

Sonntagsspaziergang mit Folgen

Text: Renate Kunze

Sonntagsspaziergang

Aufstehen, in Bewegung kommen an einem nasskalten Tag

Nasskalt im Außen – nasskalt im Innen

Aufstehen – in Bewegung kommen

Nicht sitzen-, nicht liegenbleiben in der warmen Bequemlichkeit des Zimmers

Aufstehen – in Bewegung kommen

Überwinden die endlosen Runden im Gedankenkarussell

Sonntagsspaziergang

Aufstehen – in Bewegung kommen

Bewegung für Körper und Geist

Freier Lauf – auch für sie Gedanken

Frischer Wind um die Ohren

Frischer Wind mitten hinein in den Gedanken-Dschungel

Frischer Wind mitten hinein ins Gemüt

Aufstehen – in Bewegung kommen

Bewegung für Körper, Geist und Seele

Sonntagsspaziergang

Kleine Schritte, viele Schritte, langer Weg

Gedanken sortieren, Natur beobachten, Gottes Nähe spüren

Kalte Ohren, nasse Füße

Zurückkehren in die warme Bequemlichkeit des Zimmers

Belebter Körper

Beschwingte Gedanken

Erfrischtes Gemüt

Dankbares Herz

Sonntagsspaziergang mit Folgen

„Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen.

Erzählen will ich von all Seinen Wundern und singen Seinem Namen.

Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen.

Ich freue mich und bin fröhlich, Herr, in Dir. Halleluja.*¹

Sonntagsspaziergang mit Folgen

Unruhige, überwiegend schlaflose Nacht

Warum?

Am Morgen „am Ende“ – „gerädert“

Kraftlos, müde, erschöpft

Hals- und Kopfschmerzen

Belegte Stimme

Erkältung nach dem Sonntagsspaziergang?

Krankmeldung bei der Arbeit

Sonntagsspaziergang mit Folgen
Fahrkarte für neues Gedankenkarussell
Erkältung nach Sonntagsspaziergang?
Corona-verdächtige Symptomatik?
Fahrkarte für neues Gedankenkarussell – Abgelehnt
Nicht einsteigen in die endlose Rotation der Sorgenkreise!
Besinnung auf das wirklich Wesentliche
Gott spricht: „Fürchte dich nicht. Ich bin bei dir.“
Perspektivwechsel – Neuorientierung

„Der Herr ist mein Licht, ist mein Licht und ist mein Heil, was fürcht' ich noch?
Der Herr ist die Kraft meines Lebens allein, vor wem sollte mir noch grau'n.“*2

Ja, Herr, Dir allein will ich vertrauen, meine Hoffnung ruht in Dir.

„Ob das Heer auch der Bösen drohet, ich fürchte mich nicht.

Ob wild sich Krieg erhebet, auf Dich allein verlass' ich mich.“*2

Corona ist stark, Corona ist mächtig, Corona macht krank, Corona kann töten.

Corona ist stark. Doch Du, Herr, bist stärker!

Du allein bist der lebendige Gott, der Schöpfer der Welt, der Herr über Tod und Leben.

Auf Dich vertraue ich. In Dir bin ich geborgen.

„Eins, nur eines bitt' ich vom Herrn, eines hätte ich gern:

Dass ich mög' bleiben im Hause des Herrn,

dass ich mög' bleiben im Hause des Herrn allezeit. Amen“*2

Mein Gott, sei und bleibe Du bei mir!

Von dir komme ich, hier lebe ich, zu Dir gehe ich.

Bewahre mich in der Gegenwart Deiner Liebe.

Bei Dir bin ich geborgen, in Dir bin ich Zuhause'. Amen



Sonntagsspaziergang mit Folgen

Gedanken zusammennehmen, weiteres Vorgehen organisieren

Absprache mit dem Gesundheitsamt

Warten auf den Testtermin

Fahrt zum Test – Heimfahrt

Warten auf das Ergebnis

Herr, Du kannst Wunder tun...

Während der gesamten Wartezeit vertrauensvolle Ruhe, innere Sicherheit, wohltuende Geborgenheit

„Du bist mein Zufluchtsort. Ich berge mich in Deiner Hand, denn Du schützt mich, Herr.

Wann immer mich Angst befällt, traue ich auf Dich.

Ja, ich trau' auf Dich, und ich sage: ‚Ich bin stark in der Kraft meines Herrn.‘“³

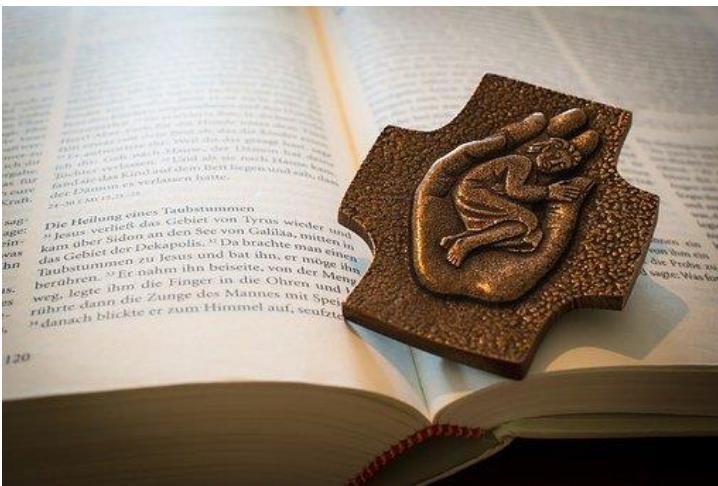


Foto: Pixabay

Wartezeit sinnvoll gestalten

Auseinandersetzung mit der eigenen Befindlichkeit

Innere Dialoge mit mir selbst

Innige Dialoge, mit Dir, mein Gott

Kraft schöpfen in der Ruhe des Gebets

Kraft schöpfen; Lebensenergie spüren, dankbar annehmen – und weitergeben

Telefonate mit Menschen in Not

Corona und andere Lebensbelastungen, Schicksalsschläge machen zu schaffen

Lange, tiefe, auch schwere Gespräche

Not anhören, annehmen, Zuspruch geben, Hoffnung wecken

Wo möglich, gemeinsam auf Gott schauen

Wo nicht möglich, nach dem Gespräch Menschen und deren Anliegen im Gebet Gott anvertrauen

Ach, Gott, die Not ist groß...

Ach, Gott, die Not ist so groß. Überall. Hier bei uns – und weltweit.

Ach, Gott, die Not ist so überwältigend groß. Doch Du, Herr, bist größer!

Herr, erbarme Dich!

„Herr, erbarme Dich, erbarm' Dich unser, erbarme Dich unserer Zeit!“⁴

Sonntagsspaziergang mit Folgen

Neuer Blick auf das Leben, auf die Menschen, auf mich – und auf Dich.

Sonntagsspaziergang

Aufgestanden, in Bewegung gekommen an einem nasskalten Tag

Nasskalt im Außen – nicht nur beim Wetter

Nasskalt im Außen – in den Sorgen und Nöten unserer Zeit

Nasskalt im Innen – in der Resignation, der Perspektivlosigkeit in den Herzen so vieler Menschen

Aufgestanden – in Bewegung gekommen

Nicht sitzen-, nicht liegengeblieben in der warmen Bequemlichkeit des Zimmers

Aufgestanden – in Bewegung gekommen

Neu unterwegs auf dem Weg zu Dir

Neu unterwegs – mit den eigenen Befindlichkeiten

Neu unterwegs – zusammen mit anderen Menschen

Neu unterwegs – als Weggemeinschaft, als Glaubensgemeinschaft hin zu Dir

Neu unterwegs – mit Dir, o mein Gott

Sonntagsspaziergang mit Folgen

Tagelang komplett andere Lebensumstände – im Innen und auch im Außen

Tagelang „zweigleisig“ leben

Passives Warten auf das Testergebnis

Aktives Leben in Gemeinschaft inmitten meines „verschärften“ Lockdowns

Absolutes Kontaktverbot zu anderen Menschen –

und doch intensive Begegnungen, innige Verbundenheit

Den modernen Medien sei Dank...

Strenge Abgeschiedenheit, absolute Isolation –

und doch deutlich spürbare, gelebte Beziehung zu Dir, mein Gott

Hab Dank, für den Zustrom an Kraft und Ruhe und Geborgenheit

Hab Dank für Deine Nähe, Deine Liebe, Deinen Segen

Sonntagsspaziergang mit Folgen

Wartezeit zu Ende

Telefonat mit der Hausärztin

Testergebnis: negativ

Gott-sei-Dank!

Sonntagsspaziergang mit Folgen

„Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen.

Erzählen will ich von all Seinen Wundern und singen Seinem Namen.

Ich lobe meinen Gott von ganzem Herzen.

Ich freue mich und bin fröhlich, Herr, in Dir. Halleluja.“*1

*1 Ich lobe meinen Gott; Ev. Gesangbuch, Ausgabe für die ev. Landeskirche in Württemberg, Nr. 272

*2 Der Herr ist mein Licht; nach Psalm 27, 1-4; <https://www.youtube.com/watch?v=zFMQNPALCcw>

*3 Du bist mein Zufluchtsort; Text und Melodie: Michael Ledner, deutsch: Gitta Leuschner

Aus: Wo wir dich loben, wachsen neue Lieder *plus*, Strube Verlag GmbH, München

https://www.youtube.com/watch?v=iS_KyWT4YGO

*4 Herr, erbarme dich; Text und Melodie: P. Janssens, aus „Friedensmesse“ 1968/69,

Peter Janssens Musik Verlag, Telgte <https://www.youtube.com/watch?v=vARW1Y1fYag>