

## ➤ Gedanken zum Wochenende, 23.02.2019

### Ein Lob der Langsamkeit

Wir modernen Menschen sind unaufhaltsam in Bewegung. Mobilität ist unser scheinbar unantastbares Ideal. Und wenn wir unterwegs sind, dann muss es vor allem eins sein: Nämlich schnell. Ja, mit Hilfe der Technik ist der Mensch heute immer öfter, immer schneller, immer weiter unterwegs... - Bei allen Möglichkeiten bringt das allerdings auch eine erhebliche Zunahme an Stress mit sich. Zudem ist Bewegungsmangel in einem hochtechnisierten Umfeld die folgenreichste Krankheitsursache unserer modernen Zeit. Ich fürchte, das geht nicht lange mehr ungebremst so weiter. Eine Umkehr ist nötig. Und diese Umkehr beginnt in unserem Kopf, in einer grundlegenden Wende hin zu einer neuen Mobilität, hin zu einer bewussten Langsamkeit. Sich gesund und schwingvoll selbst bewegen statt sich bewegen zu lassen. Langsamkeit als Glück oder sogar als Segen wahrnehmen, weil das Leben dadurch entschleunigt wird und das tut einfach gut. „*Heilsam in Bewegung kommen*“ mag ein neues Motto sein: „*Ich möchte mich so bewegen, dass es mir gut tut.*“

Neulich habe ich ein schönes Gebet gehört, das mich in diesem Zusammenhang sehr beeindruckt hat. Es stammt aus Südafrika. Ich möchte es heute in aller Ruhe mit Ihnen teilen:

*„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 Zeit 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, HERR, und gib mir den Wunsch, meine Wurzeln tief in den ewigen Grund zu senken, damit ich emporwachse zu meiner wahren Bestimmung. Amen“*

Langsamkeit lohnt sich, - und ich grüße Sie herzlich zum Wochenende

Ihr Pfarrer Bernd Töpfer, Evangelisch-Lutherische Kirchengemeinde Marktheidenfeld

Zu einem einzigartigen Konzert darf ich Sie einladen: „**Saxophon trifft Orgel**“ mit einem bunten Bündel an eingängigen Melodien. Es musizieren Ulf Hannig mit dem Saxophon und Yvonne Guillon an der Orgel: **Sonntag 24. Februar 2019 um 17:00 Uhr in unserer Friedenskirche**, Würzburger Str. 7, Marktheidenfeld. Der Eintritt ist frei. Für Spenden zugunsten eines SOS Kinderdorfes wird gedankt.

Die jeweils aktuellen Gedanken zum Wochenende können auch auf unserer Homepage: [www.marktheidenfeld-evangelisch.de](http://www.marktheidenfeld-evangelisch.de) gelesen und heruntergeladen werden. Die Andachten der letzten Jahre zu verschiedenen Themen finden Sie unter „Archiv“, - für den Fall, dass Sie selbst mal eine Andacht halten wollen.