

Geistliche Impulse für Kirchenpflegen

Stichwort 13:

Auszeit

1. Quartal 2022

Oasen im Jahr

Das Jahr ist noch jung und doch lädt das Stichwort dazu ein, bereits über Auszeiten nachzudenken?! Auszeiten können regelmässige Pausen im Alltag sein oder auch eine längere Zeitspanne, um Lebensträume zu verwirklichen, Neues zu lernen oder Bestehendes zu vertiefen. Es gibt verschiedene Gründe für Auszeiten: die eigene Gesundheit, Zeit zur Selbstfindung, zum Auftanken, Erholen oder Durchschnaufen. Zeit für Abstand zum Alltag tut gut, denn es ermöglicht einen neuen Blick auf das Bestehende. Doch das Wort Auszeit klingt auch etwas nach Luxus. Wer kann sich das schon leisten? Im Alltag bleibt dafür keine Zeit! Doch Auszeiten haben ihren Sinn. Sie stärken die psychische und physische Gesundheit. Wir brauchen Zeiten für Erholung. Nicht ohne Grund schenkt uns der siebte Schöpfungstag wöchentlich Erholung, er ist Ruhetag.

Das neue Jahr liegt vor uns und wir haben wohl jetzt noch die Möglichkeit, zu planen. Vielleicht planen wir in diesem Jahr nicht nur die Ferienzeiten und besondere Jubiläen und Feste, sondern legen Auszeiten für uns ganz persönlich fest. Da kann die Kamelpfadstrategie helfen (ein Ziel, das viel zu weit weg erscheint oder zu gross ist, wie ein viel zu hoher Gipfel, den wir niemals erreichen können, wird in Einzelschritte zerlegt). Wir legen also einzelne Oasen im Jahr fest. Zeiten, an denen wir etwas nur für uns tun. Das muss nicht viel Zeit in Anspruch nehmen, das können täglich 10 Minuten Atemübungen sein, die wöchentliche Musikstunde, Jazzen mit Freundinnen alle zwei Wochen oder ein langer Waldspaziergang am Wochenende.

Auch als Gremium kann es wohltuend sein, sich Oasen zu gönnen (nicht nur Arbeitsretriten) und diese im Jahr einzuplanen. Kommen Sie darüber ins Gespräch!

Diesmal steht in **Impuls I** eine kleine Wahrnehmungsübung zur Verfügung mit weiterführenden Fragen. In **Impuls II** gibt es eine Fragerunde unter dem Motto «Auszeit – nur für Aussteiger und Aussteigerinnen?». **Impuls III** lädt zu einer Bibelarbeit ein. Wie immer, Sie wählen aus.

Impuls I: Wahrnehmungsübung «im Moment sein»

Auszeit – eigentlich können wir nicht AUS der Zeit sein. Zeit ist ein Kontinuum, das wir je nach Situation oder Stimmung unterschiedlich empfinden. Die Wahrnehmungsübung dient der Selbstwahrnehmung im Moment. Für einzelne Teilnehmende mag das eine ganz neue Erfahrung sein. Vielleicht wagen Sie es trotzdem. Wer möchte, kann selbstverständlich jederzeit aufhören. Die einzelnen Anweisungen werden in Ruhe und mit Pausen gegeben:

- Sucht euch einen Platz im Raum, wo es euch wohl ist, mit genügend Abstand.
- Stellt euch gerade und bequem hin.
- Spürt den Boden unter euren Füßen.
- Lasst eure Arme locker hängen.
- Atmet langsam ein und wieder aus.
- Lasst euren Blick entspannt durch den Raum gleiten oder schliesst eure Augen, wie ihr wollt.
- Kommt zur Ruhe, bei euch, hier im Raum. – Stille –
- Nach ein bis zwei Minuten: Bewegt langsam eure Finger, eure Hände, eure Zehen, öffnet eure Augen, streckt euch, schüttelt euch, vielleicht müsst ihr gähnen.
- Vielen Dank fürs Mitmachen.

Zum Weiterdenken

- Wie ist es mir bei der Übung ergangen?
- Welche Gefühle löst das in mir aus?
- Wo wünsche ich mir in der kirchgemeindlichen Arbeit solche Auszeiten?

Impuls II: Gesprächsrunde

«Auszeit – nur für Aussteiger und Aussteigerinnen?»

Die einen gehen ins Kloster, andere reisen um die ganze Welt.
«Auszeit – nur für Aussteiger und Aussteigerinnen?»

Verschiedene Fragen stehen zur Auswahl. Einzelne Fragen werden auf Karten geschrieben. Fragen können doppelt oder dreifach ausgelegt werden.

Variante 1: Die Fragekarten liegen verdeckt auf dem Tisch.

Jede/r zieht eine Karte und beantwortet die Frage bzw. ergänzt den Satz.

Variante 2: Jede/r zieht eine Karte und bittet jemanden anders aus der Gruppe, die Frage zu beantworten.

Variante 3: Jede/r zieht eine Karte, beantwortet die Frage und bittet jemanden anders, die gleiche Frage ebenfalls zu beantworten.

- Beim Wort Auszeit denke ich ...
- Stimmt oder stimmt nicht: Auszeit ist nur etwas für Aussteiger und Aussteigerinnen?
- Pause ist für mich, wenn ...
- Hätte ich viel Zeit, würde ich zunächst ...
- Stimmt oder stimmt nicht: Lebe jeden Tag, als wäre es der letzte.
- Ich bin froh, wenn ich mehr Zeit für mich habe, weil ...
- Stimmt oder stimmt nicht: Jeder Mensch braucht Zeit für sich allein.
- Darauf möchte ich nicht verzichten ...
- Wenn ich Zeit hätte, würde ich mich einsetzen für ...
- Stimmt oder stimmt nicht: Der Gottesdienst ist für mich Auszeit/Pausenzeit.
- ...

Methoden und Fragen inspiriert durch: Hanna Schott/Almut Schweiter-Herbold.

Talk-Box Vol. 7. Lebensgeschichten – gelebt. erlebt. erzählt. Neukirchener Verlag, 2. Auflage 2015.

Impuls III: Bibelarbeit

L führt den folgenden Bibeltext mit ein paar Gedanken ein und liest dann vor:

Dem Bibeltext geht die Geschichte von der Speisung der 5000 voraus. Jesus wollte allein sein, daher nahm er ein Boot und fuhr an eine abgelegene Stelle. Doch die Menschen folgten ihm und kamen über den Landweg zu Jesus. Er bekam Mitleid und heilte die Kranken unter ihnen. Als es Abend wurde, waren die Menschen immer noch da. Schliesslich verteilte Jesus fünf Brote und zwei Fische und alle wurden satt. Und so geht die Geschichte weiter:

Matthäus 14,22-23 nach der Zürcher Übersetzung:

²²Gleich darauf drängte er seine Jünger, ins Boot zu steigen und ihm ans andere Ufer voranzufahren, während er die Leute entlasse.

²³Und als er die Leute entlassen hatte, stieg er auf den Berg, um ungestört zu beten. Am Abend war er allein dort.

Zum Weiterdenken

- Jesus nimmt sich viel Zeit für die Menschen. Woher nimmt er die Energie?
- Jesus geht auf einen Berg. Dort ist es ruhig, um ungestört zu beten. Was brauche ich, um beten zu können?
- Welche Orte/Angebote stellen wir als Kirchgemeinde für spirituelle Auszeiten/Pausen zur Verfügung?

Liturgischer Abschluss (Auswahl)

Vorschläge für weitere Bibeltexte zum Thema

Jesus sagt: Kommt zu mir, all ihr Geplagten und Beladenen: Ich will euch erquicken. Nehmt mein Joch auf euch und lernt von mir, denn ich bin sanft und demütig; und ihr werdet Ruhe finden für eure Seele. Denn mein Joch drückt nicht und meine Last ist leicht.

Matthäus 11,28-30 ZÜ

Der Herr ist mein Hirt,
mir mangelt nichts,
er weidet mich auf grünen Auen.
Zur Ruhe am Wasser führt er mich,
neues Leben gibt er mir.

Psalm 23,1-3a ZÜ

Liedtexte

RG 166: Schweige und höre

RG 167: Du hast uns, Herr, gerufen

RG 345: Ausgang und Eingang

RG 706: Nada te turbe

Gebete

RG 164:

Hier bin ich,
Gott,
vor dir.
So wie ich bin.
Ich öffne mich deiner Nähe.
Deine Lebenskraft fliesst in mir,
mein Atem,
der mich trägt und weitet ...
Lass Ruhe in mich einkehren ...

Rise up PLUS 259:

Lass mich langsamer gehen, Herr.
Entlaste das eilige Schlagen meines Herzens
durch das Stillwerden meiner Seele.
Lass meine hastigen Schritte stetiger werden
mit dem Blick auf die Weite der Ewigkeit.

Gib mir inmitten der Verwirrung des Tages
die Ruhe der ewigen Berge.
Löse die Anspannung meiner Nerven und Muskeln
durch die sanfte Musik der singenden Wasser,
die in meiner Erinnerung lebendig sind.
Lass mich die Zauberkraft des Schlafes erkennen,
die mich erneuert.

Lehre mich die Kunst des freien Augenblicks.
Lass mich langsamer gehen,
um eine Blume zu sehen,
ein paar Worte mit einem Freund zu wechseln,
einen Hund zu streicheln,
ein paar Zeilen in einem Buch zu lesen.
Lass mich langsamer gehen, Gott,
und gib mir den Wunsch,
meine Wurzeln tief
in den ewigen Grund zu senken,
damit ich emporwachse
zu meiner wahren Bestimmung.

Aus Südafrika

Drei Zitate

→ www.alltagsforschung.de/weise-worte-20-zitate-zu-ruhe-und-entspannung

Die Stille ist das Atemholen der Welt.

Friedel-Marie Kuhlmann, Schriftstellerin

Wir haben viel zu wenig Musse: Zeit, in der nichts los ist. Das ist die Zeit, in der die Einsteins, die kreativen Forscher, ihre Entdeckungen machen. Der Betrieb und die Routine sind uninteressant und kontraproduktiv.

Adolf Muschg, Schriftsteller

Die schönsten Erinnerungen sind stets Erlebnisse, für die man sich Zeit genommen hat. Ich weiss genau, dass ich immer durchs Leben gehetzt bin, zu viel Ungeduld und Rastlosigkeit im Gepäck gehabt, zu viele Chancen verpasst, zu viele wertvolle Menschen im aufgewirbelten Staub übersehen habe.

Charles Kuralt, Journalist

Jessica Stürmer, Erwachsenenbildung, Reformierte Kirche Kanton Zürich
Jürg Hochuli, Stephan Degen-Ballmer, Gemeindedienste, Reformierte Landeskirche Aargau

Zur Reihe «Geistliche Impulse für Kirchenpflegen»

Es ist vielen Kirchenpflegen ein Anliegen, zu ihren Sitzungen – oder auch zu besonderen Gelegenheiten – ihr eigenes Kirche-Sein in Form von Andachten oder einem geistlichen Einstieg in die Sitzung zu leben. Der Kirchenrat unterstützt dies und ermuntert im Rahmen seines Arbeitsprogramms 2019 bis 2022 alle Kirchenpflegen, diesem Anliegen Raum zu geben. In Zukunft erscheinen deshalb vierteljährlich Impulse für Kirchenpflegen, die dazu motivieren und anleiten, das geistliche Leben in der Behördenarbeit im Gespräch, in der Arbeit mit Bibeltexten, im Gebet, im Gesang und in der Bitte um den Segen zu erleben.