

Kirche Unterwegs in Großkoschen bietet Möglichkeiten, die selbst im kirchlichen Raum nicht sehr oft zu finden sind. Dazu gehören die Vormittage. Allerdings muss man sich bewusst darauf einlassen, wenn diese Stunden einzigartig werden sollen.

## Die Schweigezeit und der kommunikative Spaziergang

Es gibt am Vormittag zwei zeitliche Fixpunkte: Gewöhnlich sind dies 8.30 Uhr als Beginn des gemeinsamen Frühstücks und 10.30 Uhr als Ende einer Zeit des Schweigens und Beginn einer Lobpreis-Zeit. Beides liegt räumlich 25 Geh-Minuten voneinander entfernt. Optimal ist es, etwa 9.30 Uhr aufzubrechen und etwa 10 Uhr am Blauen Auge anzukommen. Dann hat man eine halbe Stunde, in der man ganz für sich ist. Keiner stört den anderen und jeder findet es normal, dass der andere das jetzt auch tut. Und selbstverständlich: Das Smartphone ist ganz aus.

Das Schweigen am Morgen ist ein Ritual, das schon Jesus praktizierte. Erst wenn der Mensch nicht mehr über alles Mögliche nachdenkt und dies und jenes tut, kann Gott Geistesblitze schenken. Auch das geht nicht auf Knopfdruck, sondern will geübt sein. Wer es zuhause regelmäßig praktiziert, wird damit am Blauen Auge keine Probleme haben. Die schöne Umgebung hilft uns. Auch sie kann zu uns sprechen.

Wer es sonst nie tut, dem macht dieses Angebot vielleicht Angst. Denn die Gedanken werden anfangen zu kreisen. Die Probleme von zuhause sind plötzlich ganz nah. Für diese Situation gibt es den Tipp, sich einen Moment ganz auf den eigenen Atem zu konzentrieren. Mit dieser Konzentration rufe ich mich in die Gegenwart zurück. Bald werden die Gedanken aber wiederkommen. Dann erinnerst Du Dich einfach wieder an Deinen Atem.

Und irgendwann werden neue Gedanken kommen. Und manchmal ganz neue Ideen. Vielleicht gar die Lösung für ein Problem. Oder Gott legt einen wichtigen Satz in Dich hinein. Das passiert nicht, wenn wir uns ständig vom Smartphone ablenken lassen. (Spätestens 12 Uhr wird eine Pause sein. Dann kann jeder seine Neuigkeiten checken.)

Bibel und Andachtsbuch sind erlaubt, aber hilfreich ist eher ein kurzer Text zur Inspiration, nicht die minutenlange Lektüre: Ich will ja hören.

Wer besonders viel dieser Stillen Zeit haben möchte, kann unmittelbar nach Ende des Frühstücks aufbrechen. Einschließlich Spazierzeit kann man es so auf 80 Minuten bringen. Die meisten werden noch mal zum Klo wollen oder Abwaschen oder Duschen oder Telefonieren. Wer 9.35 Uhr aufbricht (also etwa eine halbe Stunde nach Ende des Frühstücks), wird eine halbe Stunde schweigen können. Wer erst 10 Uhr losgeht, hat nix mehr von der Stillen Zeit. Jeder kann sein Maß also selbst bestimmen und trägt insofern Verantwortung für den Zeitpunkt des Losgehens.

Oben hatte ich bereits erwähnt, dass die Zeit des Hinlaufens auch schon eine Schweigezeit sein könnte. Das muss es aber nicht. Ich kann auch zu zweit laufen und reden - vielleicht mit jemandem, den ich noch wenig kenne. Dann haben wir 20 Minuten Zeit fürs Kennenlernen (oder Austausch über den letzten Tag). Mir scheint, 20 min sind ein gutes Maß, sich einem anderen intensiv zuzuwenden. Und wenn es zu kurz war: Es gibt ja auch noch den Rückweg.

Dieses nette Kennenlernen ist auch mein bestes Argument, wenn es darum geht, ob man nicht ein paar Minuten sparen könnte, wenn man mit dem Auto hinfährt. Zuerst wartet man immer, bis endlich alle Mitfahrer da sind, dann braucht auch das Auto eine gewisse Zeit. Vielleicht kann man dadurch 8 min „sparen“. (Meistens wartet man in dieser Zeit.) Und dafür gehen mir 20 min nette Kommunikation verloren - ein schlechter Tausch, finde ich.

Zwei Spaziergänge á 25 min am Tag sind auch für den Körper gut. Wir wissen doch im Grunde alle, dass wir uns mehr bewegen sollten. Also wer nicht gerade schon mit 2 Blasen an den Füßen angereist ist: Genießt diese Zeit! (Es gibt auch die Möglichkeit, die Hälfte des Asphalt-Weges gegen einen Waldweg einzutauschen.)

Im weiteren Verlauf des Vormittags gibt es übrigens noch einen geistlichen Impuls, eine Andacht, die einer aus der Gruppe vorbereitet hat. Wahrscheinlich mit einem Bibeltext.

MH, 22.06.2017