

Ansgar Hörsting

Leben
heißt
unterwegs
sein

Ein Begleiter für die Reise

SCM R.Brockhaus

SCM

Stiftung Christliche Medien

Soweit nicht anders angegeben, wurden die zitierten
Bibelverse folgender Übersetzung entnommen:
Elberfelder Bibel 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus im
SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Bodenborn 43 · 58452 Witten.

Außerdem wurden folgende Übersetzungen verwendet:
Neues Leben. Die Bibel, © 2002 und 2006 SCM R.Brockhaus
im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten. (NLB)

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe
in neuer Rechtschreibung,

© 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene
Ausgabe in neuer Rechtschreibung,

© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)

© 2011 SCM R.Brockhaus

im SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper · Essen · www.dko-design.de

Druck: Golden House Products Company Limited

ISBN 978-3-417-26380-0

Bestell-Nr. 226.380



Wir glauben an den einen Hohen Gott, der aus Liebe die schöne Welt und alles Gute in ihr erschuf. Er machte den Menschen und wollte, dass er in der Welt glücklich ist. Gott liebt die Welt und jede Nation und jeden Stamm der Erde. Wir kannten diesen Hohen Gott in der Dunkelheit und jetzt kennen wir ihn im Licht. Gott versprach im Buch seines Wortes, der Bibel, dass er die Welt und alle Nationen und Stämme retten würde.

*Wir glauben, dass Gott sein Versprechen hielt, indem er seinen Sohn sandte, Jesus Christus, einen Mann im Fleisch, ein Jude dem Stamm nach, arm in einem kleinen Dorf geboren, der sein Heim verließ **und immer auf Safari war**, Gutes tat, Leute durch die Macht Gottes heilte, über Gott und die Menschen lehrte und zeigte, dass die Bedeutung der Religion Liebe ist. Er wurde von seinem Volk zurückgewiesen, gefoltert und mit Händen und Füßen an ein Kreuz genagelt und starb. Er lag im Grab, doch die Hyänen berührten ihn nicht, und am dritten Tag stand er aus dem Grab auf. Er stieg zum Himmel empor. Er ist Herr.*

Wir glauben, dass alle unsere Sünden durch ihn vergeben sind. Alle, die an ihn glauben, müssen ihre Sünden bereuen und im Heiligen Geist Gottes getauft werden, nach den Regeln der Liebe leben und das Brot gemeinsam in Liebe teilen, um andern die Gute Nachricht zu bringen, bis Jesus wiederkommt. Wir warten auf ihn. Er ist lebendig. Er lebt. Das glauben wir. Amen.

Glaubensbekenntnis der Massai/Ostnigeria 1960

Jeder Tag, jede Wegstrecke, jede Reise und sogar jedes Projekt hat verschiedene Phasen. In diesen Phasen bewegen uns unterschiedliche Gedanken und Gefühle – positive wie negative, mutige wie ängstliche, stürmische wie erschöpfte. Manchmal gerät unser Leben auch aus dem Rhythmus oder wir verlieren die Orientierung. Aber Gott hat acht auf uns. Wie gut, mitten im Tag und mitten im Leben innezuhalten. Wie gut, Gott wiederzufinden und sich von ihm finden zu lassen. Und dann mit ihm weiterzugehen.

Wo immer Sie unterwegs sind: Dieses Buch soll Sie begleiten. Gott hat sich in Jesus Christus einen Namen gegeben: „Immanuel“, das heißt „Gott ist mit uns“. So ist sein Name seit 2000 Jahren.

Gute Reise!

Ihr Ansgar Hörsting



Zum Gebrauch

In diesem Buch finden Sie sieben Stationen, die sich jeweils siebenmal wiederholen. Es sind typische Phasen einer Tageswanderung, mit allen Höhen, Tiefen und Stimmungen. Mit ihnen verbinde ich die ganze Bandbreite dessen, was ich an einem Wandertag erlebe: vorbereiten, aufbrechen, gehen, pausieren, durchhalten, zurückblicken und ankommen. Ich kenne diese Stationen aber auch von ganz gewöhnlichen Arbeitstagen oder sogar von längeren Zeitabschnitten: von Reisen, Projekten bis hin zu ganzen Lebensphasen. Deswegen kann dieses Buch auf sehr unterschiedliche Weise Begleiter sein, und genau dafür habe ich es geschrieben.

Täglich

„Siebenmal am Tag lobe ich dich wegen der Bestimmungen deiner Gerechtigkeit“ (Psalm 119,164), sagt der Psalmist. Und bereits in der frühen Kirche entwickelte sich das sogenannte „Stundengebet“. Es leitete dazu an, regelmäßig und zu bestimmten Zeiten in die Gegenwart Gottes zu kommen. Das ist uns heute fremd. Doch dieses Büchlein kann dazu anregen, siebenmal am Tag für wenige Momente innezuhalten, einen der Texte zu lesen und mit den Liedern und Zitaten vor Gott stille zu werden. Ein Gebet kann diese ein bis zwei Minuten ergänzen. Dabei muss nicht jedes Mal ein gewaltiger Gedanke den Alltag inspirieren. Die gute Gewöhnung macht hier den Unterschied. Wann diese Zeiten sind, muss jeder entscheiden.

Ich mache einen Vorschlag:

1. vor dem Frühstück
2. 8.00 Uhr oder vor Arbeitsbeginn
3. 10.00 Uhr
4. 13.00 Uhr
5. 15.00 Uhr
6. 18.00 Uhr
7. 20.00 Uhr oder vor dem Zubettgehen

Versuchen Sie es einmal – vielleicht zunächst im Urlaub oder gleich nächste Woche im ganz normalen Alltag.

Wöchentlich

Es ist auch möglich, die sieben Stationen im Laufe einer Woche zu bedenken. Dabei würde ich mit Sonntag als dem ersten Tag der Woche starten. Das ist zunächst ungewohnt, weil wir von Samstag und Sonntag als dem Wochenende sprechen. Wenn wir den Sonntag aber als „Vorbereitung“ und den Samstag als Abschluss und „Feier“ betrachten, bekommt der Sonntag eine andere Note.

Lebenslang

Die Dynamik eines Tages oder einer Reise findet sich auch im Laufe eines Lebens wieder – natürlich nicht in Reinform und in dieser festen, schematischen Reihenfolge. Dennoch: Es wird Ihnen auffallen, dass ich manchmal so schreibe, als gäbe es nur diese Welt, auf der wir leben. Anderes atmet Sehnsucht nach einer neuen Welt. Solche verschiedenen Stimmungen finden sich je nach Erfahrung und Lebenssituation auch bei uns.

.....

Es kann sein, dass die Texte unter dem Stichwort „Gehen“ einem 30-jährigen, gesunden Menschen näher sind, die unter dem Stichwort „Durchhalten“ einem 55-jährigen bzw. kranken Menschen und die unter „Zurückblicken“ oder „Ankommen“ einem 70-Jährigen. Nicht nur jeder Tagesmarsch, auch unser Leben kennt diese Phasen.

Auf Reisen

Das Büchlein ist ein Begleiter für unsere Reise durchs Leben. Es ist aber auch ein ganz spezielles Angebot für Menschen, die beruflich viel unterwegs sind. Ich weiß von mir und anderen, die viel auf Reisen sind, dass sie sich immer wieder eine Hilfe und Stütze wünschen, um in den vielen Herausforderungen und Veränderungen, die ein Reiseleben mit sich bringt, einen Anker zu haben. Gerade hierfür kann das Buch eine Hilfe sein. Versuchen Sie es einfach.

Wiederholen und dranbleiben

Gehen sie öfter durch die einzelnen Stationen, lesen Sie die Texte ruhig mehrmals. Es wird sich positiv auswirken, wenn Sie bestimmte Gedanken immer wieder in sich aufnehmen. Was zunächst fremd wirkt, kann später einmal etwas Wichtiges anstoßen. Vor allem aber brauchen wir eine gewisse Übung und Gewohnheit darin, im Alltag innezuhalten, Gott zu loben und unser Herz auszuschütten – und eben damit nicht bis zur nächsten Freizeit oder dem nächsten Urlaub zu warten.

„Meine Reise“ – leere Seiten für Sie

Auf den leeren Seiten können Sie eigene Gedanken und Gebete aufschreiben. Oder Sie fertigen Skizzen an, sodass das Buch immer mehr zu Ihrem eigenen wird: ein Logbuch Ihrer Reise oder noch besser der Reise Gottes mit Ihnen.

Zusatzipp

Beginnen oder beenden Sie jedes Innehalten damit, Gott durch Jesus Christus anzubeten. Damit unterstellen Sie sich seiner guten Herrschaft. Das ist die wichtigste Ausrichtung, die Sie Ihrem Leben geben können. Alle Lektüre, alles Nachdenken oder Innehalten nützen nichts, wenn diese Lebenshaltung nicht zur guten Gewohnheit wird. Denn erst dann werden Sie die verändernde Kraft der Gegenwart Gottes erfahren. Aber auch hier gilt: Loben Sie Gott nicht, um etwas zu erleben. Loben Sie ihn, weil er Gott ist.

Freiheit und Ordnung

Schließlich: Nutzen Sie dieses Buch in Freiheit und Ordnung. Wir brauchen beides. Gehen Sie frei und spielerisch mit den Texten und den einzelnen Stationen um. Es soll kein Gefängnis werden, sondern zum Leben führen. Zugleich braucht unser Leben Ordnung und Struktur, damit wir Frieden finden. Ordnung kann helfen, im Kampf des Lebens Orientierungspunkte zu haben und im Chaos zu überleben.

Dem Perfektionisten muss man raten: Sei locker und fröhlich. Dem Kreativen muss man hingegen sagen: Schaffe Struktur.

Finden Sie heraus, was Ihnen hilft, Jesus zu folgen, denn darauf kommt es an.

.....

Es ist alles still. Meine Gedanken sind noch durcheinander von den Träumen der Nacht. Der Tag liegt vor mir wie ein unbeschränkter Weg, wie ein unbeschriebenes Blatt Papier. Alle Vorhaben unangetastet. Viele Fragen werden auf mich einstürzen. Manches macht mir Angst. Es ist noch kein Wort gewechselt, kein Projekt gestartet, kein Gedanke geordnet.

Wache auf, meine Seele! Wachtet auf, Harfe und Zither! Ich will aufwecken die Morgenröte. Ich will dich preisen unter den Völkern, Herr, ich will dich besingen unter den Völkerschaften. Denn groß bis zum Himmel ist deine Gnade, und bis zu den Wolken deine Wahrheit (Psalm 57,9-11).

Bevor ich mir irgendetwas vornehmen kann, bevor der Tag durch den Sekundenzeiger unwiderruflich angeknüpft wird, will ich den Schöpfer dieses Tages loben. „*Vom Aufgang der Sonne bis zu ihrem Niedergang sei gelobt der Name des Herrn!*“ (Psalm 113,3). Bevor Radio oder Geschrei mein Ohr, bevor Fragen mein Herz erreichen, sollst du mein Herz erreichen, Gott. Die Sorgen, die nach mir greifen, weist du in die Schranken. Denn du bist der Herr dieses Tages, meiner Reise und meines Lebens – und sonst niemand. Du sollst der Erste sein, der diesen Tag berührt. Du erweckst diesen Tag zum Leben.



Ich erhebe mich heute durch die Kraft Gottes,
die mich lenkt.

Gottes Macht halte mich aufrecht,
Gottes Weisheit führe mich,
Gottes Auge schaue für mich,
Gottes Ohr höre für mich,
Gottes Wort spreche für mich,
Gottes Hand schütze mich.

Er ist die Kraft.

Er ist der Friede.

Vom irischen Mönch und Bischof Patrick





Inhaltsverzeichnis

Zum Gebrauch	8	First Things First	75
		Christus in mir	78
Unberührter Tag	12	Liebe statt Angst	81
Mutig	15	Atem schöpfen	84
Staunen	18	Passion	87
Erfrischung	21	Das Herz ausschütten	90
Ich kann nicht mehr	24	Begegnung	93
Nur dieser Tag	27	Genügsamkeit	96
Feiern	30	Wie ein Kind	99
Lasten wegwerfen	33	Überfluss	102
Ziele	36	Zwangspausen	105
Gestalten	39	Gemeinsam	108
Stille	42	Vergebung erbitten	111
Ohnmächtig	45	Mit allen Sinnen	114
Erinnern	48	Orientierung	117
Du bereitest mir		Folgen	120
den Tisch	51	Enthusiasmus	123
Kosten überschlagen	54	Spielraum	126
Entschlossenheit	57	Traurigkeit	129
Freude	60	Danken	132
Guten Appetit	63	Unterscheiden	135
Gott handelt	66	Teilstrecken	138
Vergeben	69	Konflikte	141
Faulenzen	72	Frei	144
		Langsamkeit	147
		Training	150
		Erschöpft und glücklich	153
		Ewigkeit	156