

## 10 Plätze zum Kraft tanken

Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass Sie sich erneut Zeit nehmen, um Ihrer Seele etwas Gutes zu tun.

Manchmal hört man bei Diskussionen über den Besuch des Sonntagsgottesdienstes das Argument: Zum Beten gehe ich lieber in den Wald.

Wenn ich als Pfarrer bei solchen Gelegenheiten nicht sofort in die Diskussion einsteige und meine Trümpfe aus dem Ärmel ziehe, warum der gemeinsame Sonntagsgottesdienst natürlich nicht zu ersetzen ist durch einen Spaziergang im Wald, wenn ich also etwas behutsamer nachfrage und darüber nachdenke, was denn im besten Fall hinter dieser Aussage stecken könnte, dann bin ich sehr schnell bei der Frage, welche Kraftorte einem Menschen, der Seele eines Menschen gut tun und welche Orte sich dafür eignen, dort zu beten oder zu meditieren.

Das kann natürlich eine Kirche oder eine Kapelle sein. Manche würden sofort eine ganz bestimmte Kirche oder Kapelle nennen, wo sie immer wieder hingehen zum Beten. Andere würden sogar einen ganz bestimmten Platz in ihrer Kirche nennen, der für sie am besten dazu geeignet ist, runterzukommen und durchzuschlaufen, vielleicht eine Kerze anzuzünden oder ein Vater unser zu beten.

Und wieder andere suchen, egal wo sie sich gerade aufhalten, grundsätzlich die Stille und Ruhe eines Kirchenraumes auf, um wieder Kraft zu tanken für die Seele und der leisen Stimme Gottes nachzulauschen.

Ähnliche Kraftorte können sich aber auch in der Natur finden lassen, auf einem schönen Weg im Wald, auf einer Sitzbank irgendwo in Gottes herrlicher Schöpfung oder auch in der eigenen Wohnung. Wenn ich mir an einer passenden Stelle meiner Wohnung eine Gebetsecke einrichten kann - mit einem Stuhl, auf dem ich gut und konzentriert sitzen kann, oder einem Meditationshocker, der mir hilft, bei mir zu bleiben, und wenn ich vielleicht sogar den Mut habe, für eine Viertelstunde oder auch etwas länger den Anrufbeantworter bzw. die Mobilbox am Telefon zu aktivieren, dann lässt sich vielleicht sogar ein Kraftort einrichten, den ich bei jeder Witterung und zu fast jeder Tageszeit möglichst ungestört aufsuchen kann.

Ich möchte Sie deshalb heute und an den kommenden Tagen dazu einladen, sich damit zu beschäftigen, wo Ihre Kraftorte zu finden sind. Sie können wieder damit beginnen, an dem schon gefundenen Gebetsort anzukommen. Wenn Sie mögen, dann bleiben Sie doch zunächst einen Schritt davon entfernt stehen, spitzen Sie Ihre Ohren und schauen Sie genau hin auf diesen Ort, wo Sie jetzt beten möchten. Womöglich wollen Sie gleich noch etwas daran ändern - ein Kreuz oder ein Bild hinlegen zur Kerze, die Sie gleich anzünden können. Vielleicht kommt Ihnen auch in den Sinn, dass Sie bis morgen noch Blumen besorgen für Ihre Gebetsecke.

Dann setzen Sie sich auf den Stuhl. Vielleicht achten Sie ganz bewusst auf Ihren Atem, um still zu werden, und beginnen Ihr Gebet mit dem Kreuzzeichen oder mit einer Verneigung, um sich bewusst zu werden, dass Gott auch hier an diesem Ort Ihnen ganz nahe sein will.

Und dann können Sie anfangen, sich an 10 Orte zu erinnern, die in letzter Zeit für Sie zu Kraftorten geworden sind, zu Orten, an denen Ihre Seele aufatmen und neue Energie, Licht und Freude finden konnte. Sie können dieses Erinnern auch in ein Gespräch mit Gott münden lassen: "Gott, erinnerst Du Dich, Du warst mir doch ganz nahe an diesen 10 Orten: ..."

Wenn Sie mögen, dann können Sie die die 10 Kraftorte, die Ihnen heute eingefallen sind, auch aufschreiben.

Hilfreich ist es auch, wenn Sie danach noch ganz kurz darüber nachdenken, ob und wie sich Ihre Stimmung, Ihre Gefühlslage jetzt geändert hat durch diese Gebetsübung. Außerdem können Sie überlegen, ob Sie in den kommenden Tagen auch andere Gebetsorte für Ihre 15 Minuten Zeit mit sich und mit Gott ausprobieren möchten.

Und morgen - und wenn Sie mögen - wieder eine halbe Woche lang können Sie diese Gebetsübung wiederholen, über 10 Plätze nachzusinnen, wo Sie Kraft tanken können. Ich wünsche Ihnen auf jeden Fall gute Erfahrungen mit dieser Übung.

Wenn Sie auch weiterhin Zeit haben oder sich Zeit nehmen wollen, dann sind Sie eingeladen, den nächsten Impuls runterzuladen und am Ende dieser Woche an einer Videokonferenz teilzunehmen, um sich über die Erfahrungen mit dieser Gebetsübung auszutauschen. Wenn Sie daran interessiert sind, dann schicken Sie mir bitte eine E-mail an [franz.reitinger@kirche-bayern.de](mailto:franz.reitinger@kirche-bayern.de) und ich sende Ihnen die Zugangsdaten für das Zoom-Meeting am kommenden Freitag um 19 Uhr zu.

Wenn Ihnen das lieber ist, können Sie auch gerne bei mir anrufen unter der Nummer 0991 / 2965-13.

Ihr Stadtpfarrer Franz Reitinger, Deggendorf St. Martin