

Atempause am Meer

2

Sandburgen- träume



Zeit für Dich

www.kirche-am-strand.de

Bisher erschienen:



Was tut der Wind,
wenn er nicht weht?



Sandburgenträume

Sie sind am Meer. Wie schön!

Was brauchen Sie? Zeit für sich. Zeit zum Durchatmen und Erholen. Übers Leben nachdenken. Sich erinnern. Die Gedanken und Gefühle ordnen. Zeit am Meer ist Abstandszeit. Eine Zeit, in der das Alltags-Hamsterrad eine Pause macht. Zeit, um sich neu aus- und aufzurichten. Die Texte dieses Heftchens mögen Sie dabei anregen.

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

Strandpastorin Katharina Gralla



Es gibt so viele Geschichten über das Meer.

Über seine Geheimnisse in der Tiefe. Über die Art, wie das Meer uns verändert, wenn wir uns hineinwagen. Über die Gefahren, die es birgt, wenn wir den Boden unter den Füßen verlieren. Über die Freiheit und die Stille weit draußen vor unseren Küsten. Über Abenteuer auf Wellenkämmen und einsamen Inseln. Und über Gelassenheit und Weisheit, die leise an den Strand schwappen und ansteckend sind.

Wer könnte sich etwas ausdenken, das so voller Leben und Freiheit ist?





Lass mich langsamer gehen, Gott.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
die Ruhe des ewigen Meeres.

Löse die Anspannung meiner Nerven und
Muskeln durch die sanfte Musik der Wellen.
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes
erkennen, die mich erneuert.

Lass mich langsamer gehen, um eine
Möwe zu sehen, ein paar Worte zu wechseln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.

Lass mich langsamer gehen, Gott, damit ich
emporwachse zu meiner wahren Bestimmung.



Menschenherz
und Meeresboden
sind unergründlich.

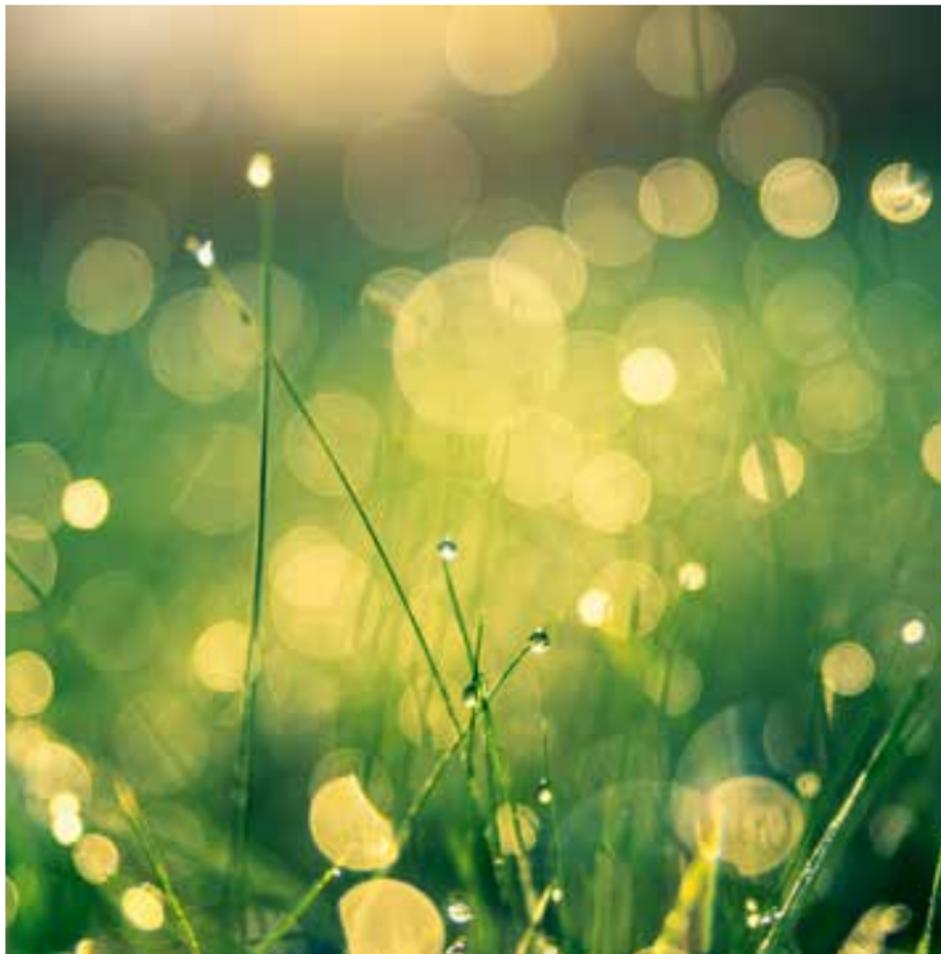
Sandburgen – kunstvolle Bauwerke mit Muschel-
dächern und Sandeimertürmen, Algenwiesen und
Kleckermauern.

Ihre Pracht ist vergänglich. Eine große Welle, die Flut,
der Wind, ein paar unachtsame Zeitgenossen, und
schon ist die Schönheit dahin. Trotzdem ist das
Bauen erfüllend. Das Planen und Arbeiten lenken
die Gedanken weg von sich und der Welt. Das Wissen
um ihre Vergänglichkeit macht frei, auch Verrücktes
und Unvollkommenes auszuprobieren. Ihr Untergang
lehrt die Endlichkeit all unserer Bemühungen.

Nichts bleibt. Was zählt, ist der gelungene Augenblick.
Im Bauen und Bestaunen.

Das zählt. Der gelungene Augenblick.





Gott gebe dir
vom Tau des Himmels
und vom Reichtum der Erde
und Korn und Wein in Fülle.



Pippi Langstrumpf lebt in der Villa Kunterbunt, bekanntlich in schöner Freiheit von allerlei Zwängen.

Faul sein ist wunderschön, singt sie, denn die Arbeit hat doch Zeit. Stimmt. Aber faul sein ist gar nicht so leicht. Die meisten sind ja ständig mit irgendetwas beschäftigt, sogar im Urlaub.

Aber wer immer aktiv ist, der verpasst etwas. Denn frei sein heißt, auch faul sein zu können. Zumal im Sommer, wenn die Sonne scheint.

Den Schwalben beim Fliegen zusehen, die Wolken ziehen lassen, die Sonne auf dem Wasser glitzern sehen, das Lachen der Kinder am Strand von Ferne hören, dösen, blinzeln. Einfach so.

Denn faul sein im Sommer ist wunderschön.

Lobe den Herrn,
meine Seele,
und vergiss nicht,
was er dir
Gutes getan hat.





Dankbar sein heißt hinsehen,
schmecken, riechen, hören,
fühlen, wie wunderbar die Welt ist.

Dadurch wird das Leben
reich und lebenswert.

Dankbare Menschen sind zufrieden.
Still vergnügt und manchmal sogar
richtig glücklich.

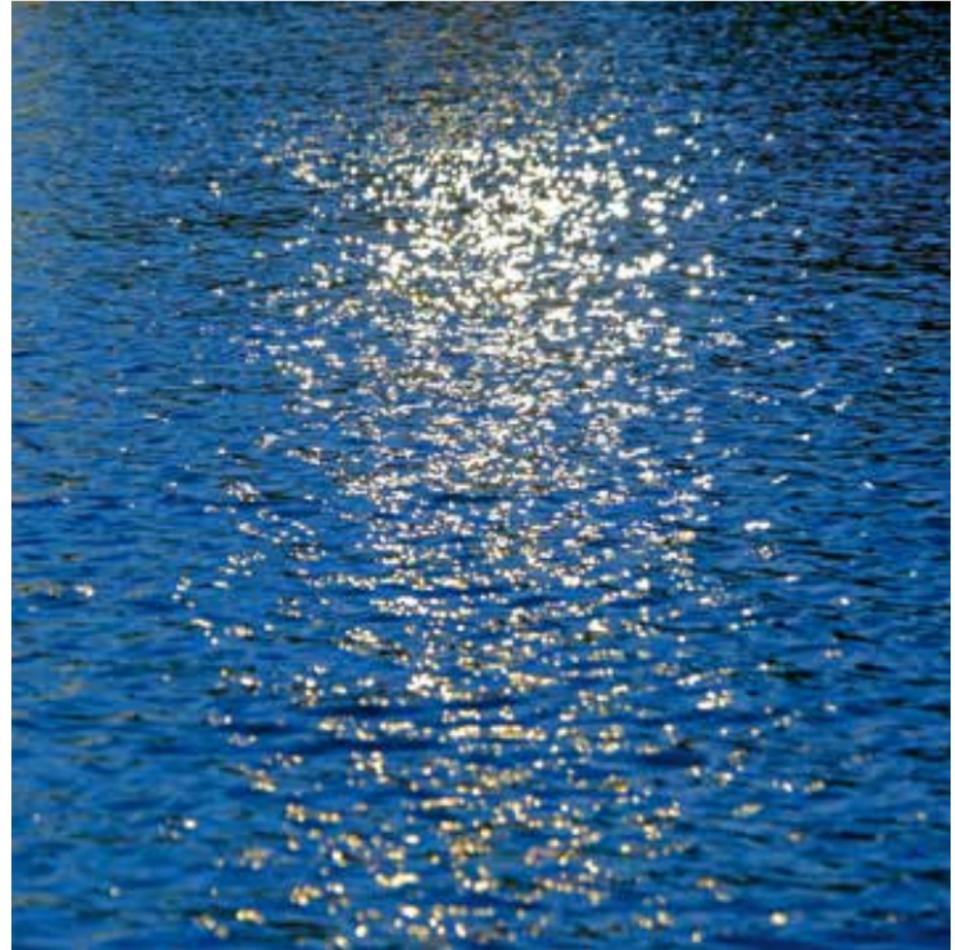
Im Urlaub und zu Hause.

Der Blick übers Meer öffnet einen Freiraum vom Alltag.

Der ist ja oft wenig frei und selbstbestimmt. Geld verdienen, Vokabeln lernen, einkaufen, die eigenen Ansprüche erfüllen, das Leben organisieren, in Kontakt bleiben. Und, ja, sich einsetzen. Für unsere Nachbarschaft und unsere Städte, für unsere Demokratie und den Erhalt unserer Lebensgrundlagen. Dazwischen ab und zu ein Stoßseufzer der Sehnsucht nach Frieden, nach Freiheit und nach Weite.

Der Blick aufs Meer hilft, die Enge des Alltags für eine Weile zu verlassen. Die Gedanken fließen lassen. Den Horizont weiten. Nichts wollen müssen. Das befreit.

Im Mittelalter war es die Stadtluft, die frei machte.
Heute ist es die Meerluft.





Wäre „danke“
das einzige Gebet,
das du dein Leben
lang sprichst,
es wäre genug.

Es erklingt ein leises Zischen, wenn die Sonne im Meer versinkt. Das munkelt man seit ewigen Zeiten.

Jeden Tag geht die Sonne unter. Ihr Untergang beendet den Tag. Keiner ist wie der andere. Wenn es woanders Tag wird, endet hier das Müssen. Die Sonne nimmt sie mit sich, die unerledigten Aufgaben und all das Unvollkommene.

Es kommt die Ruhe der Nacht.

Gott hat einst Lichter an den Himmel geworfen. Damit es Tag und Nacht wird. Abend und Morgen. Ebbe und Flut. Für alle, die es nicht sehen, zischt die Sonne leise, wenn sie untergeht und ins Meer versinkt. Der Tag ist zuende.

Es bleibt die Ruhe der Nacht.



In 20 Jahren wirst du mehr
enttäuscht sein über Dinge, die
du nicht getan hast, als über
Dinge, die du getan hast.

Also löse die Knoten, verlasse
den sicheren Hafen. Erfasse die
Passatwinde mit deinen Segeln.

Erforsche. Träume.

© 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 und 14: Antoinette Lühmann,
Pastorin der Nordkirche, S. 7: nach einem Gebet aus Südafrika, S. 9: jüdisches
Sprichwort, S. 13: Die Bibel, Genesis 27,28, S. 16: Die Bibel, Psalm 103,2,
S. 23: Meister Eckhart, (Mystiker, 14. Jh.), S. 26: Mark Twain, US-amerikanischer
Schriftsteller (1835–1910) **Gestaltung** Johannes Groht Kommunikationsdesign

Fotos Titel: Marco Heinen [M], Inhalt: 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

