



# Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR  
Wallrafplatz 7  
50667 Köln  
Tel. 0221 / 91 29 781  
Fax 0221 / 27 84 74 06  
[www.kirche-im-wdr.de](http://www.kirche-im-wdr.de)  
E-Mail: [info@katholisches-rundfunkreferat.de](mailto:info@katholisches-rundfunkreferat.de)

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 24.07.2017 06:55 Uhr | Schmidt, Sr. Jordana

## Auftanken

Manche sagen, man kann dort Waldgeister sehen oder Elfen – früh am Morgen wenn der See in der aufgehenden Sonne glitzert.

Ich habe sie nie gesehen, die Waldgeister oder Elfen. Aber wenn ich hier am Borner See bei Brüggen auf dem kleinen Angelsteg sitze, im Schneidersitz und über den See blicke, dann ist mir Gott nahe. Den kann ich auch nicht sehen, aber ich spüre ihn. Fast wie die Sonne.

Wenn ich bete oder meditiere, kann ich das besser in der Natur, als in Kirchen. Ich brauche dazu Luft zum Atmen. Und am liebsten den freien Blick. Noch besser geht das für mich am Meer. Aber davon bin ich hier am Niederrhein ja etwas entfernt. Da tut es auch so ein See – da bin ich in 15 Minuten mit dem Fahrrad. Wenn ich mir denn die Zeit für einen solchen Ausflug einräume und zugestehe. Im vollen Alltag ja nicht immer ganz so einfach.

Aber solche Zeiten am See, in Stille, sind für mich wie tanken beim Auto. Wenn ich merke, dass der Sprit nicht reicht, der Spirit lahm wird, dann ist es Zeit dafür – Zeit zum Auftanken. Und bei mir eben am liebsten in der Sonne am See. Den Wind auf der Haut spüren, das Wasser riechen, die Vögel hören. Die Sonne, die ich auch bei geschlossenen Augen auf meiner Netzhaut spüre, macht mich innerlich hell. Ich bin sicher, mein Körper produziert in solchen Momenten Endorphine – Glückshormone. Das fühlt sich gut und entspannt an.

Im Laufe meiner Lebensjahre habe ich gelernt wie wichtig es ist nicht leer zu laufen. Auszubrennen wie man oft sagt – oder medizinisch einen "Burnout" zu haben. Mit dem Auto würde ich mit einem leeren Tank stehen. Als Mensch kann mir das auch passieren. Wenn plötzlich die Kraft fehlt, der Elan, man nur noch funktioniert oder vielleicht auch das nicht mehr. Dann ist es oft schon zu spät und es braucht lange, bis der Schaden wieder behoben ist. Da wäre Vorsorge, Achtsamkeit besser. So wie eine Tankanzeige beim Auto anzeigt, wann es Zeit wird über eine Tankstelle nachzudenken.

Jesus hat sich solche Auszeiten genommen. Er war dann für eine Zeit einfach abgetaucht – hat sich auf die andere Seite des Sees zurückgezogen oder auf einen hohen Berg. Weg vom Alltag. Weg von Ansprüchen, Aufgaben, Verantwortung. Da scheint Jesus sehr konsequent gewesen zu sein. Jedenfalls berichtet die Bibel an mehreren Stellen von solchen Auszeiten....so wie ich am See. Er brauchte auch die Zeit um zu beten, zu meditieren. Danach war er wieder verfügbar – kraftvoll und präsent. Ein gutes Vorbild!

Es ist Sommer. Eigentlich eine Zeit in der alles etwas langsamer gehen darf. Zeiten von Urlauben und gemütlichen Tagen im Freien. Ich weiß, dass es in Dänemark sogar ausgeweitete Sommerferien gibt, in denen alle Betriebe schließen, die nicht unbedingt auf Dauerbetrieb eingestellt sind. Da läuft dann einfach nix. Da gibt es z.B. Handwerker nur im Notfall. Die hektische Betriebsamkeit wird in den Wochen zu einer gemächlichen und entspannten Atmosphäre im ganzen Land. Ein bisschen spüren wir das hier ja auch, wenn morgens keine Ströme von Schulkindern durch die Straßen fließen und der Verkehr um einiges entspannter ist, die Politik eine Sommerpause einlegt – oder der Tatort.

Und sie? Haben sie bei sich im Blick, wo ihre eigene "Tankanzeige" steht? Haben sie für diese Woche Zeiten des Auftankens, der Sommerpause eingeplant?

Ich habe in meinem Kalender tatsächlich Zeiten nur für mich eingetragen. Und mal sehen, vielleicht lässt es das Wetter zu, zu meinem Lieblingssee zu fahren und in der Sonne zu sitzen und Gott nahe zu sein. Wäre doch schön.

Aus Waldniel grüßt Sie Sr. Jordana Schmidt vom Bethanien-Kinderdorf.