

## Gedanken zum Wochenende 04.07.2015

### „Nimm dir die Frische“

Frisches Wasser ist etwas Herrliches! Wenn ich vor so einem sprudelnden modernen Brunnen stehe, so wie auf dem Bild im mittelfränkischen Heilsbronn, spüre ich die Lebendigkeit der Tropfen auf meiner Haut.



Moderner Schalenbrunnen im Kloster Heilsbronn Foto: Doris Moser

Wenn ich die Hände in die Brunnenschale eintauche, fühle ich, wie es an den Fingern prickelt. Und wenn ich durstig bin und von dem Wasser trinke, welcher unbeschreiblicher Genuss ist das! - Erfrischung für die Kehle, Labsal für die Seele. Einfach herrlich! - Solche Brunnen oder Quellen brauche ich immer wieder auf meinem Weg durch den trockenen Alltag, gerade in einer heißen Zeit, heiß vom Thermometer her oder auch vom Terminkalender her. Gibt es da eine Frische? Wo sind die Brunnen?

Was könnten solche Brunnen sein im Alltag?

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. Das kann ein Schwimmbadbesuch sein, inklusive 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. Bewusste 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 ein „Brunnen auf dem Weg“, woraus ich „frisches Wasser“ schöpfen kann. Für Gott reservierte Zeit, und wenn es nur 5 oder 10 Minuten täglich sind, ist wie eine Quelle, die ich anzapfen darf, eine Quelle daraus Kraft und Erfrischung fließen. 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 Psalmbeter 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, daraus wir schöpfen können, im wörtlichen und im übertragenen Sinn.

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.