

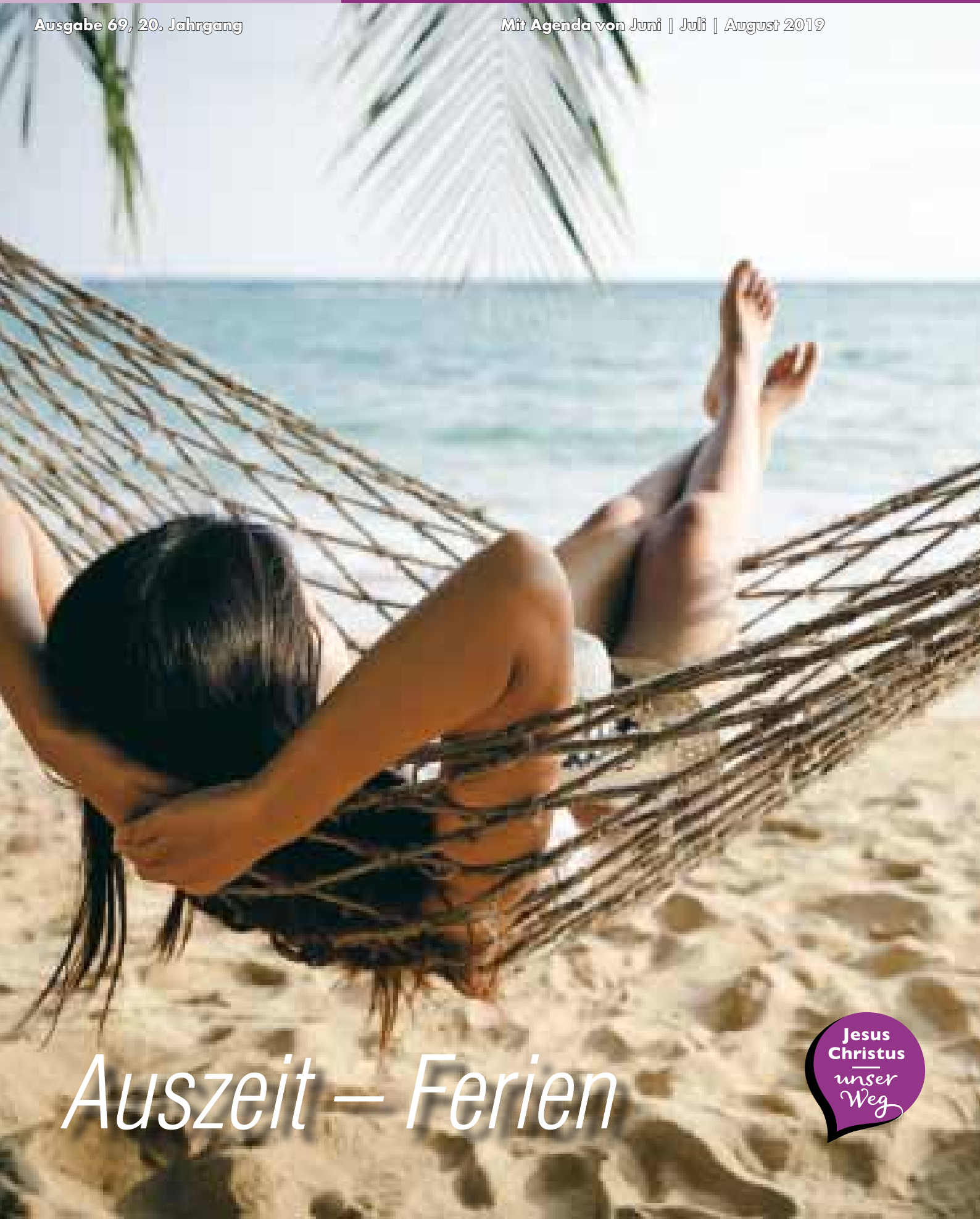


Evangelisch-Reformierte
Kirchgemeinde Olten

Kirchen-Info

Ausgabe 69, 20. Jahrgang

Mit Agenda von Juni | Juli | August 2019



Auszeit – Ferien

Jesus
Christus
unser
Weg

Zu dieser Ausgabe



Liebe Leserinnen
Liebe Leser

«Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.» Der Verfasser dieses Zitats war

Blaise Pascal, ein französischer Religionsphilosoph, der von 1623 bis 1662 gelebt hat. Wie erstaunlich. Meinen wir doch, dass unser unruhiges Leben ein Phänomen der Postmoderne ist.

Wir leben in einer schnellen Zeit. Alles ist voller Eindrücke, alles muss sofort geschehen. Wir haben ständig etwas zu erledigen. Die Arbeit wächst uns über den Kopf, im Geschäft, im Haushalt, in der Schule ...

Auch die Kirche stellt ihre Ansprüche an Mitarbeitende und Freiwillige. Die Pensionierung klingt nach Freiheit und Auszeit, aber weit gefehlt. Der Ruhestand wird nach kurzer Zeit zum Unruhestand. Wieder ist die Agenda gefüllt.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie wenig Ruhe jede und jeder von uns an einem ganz normalen Tag hat? Viele wissen vielleicht gar nicht, wann sie das letzte Mal einfach still waren. Ruhe und Stille sind ein kostbares Gut geworden, das man sich geradezu erkämpfen muss – und wenn man es hat, ist es manchmal schwer zu ertragen.

Stille als kleine Auszeit und grosse Möglichkeit, Gott zu erkennen, kann zu einer wunderbaren Erfahrung werden. Wenn wir still werden, können wir uns unsere Gedanken über Gott machen. Absichtslos lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf ihn und vertrauen darauf, dass er unseren Ruf hört.

Die Stille zulassen – ein Segen für uns. Probieren Sie es doch aus und sagen Sie es weiter.

Sehr herzlich,
Trudy Hottigerr



Es gibt viele Gründe und Wege für eine Auszeit. Dieses Heft erklärt und macht Anregungen.

Foto: meo-Archiv

THEOLOGISCHER BEITRAG

Auszeiten

Das Wort «Auszeit» wird in der Sportlersprache verwendet und meint eine Spielunterbrechung. Im Eishockey beispielsweise ist die Auszeit unter dem englischen «Time-Out» bekannt. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird das deutsche Wort «Auszeit» breiter verwendet: ein bewusster Unterbruch des alltäglichen Betriebes, sei es beruflich oder privat.

Es heisst dann etwa: «Nach zwanzig Jahren im selben Beruf nehme ich mir eine kreative Auszeit.» – «Ich brauche einmal eine Auszeit von den Kindern. Am Wochenende verreise ich mit meinen Freundinnen nach München.» Die Ziele der Auszeit sind vielfältig: eine Schaffenspause einlegen, abschalten, sich erholen oder sogar sich therapieren lassen.

Schöpferische Auszeit

Die allererste Auszeit hat sich weder ein Trainer, noch ein/e Berufstätige/r, noch eine Mutter genommen. Es war Gott, der nach sechs Tagen kreativen Schaffens eine Auszeit einlegte.

«Und Gott vollendete am siebten Tag sein Werk, das er gemacht hatte, und er ruhte am siebten Tag von all seinem Werk, das er gemacht hatte. Und Gott segnete den siebten Tag und heiligte ihn, denn an ihm ruhte Gott von all seinem Werk, das er durch sein Tun geschaffen hatte.» (Zürcher Bibel, Genesis 2,2-3)

Theologen wie Emil Brunner leiteten daraus eine sogenannte Schöpfungsordnung ab – eine Rhythmisierung auch des menschlichen Lebens: Sechs Tage der Arbeit und ein Tag der Ruhe oder eben der Auszeit.

Auszeit als Teil des Bundes von Gott mit den Menschen

Wenn auch der Begriff der Schöpfungsordnung in der Theologie nicht unumstritten ist, so lässt sich doch sagen, dass Gott diese Rhythmisierung des

menschlichen Lebens sehr wichtig ist. Sie begegnet uns als Teil des Bundes, den Gott mit dem auserwählten Volk Israel geschlossen hat. Das vierte der zehn Gebote lautet: «Sechs Tage sollst du arbeiten und all deine Arbeit tun; der siebte Tag aber ist ein Sabbat für den HERRN, deinen Gott. Da darfst du keinerlei Arbeit tun, weder du selbst noch dein Sohn oder deine Tochter, dein Knecht oder deine Magd noch dein Vieh oder der Fremde bei dir in deinen Toren. Denn in sechs Tagen hat der HERR den Himmel und die Erde gemacht, das Meer und alles, was in ihnen ist, dann aber ruhte er am siebten Tag. Darum hat der HERR den Sabbattag gesegnet und ihn geheiligt.» (Zürcher Bibel, Exodus 20,9-11)

In der jüdischen Tradition steht das Wichtigste meist im Zentrum eines Textes. Im Dekalog (zehn Gebote) nimmt das Sabbatgebot eine zentrale Stellung ein. Diese zentrale Platzierung verweist auf die grosse Bedeutung dieses Gebots. Zwei Aspekte möchte ich in Bezug auf das Sabbatgebot hervorheben.

Regelmässige Auszeiten

Das erste ist die Rhythmisierung von Arbeit und Ruhe. Als Gott Mose die zehn Gebote gab, war ihm bewusst, dass der Mensch regelmässiger Ruhe bedarf. Er gibt dem Volk Israel den Auftrag, regelmässig eine Auszeit zu nehmen. Sechs Tage Arbeit und dann ein Tag Ruhe.

Dieses Gebot steht im Kontrast zum Time-Out im Eishockey. Der Trainer setzt dieses Mittel vor allem dann ein, wenn die Mannschaft kurz vor der Niederlage steht oder wenn sie gar droht auseinanderzubrechen. Meistens herrscht bereits Alarmstufe Rot. Oft ist es bereits zu spät. Die Niederlage nicht mehr abwendbar. Im richtigen Leben ist es zuweilen ähnlich wie im Sport. Time-Outs von Beruf oder Familie werden erst kurz vor der vollständigen Erschöpfung eingelegt. Das Sabbatgebot verweist hingegen auf



Beim «Time-Out» im Eishockey handelt es sich um die Auszeit, die exakt 30 Sekunden andauert und die jeder Mannschaft einmal pro Match zur Verfügung steht.

Foto: meo-Archiv

die Bedeutung regelmässiger Auszeiten. Ein Ziel dieses Gebots besteht darin, dass ein Time-Out in letzter Minute erst gar nicht nötig wird.

Das Sabbatgebot verschafft dem Menschen die Möglichkeit, regelmässig einmal die Woche eine Auszeit zu nehmen. Der heutige Sonntag ist in unserer marktwirtschaftlich organisierten Gesellschaft eine nicht zu unterschätzende Errungenschaft, die immer mehr aufgeweicht wird, und die es zu verteidigen gilt. «Der Sabbat ist um des Menschen willen geschaffen worden.» (Zürcher Bibel, Markus 2,27)

Jesus zufolge ist der wöchentliche Ruhetag für den Menschen da. Eine regelmässige Auszeit dient also dem Menschen. Zu denken ist allerdings nicht nur an den sonntäglichen Ruhetag. Zu denken ist auch an regelmässige längere Auszeiten wie Ferien oder verlängerte Wochenenden. Zu denken ist auch an regelmässige Auszeiten während des Tages – die Mahlzeiten, ein kurzes Innehalten, frische Luft schnappen, die ruhige Zeit am Morgen oder der Feierabend. Gott hat regelmässige Auszeiten vorgesehen, nicht nur ein einmaliges Time-Out.

Auszeit nicht gleich Auszeit von Gott

Zweitens ist der Sabbat nicht nur ein Ruhetag, sondern auch ein Feiertag. Es ist «ein Tag für den HERRN, deinen Gott». (Zürcher Bibel, Exodus 20,10) Auch der Sonntag ist Ruhe- und Feiertag zugleich – im Grunde ein Tag, der Gott geweiht ist. Nicht nur beim Sonntag, sondern bei

jeder Auszeit ist die Versuchung, gleich auch noch eine Auszeit von Gott zu nehmen. Das ist nichts neues.

Vor seinem Wirken und Predigen hat Jesus in der Wüste eine Auszeit von vierzig Tagen genommen, um sich auf seinen Dienst vorzubereiten. Während dieser Zeit erlebte er die heftigsten Versuchungen, sich von Gott abzuwenden. Auszeiten sind jedoch nicht dazu da, alles – Gott inklusive – zuhause zu lassen. Stattdessen hat Gott im Sabbatgebot an Auszeiten gedacht, die von der Begegnung mit ihm geprägt sind.

Er ist derjenige, der einem zum frischen Wasser führt und die eigene Seele erquickt (Psalm 23,2-3). Er ist die Quelle, die den Menschen belebt (Psalm 36,10). Er füllt den Menschen von neuem (Johannes 10,10). Jesus Christus sättigt den menschlichen Hunger und Durst bis in alle Ewigkeit (Johannes 4,14. 6,31). Auszeiten nach biblischem Verständnis sind nicht zuletzt Zeiten des persönlichen Gebets, der Andacht, und des gemeinsamen Feierns im Gottesdienst.

Der Gottesdienst – eine unterschätzte Auszeit

Heute gehört der Gottesdienst zu den meist unterschätzten Auszeiten. Dabei steckt in einem Gottesdienst unheimlich viel Potential – ganz ähnlich wie in einem Time-Out im Eishockey. Während eines Time-Outs sammelt der Trainer die Spieler um sich, instruiert sie taktisch und motiviert sie neu. Die Spieler ihrerseits erhalten die Gelegenheit sich zu regenerieren.

In einem Gottesdienst versammelt sich die Gemeinde im Namen von Jesus Christus. Er motiviert und instruiert die Menschen für das alltägliche Leben. Darüber hinaus bietet der Gottesdienst die Gelegenheit sich vom Stress des Alltags zu regenerieren. Das Entscheidende geschieht im gemeinsamen Feiern, in der individuellen und zugleich kollektiven Begegnung mit Jesus Christus (vgl. Matthäus 18,20). Im Unterschied zu vielen Auszeiten «für mich persönlich» ist der Gottesdienst eine gemeinsame Auszeit.

Mein Wunsch ist es, dass viele Menschen den grossen Wert dieser gemeinsamen Auszeiten wieder neu für sich entdecken.

Matthias Baumann
Pfarrer in Hägendorf

Inhalt

Seiten 2 und 3

Theologischer Beitrag: Auszeiten

Seite 4

Heilfasten in der Zwinglikirche

Seite 5

... Strategie, um gesund zu bleiben

Seiten 6 und 7

Agenda

Seite 8

time:out – Auszeit vom Konsumstress

Seite 9

«Es braucht keine lange Reise»

Seite 10

Pilgern tut gut!

Seite 11

Geh' doch ins Kloster!

Seite 12

Runter vom Sofa, hoch auf den Berg

Heilfastenwochen in der Zwinglikirche

« Seit bereits drei Jahren führen wir in Dulliken zweimal pro Jahr ein gemeinsames Heilfasten in der Zeit vor Ostern und Weihnachten durch. Freiwilliger Verzicht auf feste Nahrung – das können sich viele nicht vorstellen. Die meisten haben Angst, dies nicht durchzuhalten. Aber auch hier, wie an so vielen anderen Orten, an denen ich seit über 20 Jahren als Fastenleiter fungiere, stelle ich fest, dass alle Fastenteilnehmer sich sehr schnell in das Fasten einleben und schon nach kurzer Zeit die wohltuende Wirkung des Fastens bemerken und mit Freude und Überzeugung daran teilnehmen, eine neue Erfahrung zu erleben.

Unterstützt wird das Fasten durch unsere gemeinsamen Themenabende in dieser Woche und dem gegenseitigen Austausch untereinander, welche Kraft und Freude für den kommenden Tag bringen. So wie in jedem Jahr freue ich mich stets auf die jeweils lohnende Herausforderung des kommenden Fastens und bin neugierig, welche Erfahrungen am Ende wieder einmal übrigbleiben. Dank an alle Fastenteilnehmer, welche diese Woche stets zu einem schönen Erlebnis mitgestalten! »» *Martin Wohlbach*

« Fasten bedeutet für mich, den Alltag zu verlassen und in eine neue Lebensweise einzutauchen. Indem wir unseren Körper von seinen Verdauungstätigkeiten entlasten, versetzen wir ihn zugleich in einen Zustand der Ruhe und auch der erhöhten Aufmerksamkeit. Beides sind hervorragende Voraussetzungen dafür, die Fastenwoche auch als spirituellen Weg zu begehen. In der



Themenabende und der gemeinsame Austausch geben Kraft und Freude für den kommenden Tag.

Fotos: zVg Sascha Thiel

Fastenwoche werde ich achtsamer – für mich selbst, meinen Körper, meine Gedanken, die Kommunikation zwischen beidem, die Gegenwart Jesu in meinem Inneren. So zweimal jährlich einen Weg der Achtsamkeit zu bestreiten und damit immer wieder einen Initiationspunkt zu einer achtsameren Lebensweise in meinem Alltag zu setzen, ist für mein Leben ganz wichtig.

Am Ende unserer Fastenwochen steht immer die Feier des Abendmahls. Nach acht oder neun Tagen der Abstinenz als erstes den Leib Christi zu empfangen, ist für mich immer ein ganz besonderer Moment! »» *Sascha Thiel*

« Das jährliche Fasten gehört für uns seit 18 Jahren zu einem festen Bestandteil in unserem Leben. Es stärkt unsere Gesundheit und Lebensqualität und unser Selbstbewusstsein. Die Besinnung auf uns Selbst während der Fastenzeit bedeutet für uns Demut. Auch die Gemeinschaft mit anderen Fastenteilnehmern ist für uns eine schöne Erfahrung. Die abendlichen Treffen, sind eine Bereicherung. Martin Wohlbachs kompetente Betreuung und seine Ratschläge über Gesundheit und Ernährung erstaunen uns immer wieder aufs Neue. Auch die

besinnlichen Lesungen zu aktuellen Themen (Weihnacht und Ostern) und das Hören der passenden Musik sind eine willkommene Erholung. Das gemeinsame Teetrinken zum Abschluss ist immer gespickt mit lustigen Episoden aus dem Tagesablauf einzelner Teilnehmer und sind motivierend, weiterzumachen, sollte es mal zu einem Tief kommen. Der gesundheitliche Aspekt lässt sich auch nicht leugnen. Meine mit Arthrose geplagten Hände erholen sich jeweils nach jeder Fastenkur.

Das Bewusstsein, seinem Körper etwas Gutes zu tun, bringt uns auch Zufriedenheit und Freude über das Erreichte in unsern Alltag. »»

Helga Hüsler und Emmy Peterli



Gemeinsames Teetrinken zum Abschluss.

Die nächsten Termine

- 20. bis 28. November 2019
Thema «Engel»
- 11. bis 19. März 2020
Thema «Weisheiten aus aller Welt»
- 11. bis 19. November 2020

Es braucht neben der Auszeit eine Strategie, um gesund zu bleiben

Wellness, Entspannung, Pause, Auftanken, Erholung – das muss ja gesund sein!

Nur, warum schliessen sich Mediziner dieser Sicht nicht an? Warum läuten den Mediziner die Ohren, wenn sie «Kur» hören und sind hell begeistert von Rehabilitation? Rehabilitation heisst für die Genesung arbeiten. Arbeiten! Sogar die Gesundheit will erarbeitet sein, der Körper will aufwendig umsorgt werden. Da kommt eine Stimme aus dem Hinterkopf: Drehen im Rädchen, Hamster lauf, schneller, schneller. Nein! Pause, keucht es aus allen meinen Schweisssporen! Aber im Schweisse deines Angesichtes – steht schon in der Bibel – also weiter!

Die Zeit macht nie Pause

Kann das sein? Nun, vielleicht müssen wir das Wort «Auszeit» unter die Lupe nehmen. Auszeit – heisst das «Wellness» oder «Pause» und «Beine hoch»? Sowie so, wie soll man denn aus der Zeit rauskommen? Die Zeit macht nie Pause.

Und trotzdem besteht bei den meisten Menschen, die im Zeitstrudel davon treiben, dieser tiefe Wunsch nach «Auszeit», nach einer Insel.

Ist es nicht die Auszeit, sondern der bewusste Umgang mit der Zeit, den wir so nötig brauchen? Es ist wahr, um die Zeit bewusst gestalten zu können, brauchen wir Pausen. Wir müssen das Hamsterrad anhalten oder von einer Insel aus dem Strom der Zeit studieren. Aus dem negativen Stress, dem gejagt und getrieben Sein heraus anhalten, schauen und beobachten. Nur darin lauert die nächste Gefahr mitten auf der Insel: Der Umgang mit Leere und Einsamkeit, mit dem Beobachten und Zuhören. Lieber gleich sich betäuben: Ein guter Film, zwei, drei Gläser Wein, ein Game am PC – und schon

ersetzt ein Suchtverhalten die wohlthuende und gestalterisch anspruchsvolle Auszeit. Man könnte auch sagen: Wir brauchen nicht Zeit zur Kur für Körper Seele und Geist, sondern Rehabilitation für Körper, Seele und Geist. Kein Sabbatical bringt Erholung, wenn es nicht bewusst gestaltet und mit Willenskraft die Zeit geformt wird. Ein Burn-out heilt nur, wenn wir die Erholungszeit zur kritischen Reflexion und zur Erarbeitung neuer Lebensstrategien verwenden. Der Genuss im Gegensatz zur Sucht erlangt erst aus der bewussten Lebensgestaltung volle Fülle, die in Erholung mündet.

Also braucht es keine Auszeit, sondern eine Strategie um gesund zu bleiben! Die Auszeit im oben genannten Sinn gehört zur Strategie.

Als Ärztin kann ich nicht viel mit medizinischem Wissen zu diesem Thema beitragen, und noch weniger dienen Ärzte als Vorbild. Ich muss über den Tellerrand meines Berufes schielen.

Auszeit und Arbeitszeit feiern Hochzeit

Mir gefällt die monastische Alltagsgestaltung der Benediktiner, die sich so zusammenfassen lässt: Arbeiten, Beten, Studium in stetem Wechsel. Ich vermute,

Die Insel

von Silja Walter

Ich habe die Insel gefunden,
den Ort,
wo das Wort,
das Erde und Himmel
am Leben erhält,
aus der Tiefe steigt,
aus der Höhe fällt.
Himmel und Welt
sind in mir jetzt verbunden.
Ich hab meine Insel gefunden.

dass im Befolgen dieser Reihenfolge eine befreiende Wirkung liegt, und ich erahne, dass alle drei Bereiche sich je länger je mehr verflechten. Da wird eine Blume beim Jäten zum Anlass zu theologischen Gedankengängen und mündet im Lobgesang: Der Hamster ist befreit, das Rad steht still. Auszeit und Arbeitszeit feiern Hochzeit. Oder in Anlehnung an Silja Walter: Auszeit und Alltag – «Himmel und Welt sind in mir jetzt verbunden durch das lebendige Wort.»

Dr. Sabine Roth,
Kirchgemeinderätin

«Kein Sabbatical bringt Erholung vom Hamsterrad, wenn die Auszeit nicht bewusst gestaltet und mit Willenskraft die Zeit geformt wird.»

Foto: meo-Archiv



AGENDA

Seite 6



Seite 7

time:out – eine Auszeit vom Konsumstress

Jede und jeder hat so seine unliebsamen Gewohnheiten: zu viele Süssigkeiten, Kaffee, digitale Medien, rauchen, Kleider kaufen und so weiter. Die Aktion time:out lädt dazu ein, einmal daraus auszubrechen.

Es klingt einfach – auf etwas verzichten. Aber jede und jeder, die/der schon mal ernsthaft versucht hat, über einen längeren Zeitraum auf etwas Gewohntes zu verzichten, weiss wie schwierig das ist. Der Grund ist, dass Gewohnheiten unser Handeln bestimmen, egal ob sie hilfreich sind oder uns schaden. Gewohnheiten steuern uns durchs Leben, entlasten das Hirn und geben Stabilität. Hat sich ein Verhalten einmal eingeschlichen, ist es sehr schwer dies zu ändern, auch wenn wir uns das fest vornehmen. Es ist schlicht unmöglich, durch eine Denkleistung eine Gewohnheit zu ändern. Man kann sich das wie ein Seil vorstellen. Je mehr man etwas tut, je mehr Fäden werden gesponnen und das Gewohnheits-Seil wird dichter und reissfester.

Ferien zum Beispiel vom Handy

Bereits seit 1984 führt das Blaue Kreuz Schweiz, zusammen mit seinen Mitgliederverbänden in der Deutschschweiz, jedes Jahr time:out durch (früher unter dem Namen «Aktion Lohnender Verzicht»). In den sechs Wochen vor Ostern werden Menschen ermutigt und unterstützt, sich ihres Lebensstils und ihrer Konsumgewohnheiten bewusst(er) zu werden und während dieser Zeit gezielt auf eine störende Gewohnheit oder ein bestimmtes Genussmittel zu verzichten.

Einst begann die Aktion mit dem Verzicht auf Alkohol. Später kamen Süssigkeiten dazu, heute verzichten viele auf Multimedias, gönnen zum Beispiel dem Handy mal Ferien. Wer mitmacht, entscheidet selbst, worauf, wie lange und ob er oder sie ganz oder teilweise verzichtet. Man kontrolliert sich selbst. Wer bis zum

Schluss durchhält, avanciert zum Gewinner.

Konkrete Tipps

Unter www.timeoutschweiz.ch finden sich konkrete Tipps, die beim Verzicht helfen können. Zum Beispiel:

- Es ist einfacher eine neue Gewohnheit zu entwickeln, als eine bestehende Gewohnheit zu verändern. Schaffe neue Gewohnheiten und verändere alte zugleich.
- Formuliere keine Vermeidungsziele sondern setze positive Ziele. Besser «ein Buch während der Verzichtszeit lesen», anstelle «weniger im Internet surfen».
- Verzichte nicht alleine. Ihr könnt euch gegenseitig herausfordern und motivieren.
- Erzähle vielen Personen worauf du verzichtest, so steigt die Verbindlichkeit.

Das Aktionsteam zeigt sich innovativ darin, dem Zeitgeist des Individualismus zu begegnen: Wer möchte, kann im Anschluss an «time:out classic» weitere 6 bis 12 Wochen verzichten. Ab Oktober

2019 werden Gruppen mit «time:out together» zum gemeinsamen Verzichten (unabhängig vom Zeitpunkt im Jahr) motiviert und ab Januar 2020 gibt es mit «time:out new year» Unterstützung für die Umsetzung von Neujahrsvorsätzen im Bereich Konsum.

Frauen sind offener

Bisher haben in diesem Jahr gegen 500 Personen einen «time:out classic» Verzicht erfasst. Rund die Hälfte davon hat unter www.timeoutschweiz.ch ein Benutzerprofil angelegt. So behält man den Überblick über vergangene und kommende Verzicht-Aktionen.

Nach wie vor bleibt der Verzicht auf Süsses und Schokolade der Renner. Klar ist auch, dass Frauen generell offener für ein time:out sind; rund zwei Drittel der Teilnehmenden sind unter 30 Jahre alt.

• Übrigens lassen sich bei einer Teilnahme viele tolle Preise gewinnen. Als Hauptpreis winkt eine Übernachtung in der Backpackers Villa Sonnenhof in Interlaken für zwei Personen.

Dazu mehr: www.timeoutschweiz.ch

Ursula Rutschli



Frei von Zwängen sein: Wer mitmacht entscheidet selber, worauf er oder sie verzichten will.

Foto: zVg U.R.

«Es braucht nicht immer eine lange Reise»

Daniel Hug (59) ist Reisefachmann und Geschäftsführer von «Missionsprokura Schweizer Kapuziner». Daniel Hug organisiert Reisen in alle Welt, ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter.

Dani, wann hast du dir das letzte Mal eine Auszeit genommen? Wohin hat dich der Weg geführt?

Für mich hat der Begriff «Auszeit» mehrere Bedeutungen: Einerseits das bewusste Innehalten, zur Ruhe kommen, still werden vor Gott, in der Bibel lesen oder im Gebet und in der Ruhe Kraft und Erholung finden. Andererseits bedeutet Auszeit auch «abschalten» vom Alltag, Neues sehen und erfahren und Gottes Schöpfung bestaunen. Um auf die Frage zurückzukommen: Heute Morgen beim Bibellesen und Beten. Die kurze Auszeit gab mir Kraft für den Weg zur Arbeit und die Anforderungen des Tages.

Machst du als Reisefachmann einen Unterschied zwischen Auszeit und Ferien? Wo, wenn es ihn überhaupt gibt, liegt er?

Ich versuche beides in Einklang zu bringen. Je nach Reiseziel ist das aber nicht immer gleich gut möglich. Kürzlich war ich in New York. In der Hektik dieser Grossstadt zur Ruhe zu kommen, war nicht

ganz einfach. Im Gospel-Gottesdienst im Stadtteil Harlem fühlte ich mich dann frei und wohl und konnte wieder auftanken.

Den Begriff «Ferien» verwende ich eher in Bezug auf örtliche Veränderung, die ich mir aussuche und plane, z.B. Rundreisen, Ferien am Meer, Kulturreisen, usw.

Reisen, Ferien und Auszeiten organisieren und zum Teil auch begleiten ist seit vielen Jahren dein Beruf. Ein Traumberuf?

Etwa ein Drittel meiner Arbeit besteht aus Reisen organisieren; hin und wieder begleite ich auch Reisegruppen nach Asien, Lateinamerika oder Afrika. Tatsächlich habe ich meinen Traumberuf in meiner Tätigkeit gefunden und fühle mich darin sehr zufrieden.

Was reizt dich persönlich an fremden Ländern?

Der Einblick in das Leben und den Alltag von Menschen anderer Kulturen und Glaubensrichtungen, aber auch die Natur in ihrer ganzen Schönheit. Ich spüre Demut und staune wie ein Kind über Gottes wunderbare Schöpfung.

Was rätst du einer ruhelosen und überarbeiteten Person, die dich nach der «besten Erholungsmöglichkeit» fragt?

Nimm dir Zeit, lies in der Bibel und finde heraus, wo und wodurch du dich erholen



Daniel Hug – und eine seiner Lieblingsdestinationen: Die Salzwüste in Uyuni in Bolivien, die als grösste Salzwüste der Erde gilt.

Fotos zVg Daniel Hug

kannst. Manchmal liegt dein Ruhepol in der Nähe und es braucht gar keine lange Reise um dorthin zu gelangen.

Masslosigkeit beim Reisen zeigt immer mehr Folgen. Luftverschmutzung und Klimawandel sind allgegenwärtige Themen. Billigstflüge und Schnäppchenangebote von Reiseanbietern heizen das Geschäft ständig an. Mit welchen Massnahmen könnte diese unheilvolle Entwicklung gestoppt werden?

Ich denke, dass das Bewusstsein der Menschen für den Erhalt einer intakten Umwelt auf politischer und gesellschaftlicher Ebene gefördert werden und ein Anreiz für ökologisch sinnvolle Reisen geschaffen werden muss. Weg von Billigreisen zu wertschöpfendem Tourismus, der wichtige soziale und ökologisch nachhaltige Resultate erzielt mittels einer Steuer oder einer Gebühr auf dem Reisepreis, die zum Beispiel einem Wasser- oder Schulprojekt zufließt.

Interview Trudy Hottiger

Pilgern tut gut!

Vor drei Jahren «war auch ich einmal weg». Ich durfte zwei Wochen auf dem berühmten Jakobsweg in Frankreich «pilgernd» unterwegs sein. Keine Verpflichtung, kein Terminkalender, kein Zeitdruck, kein Radio, kein Fernseher, keine Zeitung – nichts. Nur ich und der Weg.

Dieser führte mich von Le Puy-en-Velay im südlichen Zentralmassiv durch wunderbare Naturlandschaften über das eindruckliche Conques nach Figeac. Unterwegs gab es viel zu sehen und zu entdecken: Endlose Wälder und rapsgelb blühende Felder, kleine Kapellen und mächtige Kirchen, liebliche Hügel und steile Bergmassive, verschlafene Dörfer und lebhaftige Städte.

Täglich legte ich etwa 25 Kilometer zu Fuss zurück. Am Anfang ging das eher beschwerlich und ich litt ein wenig unter Muskelkater. Doch von Tag zu Tag lief ich leichtfüssiger. Dabei geht es beim Pilgern nicht um eine sportliche Leistung, sondern um einen «Weg nach innen». Den eigenen Atem spüren, Schritt für Schritt gehen, einen Psalm meditieren, dankbar werden für die kleinen Wunder am Wegrand, für die Schönheiten der Natur, für die Menschen, die mein Leben bereichern, für das Gute in meinem Leben, das Gott mir schenkt.

Ich ging diesen Weg alleine, um Zeit für mich zu haben, über manches nachzudenken, zurückzublicken und gehend zu verarbeiten. Es tat gut, als Kontrast zum sonst hektischen Alltags- und Arbeits-

leben zu «entschleunigen» und nur mit dem Allernötigsten unterwegs zu sein. Auch am Morgen aufzubrechen, ohne zu wissen, wo ich am Abend schlafen würde, stellte eine gute Erfahrung dar. In mancher Kirche machte ich Halt. Dann sass ich in der Stille und liess den Kirchenraum auf mich wirken. Manchmal sang ich ein Loblied oder schrieb ein Gebet auf. Je länger ich unterwegs war, desto mehr wurde mir bewusst, wie mein Leben einem einzigen «Pilgerweg» als Nachfolger Jesu Christi gleicht. Mit jedem Schritt komme ich ihm näher, mit jedem Atemzug schreitet mein Leben vorwärts.

Die Tatsache, dass seit Jahrhunderten unzählige jüngere und ältere Menschen vor mir denselben Weg aus unterschiedlichsten Motiven gegangen waren, bedeutete mir zuerst nicht viel. Doch je länger, desto mehr faszinierte mich diese Tatsache. Immer wieder traf ich auf dieselben Weggefährten. Der Austausch abends in Pilgerherbergen verlief spannend und bereichernd. So begegneten mir Menschen aus verschiedensten Ländern. Sie waren aus unterschiedlichen Beweggründen aufgebrochen und mit vielfältigen geistlichen Erfahrungen unterwegs – ein eindruckliches ökumenisches Erlebnis.

Pilgern heisst mit den Füßen beten. Es kann uns zu einer ganzheitlichen Spiritualität ermutigen und in uns die Bitte zu Gott



Klosterkirche (Sainte-Foy) in Conques.

wecken: Wandle unsere enge Grenzen in Weite! Gib uns neue Perspektiven, wo der Blick in die Zukunft verstellt ist! Hilf uns, bewusst unterwegs zu sein und im Vertrauen auf dich unseren Weg weiter zu gehen – dir entgegen. Aus Erfahrung kann ich bestätigen: Pilgern ist eine Wohltat für Leib und Seele. Egal, ob auf dem Jakobsweg oder sonst wo. Pilgern tut wirklich gut!

*Andreas Haag,
Pfarrer in Trimbach*



Der Jakobsweg (unten) führt nach Santiago de Compostela (franz. Saint Jacques de Compostelle).

Fotos: zVg A.H.



Geh' doch ins Kloster!

Auszeiten sind wichtig, können inspirieren, sind aber auch gefährlich. Im Pfarramt dreht sich in der Regel vieles, wenn nicht alles, um die Kirchgemeinde. Dazu ist das Pfarramt ja da. Der Spagat zwischen privatem und öffentlichem Leben ist schwierig. Umso wichtiger sind die Auszeiten, die ich mir – leider – nicht sehr oft zugehe.

Ich habe das Glück, eine Frau zu haben, die spürt, wann es Zeit für mich für eine Auszeit wäre. Und das geht dann so: «Bruno, möchtest du nicht mal wieder einen Schreib- oder Stilletag einlegen? Ich halte hier die Stellung.» Meistens trifft sie damit den Nagel auf den Kopf. Eine Übernachtung gehört dazu. Wenn ich dann zurückkomme bin ich zufriedener, ausgeglichener und belastbarer.

Auszeiten können inspirieren

Meine Lieblingsorte sind alle Häuser mit einem einzelnen ruhigen Zimmer und einfacher Einrichtung. Ein Bett, ein Stuhl, ein Tisch, ein Fenster. Das reicht. El-Roï, das Haus der Schwestern Communität, der Bienenberg der Mennoniten. Und jetzt, seit meinen ersten drei Jahren in Wangen, das Kapuzinerkloster in Olten und die Hupp Lodge in Wisen.

Es dauert eine Weile, bis ich innerlich vom Alltagsgeschäft frei werde. Wenn ich einfach nur Stille will, erfordert das ein paar Stunden. Wenn ich an einem neuen Buch schreibe, geht das hingegen sehr schnell. Denn da kann ich meine Gedanken auf eine Geschichte ausrichten und eintauchen in eine andere Welt. Da kommt die Seele in Fahrt, es wird gelacht, geweint, gezürnt und geliebt. Wenn ich schreibe, ist das wie eine emotionale Dusche. Ich bin fort und die inneren Spannungen sind weg. Wahrscheinlich könnte man mich schreibend in ein Gefängnis sperren, und ich fühlte mich immer noch frei.

Mit der Bibel und dem Gebet ist das

komplizierter. Als Pfarrer und Theologe ist man ständig mit der Bibel und spirituellen Themen unterwegs. Oft als «Dienstleister» vor einem skeptischen Publikum exponiert. Und man kämpft um Kopf und Kragen, um die Brücke zwischen Bibel, Glauben und Menschen zu bauen. Dieses Amtskleid dann abzulegen und einfach nur noch «ein Sohn unter vielen Geschwistern» zu sein, der eben auch von Gottes Worten lebt – das braucht Zeit. Aber es gelingt. Fasten hilft oft dabei.

Beim Spazieren rücken die Dinge wieder an ihren rechten Platz. Und der alles überspannende Himmel gibt die Gewissheit, dass der himmlische Vater die Kontrolle nicht verloren hat. Oft fängt er dann auch zu reden an. Durch ein Bibelwort. Durch einen Gegenstand, einen Traum, einen Gedanken. Aus diesen kostbaren Momenten heraus sind schon unzählige

Einsichten und Führungen entstanden. Fast alle wichtigen Schritte wurden in einem dieser Zimmerchen geboren.

Auszeiten sind gefährlich

Ich bin ein kreativer Mensch. Und wenn ich an so einem Ort bin, dann sprudeln die Ideen oft nur noch so aus mir heraus. Und dann: Wohin um Himmels Willen mit alledem?! Ich wollte doch meine Agenda leichter machen! Mein Kreuz mit der Stille ist es dann, das Gute vom Richtigen zu trennen. Also wandert es in mein Notizbuch und ruht dort – hoffentlich – still vor sich hin.

Werde ich zuhause wieder mal unruhig und grummelig, höre ich den Satz schon: «Geh doch ins Kloster!» Und es tut gut, ihn zu hören.

*Bruno Waldvogel,
Pfarrer in Wangen*



**Ein Bett, ein Stuhl, ein Tisch, ein Fenster:
In dieser Umgebung kann Bruno Waldvogel
abschalten und kreativ werden.**

Foto: ZVg B.W.



Runter vom Sofa, hoch auf den Berg

Wie eine Auszeit den Blick auf das Wesentliche richtet.

Die Organisation «Der 4te Musketier» veranstaltet jährlich Charakterwochenenden für Männer. Nebst ca. 80 weiteren Männern aller Altersstufen nahm auch ich 2015 an einem solchen Wochenende im Tessin zum Thema «David und Goliath» teil. In der wilden Berglandschaft um Bellinzona ging es darum, sich bewusst eine Auszeit vom Alltag zu gönnen und sich Zeit für sich selbst und seine Beziehung mit Gott zu nehmen.

Gedanken freien Lauf lassen

Ganz ohne Karte, ohne Uhr, ohne andauernde Whatsappnachrichten oder Anrufe, ohne Zeitdruck und ohne Stress machte ich mich gemeinsam mit meiner Gruppe von ungefähr 9 Männern auf den Weg. Unser GPS-Gerät zeigte lediglich die Zielkoordinaten der nächsten Übernachtungsstelle und so mussten wir unsere Route selbstständig finden. Während des Wanderns hatten wir Zeit, die Schönheit der Natur und die wunderbare Schöpfung zu geniessen und uns auszutauschen – über Gott und unsere Ziele oder Visionen im eigenen Leben. Unterwegs kamen wir regelmässig an kleinen Rastplätzen vorbei, wo von den Organisatoren kurze Inputs zu verschiedenen Themen gehalten wurden.

Die Zeit in der Natur ermöglichte es mir, meinen Gedanken über mein Leben, meine Visionen und meine Pläne für die Zukunft freien Lauf zu lassen. Zusammen mit Gott und meiner Männergruppe versuchte ich herauszufinden, was in den Tiefen meines Herzens verborgen liegt und wofür mein Herz wirklich schlägt. Dabei ging es auch darum, Dinge zum Vorschein zu bringen, die mich davon abhal-



Begegnung mit sich selber in der Natur: Herausfinden, wofür das Herz wirklich schlägt.

Foto: zVg D.L.

ten, der Mann zu sein, als den Gott mich erschaffen hat. Ich und auch alle anderen Männer meiner Gruppe erlebten, wie Gott zu jedem von uns ganz persönlich und individuell sprach.

Reduktion auf das Wesentliche

Genau dafür brauchte es diese Auszeit, ohne den Stress des Studiums oder des Arbeitsplatzes oder der Familie oder der Partnerin oder der Steuererklärung oder der Gartenarbeiten, oder, oder, oder ... In der Schönheit der Natur und der rauen Wildnis konnte mein Herz wieder komplett aufladen und ich konnte mich ohne Ablenkung auf die wesentlichen Sachen im Leben konzentrieren. Denn dort fin-

det automatisch eine Reduktion auf das Wesentliche statt. Man beginnt die kleinen Dinge zu schätzen und wahrzunehmen. Man ist dankbar für das brennende, wärmende Feuer in der kalten Nacht, die rationierte, aber stärkende Mahlzeit und die unbequeme Matratze im Zelt, die man nach der anstrengenden Wanderung beinahe als Himmelbett wahrnimmt. Zu Hause im warmen Bett, mit dem laufenden Fernseher und dem Pizzalieferanten und in der Hektik des Alltags gehen alle diese Dinge verloren, und man verliert schnell aus den Augen, was wirklich wichtig ist.

30 Zentimeter vom Kopf zum Herz

Die Organisation «Der 4te Musketier» beschreibt das wie folgt: «Bei allem geht es darum, die oft so schwierigen 30 Zentimeter zwischen Kopf und Herz zu überwinden». Damit die 30 Zentimeter zwischen meinem Kopf und meinem Herz überwunden werden konnten, habe ich eine Auszeit benötigt. Dieses Wochenende half mir, mich weiterzuentwickeln, neue Perspektiven zu gewinnen und wieder mit neuer Energie und Motivation zurück in den Alltag zu gehen, um dort eine positive Veränderung in meinem Umfeld zu bewirken.

- Abschliessend noch Werbung in eigener Sache: Wenn auch du ein Mann bist, der eine solche Auszeit benötigt, melde dich für das Männerwochenende 2019 an. Das Wochenende für Männer zwischen 25 und 65 Jahren findet vom 27. September bis am 29. September 2019 statt. Flyer sind bald verfügbar. Gerne beantworte ich Fragen auch persönlich per Mail (danilaesser@gmail.com).

Daniel Laesser

Mitglied KiKo Olten-Stadt
Ressort Jugendarbeit

Impressum

Organ für die Mitglieder der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Olten.

Herausgeber: Evang.-Ref. Kirchgemeinde Olten / Veranstaltungen und Hinweise: www.ref-olten.ch

Erscheinung: 4 x jährlich zum Quartalsende in einer Auflage von rund 7000 Exemplaren

Redaktion, Verwaltung: Evang.-Ref. Kirchgemeinde, Gruppe Öffentlichkeitsarbeit, Jurastrasse 20, 4600 Olten, 062 212 16 26

Gruppe Öffentlichkeitsarbeit: Trudy Hottiger (Leitung, Kirchgemeinderätin), Markus Emch (Beratung/Produktion), Susanne Gysin (Olten), Matthias Baumann (Untergäu/Hägendorf), Ursula Rutschi (Trimbach), Andreas Haag (Trimbach), Andy Wurzer (Leiter Fachstelle Jugendarbeit).

Produktion: agentur meo verlag ag | Reiserstrasse 4 | 4600 Olten | info@meoverlag.ch | 062 296 16 15

Druck: Dietschi AG | Print & Design | 4600 Olten