

## Gedanken zum Wochenende 29.06.2013

### Leben wie ich es mag

Frisches Wasser ist etwas Herrliches! Wenn ich vor einem fließenden Brunnen stehe, spüre ich die Lebendigkeit der Tropfen auf meiner Haut. Wenn ich die Hände in die Brunnenschale eintauche, fühle ich, wie es an den Fingern prickelt. Und wenn ich an heißen Sommertagen durstig bin, eine Flasche spritziges Mineralwasser öffne und trinke ... Wie es zischt und sprudelt, - was für ein Genuss! - Erfrischung für die Kehle, Labsal für die Seele: Herrlich! - Solche Brunnen oder Wasserquellen auch im übertragenen Sinn brauche ich immer wieder auf meinem Weg durch den trockenen Alltag. Gibt es sie? Wo könnten die Quellen im Alltag sein?

Vielleicht ganz banal eine Pause von 5 Minuten mitten im Getriebe des Tages, ein Cappuccino mit Sahnehäubchen oder ein kühles Glas Multivitaminsaft, bewusst genossen als köstliche Gaben des Schöpfers. Es kann ein Schwimmbadbesuch sein am Abend, inklusvie Whirlpool und Unterwassermassage. Das kann ein 10 Minuten Nickerchen auf dem Kanapee sein, ein Ausstrecken bei schöner Musik während die Arbeit einen Moment lang ruht. Pausen sind Geschenke des Schöpfers. Es kann auch ein Anruf sein bei einem Menschen, dessen Unkompliziertheit und Fröhlichkeit mir gut tun; ein Konzert, ein Theaterbesuch, ein Stadtbummel mit lieben Menschen. Bewusst eingeplante und erlebte kleine Höhepunkte in der Woche sind wie Brunnen auf dem Weg.

Es kann auch die Bereitschaft sein, loszulassen, dass ich mir Hilfe hole mitten in der Beanspruchung in der ich stehe; dass ich einen Menschen bitte, vielleicht einen Tag lang nur oder ein Wochenende mir die Kinder abzunehmen oder die zu pflegende Oma...

Es kann ein tiefes Gespräch sein, in dem ich einem anderen Menschen oder einem Seelsorger meine Last ablade und vor Gott ausbreite. Es kann auch eine bewusst gestaltete und reservierte Zeit des Gebetes sein. Stille Zeit für das Gebet ist wie eine Quelle auf dem Weg, eine für Gott reservierte Zeit. Und wenn es nur 5 oder 10 Minuten täglich sind, diese Zeit ist wie eine Quelle, aus der ich schöpfen kann; eine Quelle aus der mir Kraft und Erfrischung zufließen. Eine Quelle auf dem Weg ist auch der sonntägliche Gottesdienst. Gott dient uns mit seinem Leben schaffenden und Leben erhaltenden Wort und Sakrament. Durch die Gemeinschaft mit Gott und untereinander werden wir gestärkt für den Weg durch die Woche.

Der Psalmeter von Psalm 36 (Vers 10) hat erkannt: „**Bei Dir, Herr, ist die Quelle des Lebens.**“ Gott, der Schöpfer will nicht die Erschöpfung seiner Geschöpfe, sondern das Leben! Darum schafft er Quellen, die wir anzapfen können, damit wir wieder neue Lebensfreude bekommen und das Leben wieder mögen.

Über das Thema „**Leben, wie ich es will**“ hat sich das Vorbereitungsteam des „Sunday-Night-Special“ Gedanken gemacht:

So darf ich Sie wieder herzlich einladen zum „**Sunday-Night-Special**“ am morgigen Sonntag, **30. Juni um 19.00 Uhr** ins **Lichtspielhaus**, Marktheidenfeld, Mitteltorstraße 14, Referent für das „Kreuzverhör“ ist diesmal Dominik Rienäcker, CVJM Sekretär aus Lohr.

Ich wünsche Ihnen ein erfrischendes Wochenende.

Ihr Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Die jeweils aktuellen Gedanken zum Wochenende können auch auf unserer Homepage: [www.marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.marktheidenfeld-evangelisch.de) gelesen und heruntergeladen werden. Die Andachten der letzten Jahre zu den verschiedensten Themen finden Sie unter „Archiv“, - für den Fall, dass Sie selbst mal eine Andacht halten wollen.