

MARLENE FRITSCH

Spirituelle

Auszeit

am Meer



HERDER

Marlene Fritsch

Spirituelle

Auszeit am Meer

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Covergestaltung: wunderlichundweigand, Stefan Weigand

Umschlagmotiv: © ThomBal/shutterstock.com

Vignetten im Innenteil: © Danussa/shutterstock.com

Die Bibeltexte sind entnommen aus:



DIE BIBEL

Die Bibel. Die Heilige Schrift
des Alten und Neuen Bundes.

Vollständige deutsche Ausgabe

© Verlag Herder, Freiburg im Breisgau 2005

ebook-Konvertierung: wunderlichundweigand, Stefan
Weigand

ISBN Print: 978-3-451-03161-8

ISBN E-Book: 978-3-451-81424-2

Marlene Fritsch

Spirituelle

Auszeit

am Meer

Impulse zum Auftanken



FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

[Strandspaziergang](#)

[Elemente](#)

[Strandgut](#)

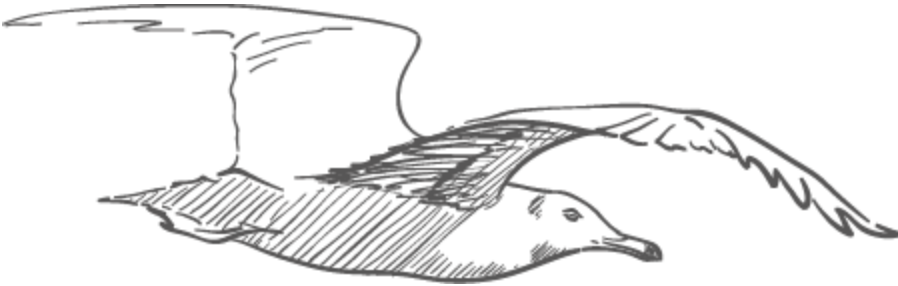
[Schiffe und Vögel](#)

[Gezeiten](#)

[Quellennachweis](#)

[Lesetipps](#)

[Die Autorin](#)



Strandspaziergang



Meer

Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren
und den Salzschaum
und das scharfe Zischen des Windes einatmen
und ausatmen
und wieder einatmen
Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der kleinen Steine
in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen
und nichts mehr wollen wollen nur Meer
Nur Meer

Erich Fried

Nur noch ein Schritt über die Düne, dann liegt es vor mir.
Schimmernde Weite, glitzerndes Blau. Die Augen zum
Schutz vor der Sonne halb zugekniffen, verschwimmen in
der Ferne Horizont und Wasser. Der Wind fährt durch meine
Kleider, meine Haare, meine Seele, ich atme tief ein. Es
riecht nach Salz und Strand, Leben und Ewigkeit. Ich
streiche mir die Strähnen aus dem Gesicht und lächele breit:
Ich bin angekommen.

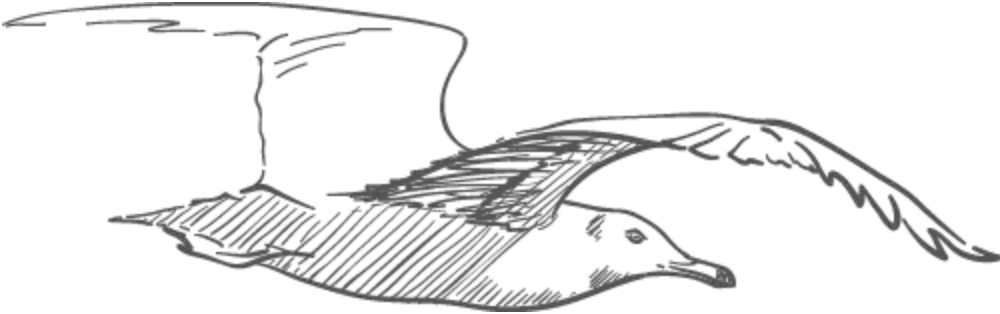
»Jetzt hast du wieder dein Meergesicht«, sagt mein Mann.
Es verblüfft mich jedes Mal wieder, welche Wirkung diese
große Wasserfläche auf mich hat. Es ist, als ob sich ein
Schalter umlegen würde: Sobald ich Meerblick habe,
entspannt sich alles in mir, ich kann augenblicklich
vergessen, was mich bis eben noch so beschäftigt hat:
Sorgen, Probleme, Unerledigtes, Begegnungen. Sobald ich
am Meer stehe, bin ich nur noch im Jetzt und Hier.
Sicher tritt nicht bei allen Menschen diese Wirkung so
augenblicklich ein wie bei mir, aber nach ein paar Stunden
oder Tagen spüren viele, dass sich etwas in ihnen wandelt.
Termine, Sorgen um andere und um sich selbst, Arbeit,

Routine, Zeitdruck spielen plötzlich keine Rolle mehr. All das fällt von ihnen ab wie eine Hülle und macht einer Gelassenheit und Ruhe Platz, die sie sonst vergeblich in Entspannungsübungen oder an Rückzugsorten suchen. Sicher gibt es auch Menschen, denen das Meer in seiner Unberechenbarkeit und Gewalt Angst einflößt. In anderen löst es eine schwer zu beschreibende Sehnsucht aus, die ihr Herz besetzt. In jedem Fall berührt das Meer aber etwas in uns Menschen, das wir nicht immer in Worte fassen können. Vielleicht auch, weil es etwas ist, das es erst noch zu entdecken gilt.

Für mich ist das Meer ein mystischer Ort: Hier kann ich mir selbst begegnen, wenn ich das Wasser als Spiegel meiner Seele betrachte – und wenn ich den Mut habe, hineinzuschauen. Und hier kann ich Gott begegnen, wenn ich ihn finden möchte – in den Wellen, in der Weite des Horizonts, im Wind und der Sehnsucht, die mein Herz füllt. Daher möchte ich Sie, liebe Leserinnen und Leser, in diesem Buch mit auf einen Strandspaziergang nehmen. Lassen Sie sich den Kopf freipusten, spüren Sie den Sand zwischen den Zehen, begegnen Sie anderen »Strandläufern«, sammeln Sie mit mir Muscheln und anderes Treibgut. Und kehren Sie dann mit Ihren Meeresschätzen wieder in Ihren Alltag zurück – beschenkt, erfrischt und gestärkt.

Marlene Fritsch, August 2017

Elemente



Wind und Wetter –
sich lebendig fühlen

Du wirst die Welt niemals richtig genießen,
bis nicht das Meer durch deine Adern fließt,
dich der Himmel zudeckt und die Sterne dich krönen.

Thomas Traherne

Wenn ich am Meer spazieren gehe, muss ich immer an den Spruch denken: »Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur falsche Kleidung.« Mit dem Begriff »Meer« verbinden die meisten Menschen Sonne, Badewetter und blauen Himmel. Ich finde es aber beinahe dann am schönsten dort, wenn der Wind bläst und die Wolken treiben, wenn der Himmel in einem Moment strahlend blau und im nächsten mit Streifen und Wolkenkissen betupft ist, wenn das Ufer gefroren ist oder die Stürme darüberjagen. Natürlich kann man dann nicht unbedingt im Liegestuhl lesen oder auf dem Handtuch faulenz. Nicht, dass das nicht seinen Reiz hätte – ich liege gerne in der Sonne. Aber schönes Wetter kann jeder, und das Meer hat noch viel mehr zu bieten als das.

Gerade wenn es stürmt, habe ich immer das Gefühl, die Kraft des Wassers und des Windes überträgt sich auf mich. Sie pustet mir den Kopf frei, wäscht mir die Gedanken aus den Sorgenecken und füllt mich mit unbändiger Lebensenergie.

Wenn ich mich gegen den Wind stemmen muss beim Spaziergang, dann fordert mich das heraus, meine eigenen Kräfte zu mobilisieren, voranzukommen gegen die Widerstände, mich nicht kleinkriegen zu lassen vom Sturm, der mir ins Gesicht bläst, selbst wenn er mir die Tränen in die Augen treibt. Und wenn der Wind dann auf dem Rückweg von hinten drängt, fühle ich mich unterstützt, so wie damals, als mein Vater mich als Kind auf dem Fahrrad den steilen Berg hinaufgeschoben hat. Ich muss immer lachen, wenn mich eine Böe richtig erwischt und ein Stück nach vorne hüpfen lässt – so ähnlich muss fliegen sein, so

leicht und schwerelos. Tatsächlich – am Meer gibt es kein schlechtes Wetter!

Idee am Meer

Überwinden Sie den Meckerbär, der über schlechtes Wetter klagt und behauptet, an einem solchen Tag würde man nicht mal einen Hund vor die Tür schicken. Wenn Sie die Möglichkeit haben, sich hinterher wieder richtig aufzuwärmen, wagen Sie sich auch bei stürmischem Wind und Regen nach draußen. Lassen Sie sich durchpusten und vom Wind treiben oder kämpfen Sie gegen ihn an. Werden Sie mit Absicht nass! Es kann so guttun, sich vom Himmel »waschen« zu lassen, einmal die Elemente auf der Haut zu spüren.

Wenn Sie wieder zu Hause sind und sich trockene Sachen angezogen haben: Spüren Sie dem Gefühl der Elemente auf Ihrem Körper nach – dem Wind, der noch auf den Wangen und dem Kinn glüht, dem Wasser im Gesicht und auf der Haut, das sich verbunden mit dem Wind manchmal anfühlt wie kleine Nadelstiche, vielleicht auch dem Sand auf der Haut, der vom Wind hochgeblasen wurde. Und der Wärme, die jetzt durch alle Glieder strömt – vor allem, wenn man sich dazu noch ein heißes Getränk gönnt.

Im Alltag haben wir selten Gelegenheit, unseren Körper so intensiv wahrzunehmen. Wind und Wetter am Meer bringen uns dazu, uns wieder ganz zu spüren – und uns bewusst zu werden, was für uns angenehm ist und was nicht, was wir brauchen, um uns in unserem Körper lebendig zu fühlen.