handwritten signature in blue ink that reads 'Ihre Katharina Gralla'.

Strandpastorin Katharina Gralla



Nach dem Sternenhimmel
ist das Größte und Schönste,
was Gott erschaffen hat,
das Meer.



Eines Tages werde ich alt sein und mich erinnern ...
an die Momente, als ich am Strand gesessen
und weiße Segel am Horizont gesucht habe,
als ich meine Zehen in den weichen Sand gesteckt
und Steine ins Wasser geworfen habe
und ich ahnte, wie groß die Unendlichkeit ist.

Eines Tages werde ich alt sein und mich erinnern ...
an die Momente, als ich auf dem Steg stand
und dem Kreischen der Möwen gelauscht habe,
als der Wind durch das Seegras strich
und die Segelboote an den Ankern ruckelten,
und ich spürte, wie nah die Unendlichkeit ist.

Eines Tages werde ich alt sein und mich erinnern ...
an den Moment, als ich in das Boot stieg
und die Wellen gegen den Rumpf plätscherten,
als ich mich auf das Meer hinauswagte
und Steine ins Wasser fallen ließ,
und ich hörte, wie leise die Unendlichkeit ist.





Du stellst
meine Füße auf
weiten Raum.

Wenn es stimmt, dass die Weite weit macht,
hilft das Meer gegen die Angst, die eng macht.

Angst raubt Kraft, Angst frisst die Seele auf,
Angst verhindert Lebensfreude, Angst ruiniert
Beziehungen, Angst nimmt den Atem, Angst
schnürt die Kehle zu, Angst schließt ein und
reduziert uns auf uns selbst, bis wir uns nicht
mehr rühren können.

Dann ist es Zeit, an den Strand zu gehen und
in die Weite zu sehen. Einatmen, ausatmen.
Das Meer hören und riechen. Spüren, wie die
Angst in der großen Weite kleiner wird.

Einatmen. Ausatmen. Weit werden.





Ich danke dir dafür, dass ich
wunderbar gemacht bin.
Wunderbar sind deine Werke,
das erkennt meine Seele.

Wenn ich im Meer – oder auch in Flüssen, Seen, Schwimmbädern oder Wannen – bade, steige ich in ein Wasser, das viereinhalb Milliarden Jahre alt ist.

Damals, als unser Planet abkühlte, kondensierte es aus dem Wasserdampf. Es begann zu regnen. Das Urmeer entstand. Der Wasserkreislauf war geboren.

Den gibt es heute noch. Das Wasser ändert stetig seinen Ort, seinen Zustand und seine Qualität, aber es bleibt das immergleiche Wasser. Seit viereinhalb Milliarden Jahren. Uralt und immer weiter spendet es Leben. Das lässt mich staunen.





Und dann muss man ja
auch noch Zeit haben,
einfach dazusitzen
und vor sich hinzuschauen.

Viele führen ein geschäftiges Leben.
Immer ist etwas zu tun und zu erledigen. Sie schaffen und erledigen, tagein und tagaus – und am Ende sind sie selbst ganz erledigt.

Die Bibel beginnt mit der Geschichte von der Schöpfung der Welt. Gott ist da auch sehr geschäftig. Er schafft Himmel, Erde, Luft und Meer, Tiere, Pflanzen, Kontinente, Sonne, Mond und Sterne, den Menschen. Keine Kleinigkeit in sechs Tagen. Aber am siebten Tag, steht in der Bibel, hatte Gott sein Werk vollendet und ruhte von seiner Arbeit.

Gott macht Pause. Holt Luft. Atmet ein. Atmet aus. Und sieht, wie schön alles geworden ist.





Sich erholen heißt mehr als viel zu schlafen.

Sich erholen heißt zusammenzubringen, was der Alltag zerrissen hat: Mensch und Mensch, Mensch und Natur, Mensch und Gott.

Sich erholen heißt nachzuholen, was im Alltag versäumt wurde: Sandburgen bauen, Frisbee spielen, dösen, spazieren gehen, auf's Meer gucken, über sich und das Leben nachdenken, zur Ruhe kommen, zu uns kommen und, ja, auch zu Gott kommen.

Für all das braucht es Zeit. Erholungszeit.



Denkt an die Frage jenes Kindes:
Was tut der Wind,
wenn er nicht weht?

Um mich zu erholen, brauche ich einen Ort, an dem ich mich entspannen kann. Zum Beispiel einen Strandkorb. Diese bergende Höhle schützt vor Wind, fliegendem Sand, Sonne und den Blicken der Anderen. Ein Schutz- und Erholungsraum mit Ausblick in die Weite.

Stabil und sicher im Inneren, aber eben auch offen und beweglich. Er lässt sich drehen: in die Sonne, in den Schatten, weg vom Wind, hin zu den Nachbarn.

Ich kann ihn jederzeit verlassen. Und wieder zurückkehren. Um zu dösen, zu lesen, zu gucken, zu essen, zu quatschen, nachzudenken. Sehr erholsam.

Vielleicht sind Strandkörbe auch deshalb so beliebt, weil man in ihnen spüren kann, was in einem alten Gebet steht: Von allen Seiten umgibst du mich, Gott, und hältst deine Hand über mir (Psalm 139, 5).



Man sieht oft etwas hundertmal,
tausendmal, ehe man es
zum allerersten Mal
wirklich sieht.

© 2022 Kirche und Tourismus in Ostholstein Schloßstraße 13, 23701 Eutin,
Tel. 04521/80 05-0, info@kk-oh.de, www.kirchenkreis-ostholstein.de

Texte Katharina Gralla, Strandpastorin, bis auf: S. 4: Adalbert Stifter, österreichischer Schriftsteller (1805–1868), S. 6: Antoinette Lühmann, Pastorin der Nordkirche, S. 9: Psalm 31,9, Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers, S. 13: Psalm 139, 14, Die Bibel nach der Übersetzung Martin Luthers, S. 17: Astrid Lindgren, schwedische Kinderbuchautorin (1907–2002), S. 23: Erich Kästner, deutscher Schriftsteller (1899–1974), S. 26: Christian Morgenstern, deutscher Schriftsteller (1871–1914) **Gestaltung** Johannes Groht Kommunikationsdesign **Fotos** Titel: Klaus-Dieter Pfeffer [M], S. 3: Marco Heinen, S. 5: Merle Fromberg, S. 7, 8: Claus Mast, S. 11: Merle Fromberg, S. 12: Pixabay, S. 15: Claus Mast, S. 16: Pixabay, S. 19: Merle Fromberg, S. 20, 22, 25: Pixabay, Rücktitel: Pixabay [M]

Spenden für die Atempause sind steuerlich absetzbar. Sparkasse Holstein, IBAN: DE84 2135 2240 0007 0004 90, Verwendungszweck: Sommerkirche, Kontoinhaber: Ev.-Luth. Kirchengemeinde Niendorf/Ostsee

KIRCHE IN OSTHOLSTEIN

AM FRISCHEN WASSER

