A
C
H
T
S
A
M
K
E
I
T

und mehr

an sieben Tagen der Woche

Betrachtungen von Marianne Riecke

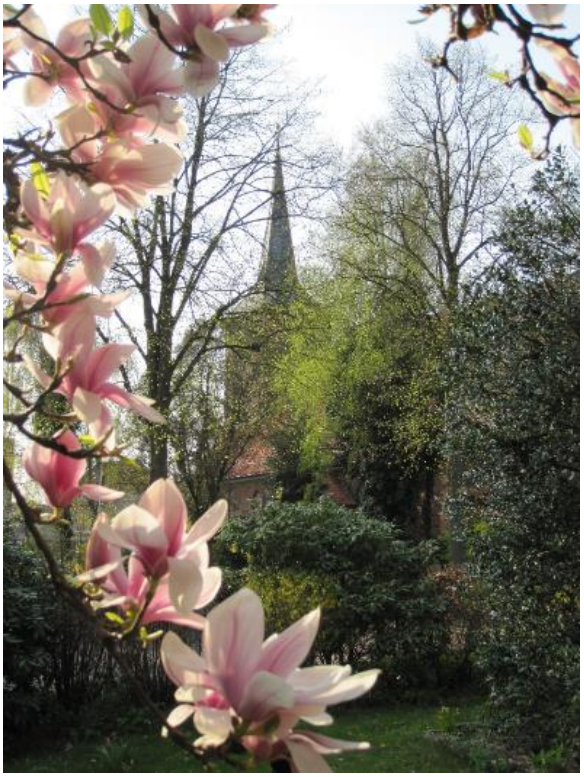
1.Timotheus 4,16

Hab Acht auf dich selbst und auf die Lehre; beharre in diesen Stücken! Denn wenn du das tust, wirst du dich selbst retten und die, die dich hören.
Martin Luthers Übersetzung, revidiert 2017

Gib Acht auf dich selbst und auf die Lehre, bleibe dabei. Denn wenn du das tust, wirst du sowohl dich selbst retten als auch die, die auf dich hören.
Bibel in gerechter Sprache

Sonntag

Sonntag – diesen Tag gönn‘ ich mir



Es ist Sonntag! Gott sei Dank! Dieser besondere Tag zum Atemholen ist sogar durch das Grundgesetz geschützt. Also jetzt: Zeit für mich. Der Text ruft mir zu: „Achte auf dich und dein Leben.“ Super! Auf einem Sonntagsspaziergang lasse ich meinen Gedanken freien Lauf.
Achtsamkeit ist im Trend. In Ratgebern und Kursen gibt es für mich, meine Gesundheit, für fast alle Lebensbereiche Angebote zum sorgfältigen Umgang mit mir. Ich höre darin einen Appell zu mir zu kommen, zur Besinnung, zu Gott. Mit offenen Augen und Ohren bewege ich mich in Gottes Schöpfung. Ich werde andächtig. Vor fast 200 Jahren schrieb Ralph Waldo Emerson „Das Antlitz der Natur ist ein Ausdruck der Andacht. Wie die Gestalt Jesu steht sie da mit geneigtem Kopf und den Händen über der Brust gefaltet. Der glücklichste Mensch ist derjenige, der von der Natur die Verehrung lernt.“ Ist das so?

Es ist Mai! Letzte Spuren des Winters verschwinden. Ich komme wieder in den grünen Bereich. Helles Grün zeigt neues Leben. Ich nehme mir Zeit das „Antlitz der Natur“ genauer zu betrachten. An einem einsamen Ort halte ich an. Die Beschreibung Emersons reizt mich, mich selbst einmal so hinzustellen, mit geneigtem Kopf, die Hände vor der Brust ineinandergefügt.
-
Offen und wach stehe ich da, atme tief durch und probiere auch andere Positionen aus. Hier bin ich, zwischen Himmel und Erde.
Wer durch Gottes Schöpfung Verehrung lernt, erfährt Glück, sagt Emerson. Dazu könnte dieser Sonntag keinen passenderen Namen haben: Jubilate!

Montag

Achte auf dich selbst

Mein Terminkalender quillt über. Da gibt mir jemand den Rat: „Achte auf dich selbst.“ Also markiere ich an ein paar Stellen in meiner Wochenübersicht einen Strich – Pause für mich. Wenig später stelle ich fest, dass ich diese für mich reservierten Zeiten nicht ernst genommen habe. 2. Versuch: Ich schreibe meinen Namen in den Kalender. Dabei denke ich an Karl Valentis Spruch „Heut gehe ich mich mal besuchen, mal sehn ob ich Zuhause bin.“ Warum fällt es mir so schwer mich selbst so wichtig zu nehmen wie andere Menschen, Aufgaben, Pflichten? Was hindert mich? Wie nehme ich mich selbst mit durchs Leben und wie sehe ich meine Bedürfnisse und Eigenheiten als wertvoll und schützenswert an? Vielleicht sollte ich häufiger das Risiko eingehen es anders zu machen als erwartet. Für diese Haltung brauche ich Mut, ein solides Vertrauensfundament, Rückhalt und Ehrlichkeit. Das können mir Menschen in meiner Nähe geben oder mein Glaube, der davon ausgeht, dass Gott mir nahe ist. Dadurch lerne ich auf mich zu achten, mir Freiräume einzuräumen und zu mir selbst zu stehen, in meiner ganz eigenen, unverwechselbaren Art.

In einem Lied* heißt es: „Du bist ein Gedanke Gottes, ein genialer noch dazu. Du bist du. Das ist der Clou!“ *
Bleibt mir wohl nichts anderes übrig als mich mit dieser Glanznummer anzufreunden, sie zu schützen und nicht aus dem Blick zu verlieren.

* von Jürgen Werth

Dienstag

Hab‘ Acht!

Die Welt beschleunigt, wird digitaler, funktionaler. Ich stehe unter Anpassungsdruck. Ständig müssen wir uns Neues vertraut machen. Kann ich damit Schritt halten? Bleibt mir nichts anderes übrig als bei allen Impulsen mitzumachen, mich anzupassen? „Achte auf dich selbst.“ Wo ist der Ort, an dem ich in Ruhe nachdenken kann? Wo kann ich „in mich gehen“, wo „zu mir kommen“? Ich brauche Verständnis für mich und meinen Umgang mit der Welt. Ich suche Erkenntnis. Macht es einen Unterschied ob ich an meinem Arbeitsplatz Überlegungen anstelle, im Homeoffice oder in der Natur, mitten in Gottes Schöpfung?
Es ist bekannt, dass ein Aufenthalt in der Natur für Entspannung und Inspiration sorgt. In diesem Umfeld sehe ich bei genauer Betrachtung auch krumme Bäume, dürre Gewächse, die um einen Platz im Licht kämpfen, Pflanzen, die sich breit gemacht haben und andere fast verschwinden lassen. Dann wieder sehe ich es sprießen und grünen trotz erschwerter Bedingungen. Natur schreibt krakelig, nicht mit dem Lineal. Sie ist verletzlich und zeigt gleichzeitig lebensschaffende Kraft. In natürlicher Umgebung kann ich *alles* auf mich wirken lassen, meinen eigenen Gedanken nachgehen ohne Beeinflussung anderer. Ich darf so sein wie ich bin, eigene Standpunkte entwickeln und Kraft gewinnen. Gott lässt mich aufmerken: „ Du bist wert geachtet in meinen Augen. Ich biete dir meine Begleitung, meine Liebe, meinen Segen an.“

Und in mir summt es „Vertraut den neuen Wegen…“.

Mittwoch

Die Lehre beachten.

Lehre, Anweisung, Überzeugung, Leitlinie. Wie geht es mir wenn ich derartige Begriffe lese?

Selbstverständlich halte ich mich an Gebrauchsanweisungen. Ich weiß, dass mein Gerät sonst nicht richtig funktioniert oder kaputt geht. Auch Straßenverkehrsregeln sind eindeutig. Unsere Gesetzgebung basiert auf den 10 Geboten. Du sollst nicht begehren was anderen gehört, du sollst nicht töten … Grundregeln menschlichen Zusammenlebens. Das ist für mich gut nachvollziehbar. Andere Lehren machen mir Kopfzerbrechen. Ich bin empört, wenn Überzeugungen vermittelt werden, die Menschenleben verachten oder zerstören. besonders wenn sie mit gewalttätiger Dominanz eine große Gefolgschaft nach sich ziehen. In der Fülle verschiedener Überzeugungen, dem Kompetenz-Wirrwarr und Streit um die „richtige Lehre“, bin ich vor Missbrauch nicht sicher. Auf welche Anschauung ist Verlass? Die Lehre in diesem Text verweist auf das Evangelium, altgriechisch „Gute Nachricht“, „Frohe Botschaft“. Darin wird mir eine Gesinnung vor Augen gestellt, wie sie durch Jesus Christus, sein Leben und Handeln, seine Liebe, geprägt ist. Wenige Verse vorher wird beschrieben, dass man von dieser Lehre genährt werden kann. Ich kann mich auf Erfahrungen damit einlassen, kann feststellen, was mir bekommt. Oder lasse ich etwas davon weg? Weiter steht dort, dass diese Geisteshaltung es wert ist sie zu beherzigen.
Wohl wahr!

Donnerstag

und…

Habe ich da etwas überlesen? Dieses kleine Verbindungswort *und* ist ausgesprochen wichtig.
„Achte auf dich selbst *und* auf die Lehre.“ Der Zusammenhang ist unerlässlich. Es ist nicht gut, wenn ich mich zum Egozentrum mache. Bei aller Individualisierung lebe ich mit anderen Menschen zusammen, in einer Gesellschaft, mit der Natur, in einer großen Umwelt. Es ist wichtig mein Leben mit einem größeren Lebensbereich zu verbinden. Das kleine *und* verweist stark auf die Verbundenheit mit Gott, auf seine Lehre, seine „Gebrauchsanweisung“ für das Zusammenleben, den Erhalt dieser Welt, geprägt von seiner Liebe.
Und – die Kombination der beiden Satzteile- schützt vor Einseitigkeit in der Betrachtung meiner eigenen Interessen, vor zu starkem Rückzug in private Wellness-Bereiche. Ich fühle mich ermutigt in gleicher Weise auf die gute Nachricht zu achten und auf meine Mitwelt. Ich will nicht wegsehen sondern mich den damit verbundenen Herausforderungen stellen – mit Gottes Unterstützung.
Dafür möchte ich Gottes Betrachtungsweise von Menschen, Tieren, Pflanzen und ihren Lebensbedingungen entdecken. Vor einiger Zeit las ich von einem Gebetszettel, der in einer Kirche in Kinderschrift angeheftet worden war. Da hieß es: „Lieber Gott, wie geht es dir? Lass mal von dir hören.“

Freitag

dranbleiben, tun und retten

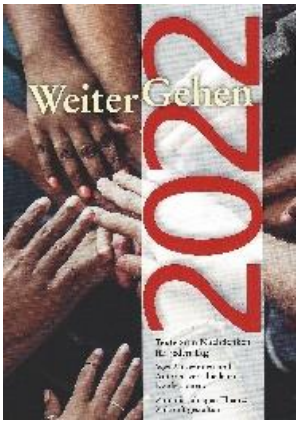
„Beharre! Bleib standhaft! Bestehe darauf, “ fordert mich der Text auf. Auf einem Spaziergang bleibe ich stehen, lehne mich an einen Baum, fühle die starken Wurzeln, den festen Boden. Den Himmel über mir erahne ich. Er blickt durch. Mein Rücken ist gestärkt. Zuversichtlich sehe ich nach vorn. Ich mache einen Gedankensprung zur *Guten Nachricht*. Gott steht zu mir. Ich kann mich mit seinen Zusagen verbinden, dranbleiben und weitere Schritte mit ihm gemeinsam tun, nicht nur davon träumen.
Ich nehme es als Aufgabe wahr, nicht locker zu lassen in dem, was ich als Lebenselixier für mich erkannt habe, Stehvermögen zu entwickeln. Diese Art der Verbindlichkeit zwischen mir, meiner unverwechselbaren Identität und der *Frohen Botschaft* rettet. Ich tue mir etwas existentiell Gutes, wenn ich diese Verbundenheit einübe.
In dem Bibelvers steht an 1.Stelle, dass ich auf mich selbst achten soll. Als Zweites ist die Lehre genannt. Ich muss darauf achten, dass es mir gut geht, dass ich lebenserhaltend versorgt bin. Für mögliche Notfallsituationen im Flugzeug wird erklärt: „Die Sauerstoffmaske für mich zuerst“. Gut mit dem Wesentlichen versorgt kann ich Weiteres bedenken und tun – mit Gottes Hilfe. „Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen, sondern möglich machen“, sagt Antoine de St Exupéry
So bin ich auf dem Weg.

Samstag

…die auf dich hören

Wer hört auf mich? „Und ich sag‘ noch, aber es hört ja wieder keiner auf mich“, heißt es von Generation zu Generation. Im Bibelvers steht nicht, dass sich Wirkung zeigt, wenn ich die Lehre erzähle, sie beschreibe oder sie neuen Medien entsprechend aufbereite. Die Chance Gehör zu bekommen wird größer, wenn ich mich selbst im Blick behalte und die Verbindung mit Gott und seinen Aussagen im Evangelium verbindlich aufrechterhalte. Dann tut sich etwas! Paul Claudel formulierte „lebe so, dass man dich fragt.“ Wenn es mir gut geht und ich meine Überzeugung in mein Leben mitnehme, können andere das wahrnehmen. Pädagogisch würde man von Modelllernen sprechen. Vielleicht bemerke ich selbst nicht, dass mir jemand zuhörte und daraufhin nachdenklich wurde. In diesem Text schwingt Leichtigkeit mit. Ich muss mich nicht im Übermaß anstrengen und verausgaben, nur dranbleiben, authentisch leben.
Um diese Aussagen aufzunehmen, wirkt die Frühlingszeit mit. Auch das Kirchenjahr unterstützt dabei. Ich bewege mich zwischen Ostern und Pfingsten, Auferstehungsdynamik und zugesagter Geisteskraft. Begleitung und Trost sind angeboten, denn Schmerzen beim achtsamen Hinsehen bleiben nicht aus.
Es ist Mai, der Monat zum Aussäen. Gedankengut, achtsame Grundhaltungen und Segen können ebenfalls gestreut werden. Ludwig Börne sagte, dass die Lebendigkeit eines Zeitalters nicht in seiner Ernte liege, sondern in seiner Aussaat.
Auf geht’s!

Marianne Riecke schrieb diese Texte für den Zeitraum 8.05. – 14.05.2022

Veröffentlicht sind sie in „WeiterGehen 2022“,
Texte zum Nachdenken, Kaufmann-Verlag, ISBN 978-3-7806-2922-7

Fotos: Marianne Riecke