

Montag, 19. August 2024: Ein guter Start

Sind Sie gut in diesen Montag, in die Woche gestartet? Mit einem Kaffee oder auch mit Frühsport? Noch stehe ich ganz unter dem Eindruck der Olympischen Spiele in Paris. Da waren Hunderte Athleten aus der ganzen Welt am Start... Auch Sportler aus Berlin und Brandenburg haben teilgenommen. Einige von ihnen haben sogar olympische Medaillen gewonnen! Am meisten fasziniert hat mich jedoch, wie die Sportler sich auf ihren Start vorbereiten haben. Sie waren hochkonzentriert, manche fast meditativ, viele schlossen sogar ihre Augen, bevor der Startschuss fiel. Von außen betrachtet, hatte ich das Gefühl, dass diese Sportler ganz bei sich waren. Das hat mich sehr beeindruckt.

Viele Sportarten fanden draußen statt... auch in der freien Natur. In den Gärten berühmter Schösser, in der Seine, dem Fluss, der durch Paris fließt, auf Seen, in Wäldern und sogar im Meer, vor der Insel Tahiti. Es gab atemberaubende Kulissen! Ob die vielen Sportler dafür einen Blick hatten? Ich kann es Ihnen nicht sagen. Mich jedenfalls hat dieses Zusammenspiel von Natur und sportlichen Höchstleistungen angerührt.

Was mir am meisten imponiert hat, war nicht immer der Zieleinlauf, sondern wie sich jede Sportlerin, jeder Sportler auf den Startschuss vorbereitet hat. Nicht nur am Tag selbst, sondern auch, wie sie sich jahrelange auf ihren Start vorbereitet haben. Mit hartem Training und enormer Ausdauer.

Die meisten von uns sind keine Spitzensportler. Auch ist die Kulisse des fernen Tahitis weit weg. Aber auch für mich ist entscheidend, wie ich in den Tag starte, der für jeden von uns Herausforderungen mit sich bringt... Sei es im Beruf oder in der Familie. Meinen Tag starte ich deswegen mit einem Gebet und schließe dabei die Augen. Da spüre ich, wie ich ganz bei mir bin. Danach gönne ich mir einen guten Kaffee. Dieses Ritual gibt mir Kraft, auch an einem Montagmorgen wie heute gut aus den Startblöcken zu kommen, um kraftvoll in eine neue Woche zu starten.

Einen gesegneten Wochenstart wünsche ich Ihnen!

Dienstag, 20. August 2024: 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?

Mittwoch, 21. August 2024: Geduld ist eine Tugend

Heute ist bereits Mittwoch. Die Hälfte der Arbeitswoche ist geschafft. Das fühlt sich echt gut an. Bei mir regt sich schon die Vorfreude auf das Wochenende. Diese Vorfreude ist auch mit einer Portion Ungeduld gepaart. Kennen Sie das? Ja, Geduld ist nicht gerade eine meiner Stärken. Da warte ich ungeduldig auf Telefonanrufe, Antwort-E-mails oder Besuche. Mit Geduld Warten zu können ist eine echte Herausforderung für mich.

Wäre es nicht schön, die Zeit des Wartens zu genießen? Das hört sich erstmal komisch an. Wer wartet schon gern? Warten, z.B. auf den Bus oder auf die Bahn ist meistens ärgerlich, besonders bei Verspätungen. Warten bei einer Verabredung mit der oder dem Liebsten, versetzt mich in Unruhe und Spannung. Da bin ich gar nicht geduldig. Aber vielleicht könnte man diese Zeit des Wartens ja auch nutzen, zum Beispiel um sich zu freuen, auf das, was kommt? Sich zu freuen, auf den Menschen, der mir trotz des ungeduldigen Wartens, begegnen wird? Selbst das Warten beim Zahnarzt, könnte ich ja nutzen, aufmerksam den Gesprächen meiner Mitpatienten im Wartezimmer zu lauschen. Das trägt zuweilen auch zu meiner Erheiterung bei, gerade dann, wenn ich nichts zu tun habe.

Aber, man muss die Wartezeit auch nicht immer nutzen. Es wäre ja auch möglich, einfach entspannt bei sich zu sein. Denn Warten und Ungeduld sind das Gegenteil zu Geduld und Gelassenheit. Geduld und Gelassenheit werden in der Bibel an manchen Stellen mit dem Wort „Langmut“ umschrieben. Langmütig zu sein bedeutet für mich: Warten zu können, geduldig mit mir und meinen Mitmenschen zu sein, in meiner Partnerschaft, meinem Partner oder meiner Partnerin Raum und Zeit zu geben. In der Bibel wird übrigens gesagt, dass die Liebe langmütig ist. In einer Liebesbeziehung kann dieser Langmut also ein wichtiger Baustein sein, um gut miteinander auszukommen. In Geduld und Freiheit, Liebe wachsen zu lassen. Das ist doch wunderbar!

Bald hat das Warten auf das Wochenende ein Ende. Ich wünsche Ihnen einen schönen Mittwoch!

rbb Antenne Brandenburg / rbb radio 3 / rbb 88.8

Worte für den Tag/Worte auf den Weg vom 19. – 24. August 2024

von Polizeiseelsorger Frank Peter Bitter, Berlin

Donnerstag, 22. August 2024: Einmal tief Durchatmen

Jetzt atmen Sie mal richtig durch. Tief einatmen. Tief ausatmen. Durch das bewusste Ein- und Ausatmen kann Ihnen echte Entspannung geschenkt werden. Sie spüren dabei sich selbst - ganz bewusst.

Ich kenne es aus schwierigen Situationen in meiner Arbeit als Polizeiseelsorger. Wenn Polizeibeamte schwer belastet sind durch Einsätze, wo sie mit dem Tod in Berührung kommen, z.B. bei schweren Verkehrsunfällen. Oder wenn sich eine Kollegin oder ein Kollege das Leben genommen hat, werde ich alarmiert, um mit den Menschen zu sprechen, damit sie Begleitung und Trost erfahren können. Dabei stockt mir oft der Atem. Da weiß ich nicht, was auf mich zukommt. Bevor ich also mit den betroffenen Menschen zusammenkomme, nehme ich mir zwei bis drei Minuten Zeit und atme tief ein und aus. Ich spüre dann eine Ruhe in mir einfließen. Wenn ich in solchen Situationen bewusst und richtig atme, erfahre ich sogar noch mehr: Ich fühle mich nicht mehr auf verlorenem Posten. Begleitet fühle ich mich auch von einer Kraft, die ich Gott nenne. Neben einem kleinen Stoßgebet atme ich mit verschlossenen Augen ein und kräftig aus. Eine kurze Besinnung für das, was jetzt kommen mag. Und dann bin ich ganz für die Polizistinnen und Polizisten da...

Dieses bewusste Atmen praktiziere ich nicht nur in schweren Situationen in meinem Leben. Das mache ich auch in meinem ganz normalen Alltag, auch wenn ich zu Hause oder im Urlaub bin und dabei das Leben genieße. Das bewusste Atmen schenkt mir Erfüllung und inneres Gleichgewicht. Es bewahrt mich vor Kurzatmigkeit und schenkt meinem Inneren den nötigen Raum.

Durch frische Luft wird unser Körper lebendig, besonders hier bei uns, bei einem schönen Spaziergang durch die Weiten der Wälder Brandenburgs. Der Körper kommt zur Ruhe, unsere Sinne öffnen sich für das Schöne der Natur, unser Herz wird weit. Dankbarkeit und Glück machen sich breit. Die Bibel spricht auch von Gottes Atem. Etwas altmodisch wird da vom „Odem“ Gottes gesprochen. Dieser Atem Gottes steht nicht für sich. Gott teilt sich durch seinen Atem den Menschen mit, schenkt ihnen Leben, Vitalität und auch Sicherheit. Davon bin ich als Christ tief überzeugt.

Einen erfrischenden Donnerstag wünsche ich Ihnen!

Freitag, 23. August 2024: Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

„Humor ist, wenn man trotzdem lacht!“ Diesen Spruch kennen Sie bestimmt. Haben Sie heute Morgen schon gelacht oder gelächelt trotz der frühen Morgenstunde? Zum Beispiel als Sie sich beim Zähneputzen im Spiegel gesehen haben? Das ist für mich nicht immer leicht, so verschlafen und müde, wie ich da bin. Manchmal frage ich mich, wer einen da anschaut. Sich selbst auf den Arm zu nehmen, über sich selbst zu lachen, ist für mich die höchste Form des Humors. Über mich selbst zu lachen, steht nicht unbedingt auf meiner Tagesordnung. Das passiert nicht oft. Öfter lache ich über oder auch mit anderen. Komische und witzige Situationen bringen mich zum Lachen. Meistens lache ich über andere. Aber über mich selbst?

Wenn es dann doch über mich kommt und ich über mich selbst lachen muss, mache ich eine besondere Erfahrung. Es hat für mich eine fast erlösende Wirkung. Es befreit mich. Es befreit mich davon, mich nicht immer so ernst zu nehmen. Die Dinge einfach mal laufen zu lassen mit einem Lächeln im Gesicht. Das entspannt mich - auch körperlich. Lachen ist gesund, sagt der Volksmund. Vermutlich werden dabei einige biochemische Prozesse ausgelöst, die uns ein Stück froher machen, die den Ernst der Lage um uns herum relativieren, das Leben leichter machen, wenn auch nur für kurzer Dauer. Es ist eine Art Schutzmechanismus, der uns trotz widriger Umstände weiterleben lässt.

Manchmal kommt es vor, dass wir schwierige Situationen einfach weglachen. Das sieht dann eher nach Flucht vor der eignen Courage aus. Manchmal ist ein Lachen auch unangemessen und verletzend, besonders wenn wir jemanden auslachen oder auch selbst ausgelacht werden. Über sich selbst lachen zu können, bewahrt uns vielleicht davor, jemanden durch unser Lachen bloßzustellen. Eine Prise Selbstironie hat noch niemandem geschadet. Denn selbst in der Bibel steht schon: „So kam ich zu dem Schluss, dass es für den Menschen nichts Besseres gibt, als fröhlich zu sein und das Leben zu genießen.“

In diesem Sinne: Einen fröhlichen Freitag wünsche ich Ihnen!

rbb Antenne Brandenburg / rbb radio 3 / rbb 88.8

Worte für den Tag/Worte auf den Weg vom 19. – 24. August 2024

von Polizeiseelsorger Frank Peter Bitter, Berlin

Samstag, 24. August 2024: Freiheit zum Leben

Es ist geschafft! Mit dem heutigen Samstag beginnt für die meisten von uns das Wochenende so richtig! Vielleicht konnten Sie heute schon aus- oder zumindest länger schlafen und haben einen Tag ohne Arbeit und Termindruck vor sich. Und da kommt ja noch der Sonntag. Schöne Aussichten! Wenn das Wetter dann noch stimmt - jetzt im Hochsommer - machen sich sogar wieder Urlaubsgefühle breit. Da können wir die Seele baumeln lassen.

Und ganz nebenbei wird für unsere Gesundheit und Sicherheit gesorgt durch die vielen, die heute und morgen bei der Feuerwehr, in Krankenhäusern und bei der Polizei in Berlin und Brandenburg für uns da sind. Dafür ein herzliches Dankeschön!

Auch für uns da sind die Menschen, die unsere Freizeitaktivitäten überhaupt ermöglichen, in den Gasthöfen Brandenburgs, in den Bars Berlins sowie die Menschen, die uns in den Theatern, Museen und Kinos das Wochenende versüßen. Um von Berlin nach Brandenburg zu kommen, z.B. zum Badeseesee, müssen Zugbegleiterinnen oder Busfahrer früh aufstehen und ihren Dienst tun. Es gibt also unter uns Menschen, die endlich frei haben! Aber auch viele, die am Wochenende arbeiten, damit wir uns frei fühlen dürfen. Auch dafür ein herzliches Dankeschön!

Sich frei zu fühlen und Freiheit genießen zu können, ist vielerorts in der Welt keine Selbstverständlichkeit. Das erfahren wir tagtäglich durch die Nachrichten. Ich bin sehr dankbar, dass ich meine Freiheit spüren und leben kann, hier bei uns. Allerdings ist meine Freiheit nicht uneingeschränkt. Zum Leben in einer Gemeinschaft – im Beruf, in der Nachbarschaft, in der Familie - gehört es auch dazu, die Freiheit der anderen zu achten und zu respektieren. Dann kann ein friedliches Miteinander gelingen. Manchmal muss man auch um die Freiheit ringen. Das fängt schon in der Familie an. Da hat jeder seine eigenen Wünsche und Vorstellungen, wie das Wochenende gestaltet werden soll. Es wird diskutiert und zuweilen auch verhandelt. Gönnen Sie sich ruhig das kontroverse Gespräch. Auch das kann nämlich befreien. Und dann kann es sein, dass ein guter Geist bei Ihnen wohnt. Für mich ist das Gottes guter Geist. Und wo der Geist des Herrn ist, da ist Freiheit – heißt es schon in der Bibel.

Ich wünsche Ihnen allen ein schönes Wochenende und morgen einen gesegneten Sonntag!