

**Worte,
die Mut machen...**



**Andacht
20.05.2020**

Schöne Momente sammeln

Schöne Momente sammeln

Es ist später Nachmittag. Mein zehnjähriger Sohn und ich joggen diesen schönen Weg, der auf dem Foto zu sehen ist. Ein Weg an einem Nebenkanal der Hunte. Man könnte es auch ein ganz entspanntes Traben nennen, was wir tun, weil wir ganz langsam und entspannt laufen – wir wollen ja schließlich eine Weile durchhalten!

In Zusammenarbeit mit

Worte, die Mut machen...



Wir absolvieren damit gemeinsam eine seiner Hausaufgaben. Sein Sportprogramm. Homeschooling. Seine Sportlehrerin schickt jede Woche ein neues Programm, joggen ist immer mit dabei und wird jede Woche ein wenig intensiver und mehr.

Als Fünftklässler gehört er zu den letzten Jahrgängen, die in diesem Schuljahr noch in die Schule gehen werden. Vielleicht irgendwann kurz vor den Sommerferien, wir werden sehen. Am 13. März 2020 hatte er seinen letzten normalen Schultag. Das ist jetzt neuneinhalb Wochen her. Seitdem heißt es „Homeschooling“, „Schule zu Hause“. Inzwischen haben wir uns eingespielt.

Da ich selbst das Joggen als Hobby seit Jahren mehr oder weniger oft praktiziere, dachte ich mir, dass wir das dann doch super gemeinsam machen können. Sozusagen haben wir dann gleich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. Er macht seinen Sport und ich tue auch gleich etwas für meine Gesundheit. Und er hat nichts dagegen, dass ich mit ihm laufe. Es ist ihm noch nicht pubertär peinlich.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Nun ist mir aufgefallen, es sind gar nicht nur zwei Fliegen mit einer Klappe, die wir schlagen. Es ist viel mehr. Das Laufen ist für mich wie ein Gebet. Wie eine Meditation. Ich fühle mich im Einklang mit mir und der Welt um mich herum. Und ich fühle mich im Einklang mit meinem Kind. Es ist ein Stück zeitlose Ewigkeit, die ich fühle.

Dieses gemeinsame Laufen mit meinem Kind ist oft der schönste Moment des Tages für mich. Nirgends bekomme ich den Kopf freier und fühle ich mich wohler als bei diesem Laufen am Wasser. Alle Sorgen wegen Corona, alle privaten Sorgen, alle Streitigkeiten, alle Sorgen um andere Menschen, unsere Wirtschaft, um die Menschen in anderen Ländern, die es noch viel härter trifft, all dies laufe ich dann irgendwie weg und ich fühle mich frei. Dass mein Kind neben mir läuft, ist für mich ein Glücksmoment, den ich in vollen Zügen genieße. Und wenn er selbst dann noch Bemerkungen macht, wie schön er die hohen Gräser am Ufer und sogar das Unkraut findet, was da am Ufer wächst, dann bin ich einfach zutiefst glücklich in diesem einen Moment, egal, welche Sorgen mich sonst auch belasten. So laufen wir, meist schweigend oder nur mit wenigen Worten, die sagen, wie schön es hier ist, wo wir sind.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Den Kopf mal frei bekommen, sich mal nur auf den Atem und das unmittelbare Umfeld einlassen, die schöne Natur aufsaugen, den Duft der Bäume und Sträucher jetzt im Mai, diesen herrlichen Himmel mit seinen Schäfchenwolken genießen. Glücklich sein.

Schöne Momente sammeln. Neuerdings suche ich abends beim Schlafengehen nach drei schönen Momenten des Tages und mache sie mir noch einmal bewusst. Das ist nämlich die Hausaufgabe meines Heilpraktikers an mich. Und immer findet sich da was. Es sind die kleinen Momente, die kleinen Dinge, in denen so viel Tiefe stecken kann. Wir müssen nur lernen es zu sehen und zu spüren.

Gott hat alles gut gemacht zu seiner Zeit. Er wird uns auch durch diese unruhige Zeit geleiten.

„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, o Gott, in dir“, so sagte einst der Kirchenvater Augustin über Gott.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Beim Laufen am Wasser mit meinem Kind –
da kann ich diese göttliche Ruhe ein klein wenig spüren.

Tiefe Freude beim ´schöne Momente sammeln´ wünscht Ihnen

Pastorin Heike-Regine Albrecht

**ins Niederdeutsche übertragen von
Annegret Peters / Hude**

Schöne Momente sammeln

Dat is al laat an ´n Namiddag. Mien Söhn is teihn Johr oolt. Wi beiden joggt op düssen moijen Weg, de op dat Foto to sehn is. Een Weg an een Sietenkanal von de Hunte. Een kunn dat ok een ganz sinniget Traben nömen, wat wi dor maakt, wiel wi heel langsam un entspannt loopt – wi wüllt ja amenn ´n Tied lang dörholen!

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Wi afsolveert dormit gemeinsam een von siene Huusopgaven. Sien Sportproram. Homeschooling. Siene Sportlehrerin stüert us elkeen Week een nee´et Programm to, joggen is jümmer mit dorbi un warrt elkeen Week een beten intensiver un mehr.

He is in de föffte Klass un hört dormit to de leßden Johrgäng, de in dütt Schooljohr noch woller to School gahn warrt. Villicht jichtenswann kort vör de Sommerferien, wi warrt dat sehn. An ´n 23. März 2020 harr he sienen leßden normal Dag in de School. Dat is nu al negen´nhalf Weken her. Sietdem heet dat „Homeschooling“, „School to Huus“. In de Twüschentied hebbt wi us inspeelt.

Joggen is siet Johren mien Hobby, naja, wenn ik dorto kaam. Dor hebb ik dacht, dat weer doch goot dat tosamen to maken. Denn köönt wi glieks twee Flegen mit een Klapp slaan. He maakt sien Sport un ik do wat vör miene Gesundheit. Un he hett nix dortegeen, dat ik mit em loop. Dat is em noch nich „pupertär pienlich“.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Nu is mi opfullen, dat sünd gor nich twee Flegen mit een Klapp, de wi dor slaagt. Dat is veel mehr. Dat Lopen is för mi as een Gebedd. As een Meditation. Ik föhl mi in Inklang mit mi sülvst un de Welt um mi to. Un ik föhl mi in Inklang mit mien Kind. Dat is een Stück tiedlose Ewigkeit, de ik föhl.

Dütt gemeinsame Lopen mit mien Kind is för mi faken de schönste Momang von ´n Dag. Nargens krigg ik den Kopp so free un föhl mi beter as bi düssen Loop an ´t Water. All de Sorgen wegen Corona, all de privaten Sorgen, all den Striet, all de Sorgen um anner Minschen, use Wirtschaft, um de Minschen in anner Länner, de dat noch veel leger geit as us, all de loop ik denn jichtenswi weg un föhl mi free. Dat mien Kind tegen mi löppt, is för mi een Glücksmoment, den ik dör un dör geneet. Un wenn he denn ok noch seggt, wo moi he dat hoge Gras un sogor dat Unkruut finndt, wat dor an ´t Över wasst, denn bün ik eefach ganz un gor glückelk in düssen eenen Momang, egal, wecke Sorgen mi anners ok bedrücken doot. So loop wi meist swiegend, oder seggt blots een paar Wöör doröver wo moi dat hier utsüht, wo wi sünd.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Den Kopp mal free to kriegen, de Duft von de Bööm un Strücker nu in ´n Mai, düsse wunnerbare Heven mit sien „Schäfchenwulken“ geneten. Glückelk ween.

Moije Ogenblicke sammeln. In leßde Tied söök ik avends bi ´t Tobettgahn na dree moije Momente von den Dag un roop mi de nochmal vör Ogen. Dat is nämlich miene Huusopgaav von mienen Heilpraktiker för mi. Un dor finndt sik jümmer wat. Dat sünd jümmer de lütten Ogenblicke, de lütten Saken, in de so veel Deepde steken kann. Wi mööt blots lehrn dat to sehn un to spören. Gott hett allens goot maakt to siene Tied. He warrt us ok dör düsse unruhige Tied bringen.

„Unruhig ist unser Herz, bis es Ruhe findet, o Gott, in dir“, so hett dat in verleden Tieden de „Kirchenvater Augustin“ över Gott seggt.

Bi ´t Lopen an ´t Water mit mien Kind – dor kann ik düsse göttliche Roh een lütt beten spören.

Grote Freud bi ´t „moije Ogenblicke sammeln“ wünscht

Pastorin Heike-Regine Albrecht

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>