

**Atempause am Meer**

**3**

# Hiersein



Zeit für Dich

[www.kirche-am-strand.de](http://www.kirche-am-strand.de)

**Bisher erschienen:**



Was tut der Wind,  
wenn er nicht weht?



Sandburgenträume



Hiersein

»Nach dem Sternenhimmel ist das Größte und Schönste, was Gott erschaffen hat, das Meer«, sagt der Dichter Adalbert Stifter.



Vielleicht finden Sie das auch und sind deshalb ans Meer gereist. Weil Sie das Meer lieben: Die Möwen. Die Wolken. Den Sand zwischen den Zehen. Die Muscheln. Die Brandung. Und die Gedanken über Gott und die weite Welt. Mögen die Texte dieses Heftchens Sie begleiten und anregen.

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

*Katharina Gralla*

Strandpastorin Katharina Gralla



Urlaub ist die Zeit im Jahr, in der es einem gut gehen darf. Rundherum.

Das ist manchmal gar nicht so leicht, weil die Sorgen und Gedanken ja mitreisen. Bevor sie jede Urlaubsfreude verderben, hilft als Gegengift ein Satz von Bernhard von Clairvaux, der vor 900 Jahren Mönch war. Er schreibt:

»Gönne Dich Dir selbst.

Ich sage nicht: Tu das immer;

ich sage nicht: Tu das oft,

aber ich sage: Tu es immer wieder einmal.

Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da.«

Urlaub ist das »Immer-wieder-einmal«.

Tue deinem Körper Gutes,  
damit die Seele Lust hat,  
in ihm zu wohnen.





»Ach«, sagt sie zu ihrer Freundin, als sie über die Düne kommen und das erste Mal in diesem Urlaub das Meer sehen, »ist das schön hier!«

Sie haben einen Picknickrucksack dabei. Am Strand breiten sie eine Decke aus. Es ist windstill. Teller, Gläser, Besteck, Weißbrot, Käse, Wein, Wasser, Melone, Schokolade.

Die Sonne sinkt. Die Farben des Himmels, des Wassers, der Wolken verändern sich dauernd. Die Frauen schauen selig in die Ferne, den Sand zwischen den Zehen und die letzte Tageswärme auf ihrer Haut. Sie genießen den Augenblick.

Einfach so. So einfach.

Spaziergehen ist das eine. Am Strand spaziergehen etwas Anderes.

Denn wer an der Wasserlinie entlangläuft, braucht nicht zu diskutieren, wo es langgeht, braucht kein Navi und keine Karte. Die Richtung ist eindeutig. Sehr entspannt.

Trotzdem ist es nicht langweilig. Könnte es im Leben nicht auch so sein? Wie wäre es, sich an einer klaren Linie auszurichten, ohne Sorge, sich grundsätzlich zu verlaufen?





Jesus Christus sagt: Ich  
bin der Weg, die Wahrheit  
und das Leben.



Ein Sturm kam auf. Das Meer tobte. Als der Himmel aufklarte, lagen am Strand unzählige Seesterne, die die Wellen auf den Strand gespült hatten.

Ein Mädchen lief am Wasser entlang, nahm einen Seestern nach dem anderen in die Hand und warf ihn zurück ins Meer. Ein Spaziergänger sah das und sprach das Mädchen an:

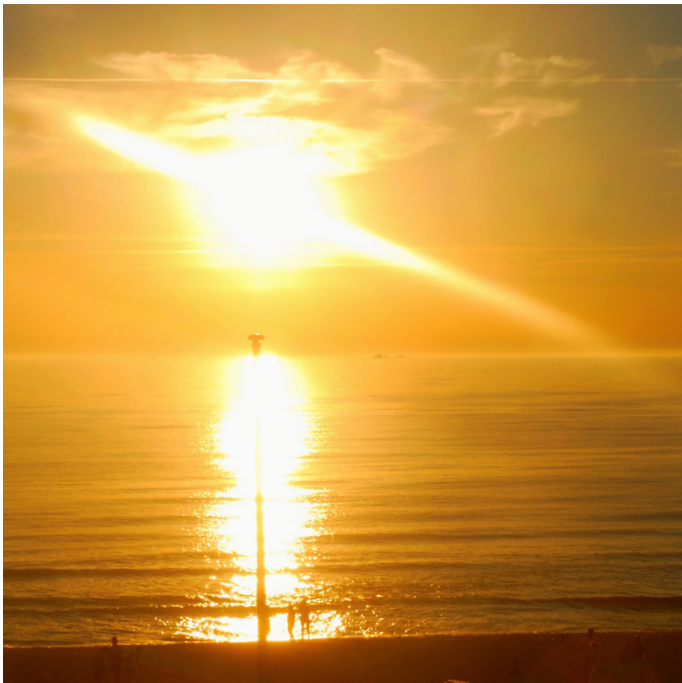
»Ach, Kleine! Was du da machst, ist völlig sinnlos. Siehst du nicht, der ganze Strand ist voll von Seesternen? Die kannst du niemals alle zurück ins Meer werfen! Was du da tust, ändert nicht das Geringste!«

Das Mädchen schaute den Mann an. Dann nahm sie den nächsten Seestern und warf ihn in die Fluten.  
»Für ihn ändert sich etwas!«



Hinaussteuern auf das Meer, das müssen wir auch tun, wollen wir etwas fangen, und wenn es manchmal geschieht, dass wir die ganze Nacht gearbeitet haben und nichts erreichen, dann ist es gut, doch nicht aufzugeben, sondern in der Morgenstunde nochmals das Netz auszuwerfen.





Nähme ich Flügel der Morgenröte  
und bliebe am äußersten Meer,  
so würde auch dort  
deine Hand mich führen und  
deine Rechte mich leiten.

Ich möchte Sie, so gut ich es kann, bitten,  
Geduld zu haben gegen alles Ungelöste in Ihrem Herzen  
und zu versuchen, die Fragen selbst liebzuhaben  
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,  
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Forschen Sie jetzt nicht nach den Antworten,  
die Ihnen nicht gegeben werden können,  
weil Sie sie nicht leben könnten.

Und es handelt sich darum, alles zu leben.  
Leben Sie jetzt die Fragen.  
Vielleicht leben Sie dann allmählich,  
ohne es zu merken,  
eines fernen Tages  
in die Antwort hinein.





Morgens die  
Sonne erwarten,  
abends die Nacht.

Sonst nichts!

Das ist alles.

Ständig geht der Mensch mit seinen Gedanken spazieren, hierhin und dahin, in die Vergangenheit, in die Zukunft, nach Hause, zur Arbeit, in die Ferne.

Selten sind die Gedanken da, wo man ist und bei dem, was man gerade tut. Am Ende des Tages stellt sich die Frage, wo denn der Tag geblieben ist.

Am Ende des Urlaubs, was, schon vorbei?

Und am Ende des Lebens?



Hiersein  
ist herrlich.

© 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. 6: Teresa von Avila (1515–1582),  
S. 13: Johannesevangelium 14, 6, S. 15: nach einer Legende, S. 16: Vincent  
van Gogh (1853–1890), S. 19: Psalm 139, 9, S. 20 und 26: Rainer Maria Rilke  
(1875–1926), S. 23: Peter Altenberg (1859–1919) **Gestaltung** Johannes Groht  
Kommunikationsdesign **Fotos** Merle Fromberg (Titel [M], 4, 7, 11, 12, 18, 21, 22,  
25), Claus Mast (17), pixabay (8, 14, Rücktitel [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

