

Komm, wir gehen ein Stück

Wie wäre es, wenn Sie nach dem Frühstück, bevor es mit Ihrem Tagewerk so richtig losgeht, eine kleine Runde spazieren gehen? Eine kurze Runde um den Block oder durch den naheliegenden Park oder im Wald? Gehen Sie einfach los. Genießen Sie am Morgen das Aufwachen der Stadt oder der Natur im Wald. Öffnen Sie Augen und Ohren für diese morgendliche Stimmung. Öffnen Sie Ihr Herz, machen Sie es weit. Sie werden erstaunt sein, was dieses „Gehen“, besonders im Schweigen, mit Ihnen macht. Ich gehe gern hier in meiner Gegend, in Lehnitz bei Oranienburg, morgens am nahe gelegenen Lehnitzsee spazieren. Gar nicht lang. Vielleicht eine halbe Stunde, besonders dann, wenn ich keine Termine bei der Polizei habe. Das holt mich runter, öffnet mich für Gedanken und Ideen für meine Arbeit als Polizeiseelsorger.

Aber nicht nur das. Es ermöglicht mir mit mir selbst Zwiesprache zu halten, über mich selbst nachzudenken. Gedanken wie „In welchen Bereichen meines Berufes kann ich neue Impulse setzen“ oder „Welche tröstenden Worte kann ich den Menschen, die mir begegnen, zusagen?“. Es geht in meinem „Inneren Gespräch“ nicht nur um andere Menschen. Beim Gehen komme ich auch zu mir selbst. Das spüre ich sogar. Körperlich, genauso wie im Herzen. Wenn sich mein Herz öffnet, hat auch jemand anderer Zugang zu mir. Dann geht Gott mit mir ein Stück mit. Er zeigt sich in der Natur. Bäume, Wiesen, Seen und auch in den Vorgärten der Nachbarn, die vielleicht noch nicht den Rasen mähen, sondern den Tag mit einem gemütlichen Kaffee beginnen. Mein morgendlicher Spaziergang bedeutet für mich in Beziehung mit mir zu sein. Da verbinden sich Körper, Geist und Herz. Das finde ich wunderbar - eins mit mir zu sein!

Das Gehen habe ich sogar in meinen Beruf als Polizeiseelsorger eingebunden. So pilgere ich zu Fuß mit Polizistinnen und Polizisten aus Berlin und Brandenburg eine Woche lang nur mit einem Rucksack über die Insel Rügen. Es tut den Polizeibeamten so gut, einmal alles loslassen zu können... im Gehen. Und bei manchen von ihnen geht sogar Gott ein Stück Ihres Weges mit.

Ihnen wünsche ich einen schönen Dienstag - vielleicht gehen auch Sie ein Stück?