LEUCHTFEUER

frisch • regional • christlich | #3•2025

MIT INTERAKTIVER KARTE FÜR AUSFLUGS-TIPPS

ÜBER WANDERN MIT BIBEL UND RUCKSACK

Wenn der Glaube auf Wanderschuhe trifft

GEDANKEN ZUR URLAUBSZEIT

Hinter der Grenze beginnt das Wir

REZEPT FÜR HEISSE SOMMERTAGE

schneller Wasser-melonen-Feta-Salat

INTRO

Der Sommer lädt uns ein, den Rhythmus zu wechseln.

Die Tage sind lang, das Licht weich, die Gedanken werden weiter. Wir sind mehr draußen, mehr unterwegs – mit dem Fahrrad, zu Fuß, vielleicht auch nur mit dem Kopf. Und plötzlich entsteht Raum: zum Durchatmen, zum Fragen, zum Neuentdecken.

Diese Ausgabe nimmt dich mit genau in diesen Zwischenraum – zwischen Bewegung und Innehalten, zwischen Weite und Tiefe, zwischen dem, was war, und dem, was werden darf.

Manchmal hilft es, sich wirklich auf den Weg zu machen. Nicht nur geografisch, sondern innerlich. Mit leichtem Gepäck, aber offenen Sinnen. Ein Impuls, ein Gespräch, eine Pause in der Hängematte – und schon sieht die Welt anders aus.

Und manchmal braucht es genau das Gegenteil: Nicht das nächste Ziel, sondern das bewusste Verweilen. Eine gute Freundschaft. Ein langweiliger Nachmittag. Ein Blick auf Mauern, die in uns oder zwischen uns gewachsen sind – und auf das, was sie überwinden kann.

Zwischen Wassermelone und Wegzehrung, zwischen Erinnerung und neuen Perspektiven lädt dich dieses Heft ein, den Sommer mit wachem Herzen zu erleben.

Schön, dass du da bist.

Dein Redaktionsteam

5 DINGE, ...

... DIE DU DIESEN SOMMER (WIEDER) FÜHLEN SOLLTEST:

Kitzeln von Sand
zwischen den Zehen

Wind in den Haaren
beim Fahrradfahren

Sonnenstrahlen
auf den geschlossenen Augen

Eiskalte Limonade im Bauch

Abendliche Ruhe nach einem
langen Sommertag

IMPRESSUM

Herausgeber
Pfarrei Seliger Eduard Müller
Bahnhofstraße 35
24534 Neumünster
leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de
Telefon: 04321 42589

Redaktion
Bianca Leinung-Holtfreter V.i.S.d.P),
David Dudyka

Layout: David Dudyka

Das Magazin Leuchtfeuer erscheint unregelmäßig und wird kostenlos verteilt.

Druck: Gemeindebriefdruckerei, Eichenring 15a, 29393 Groß Oesingen

POSITIVE NACHRICHTEN AUS ALLER WELT ZUSAMMENGEFASST

GOOD NEWS

Weltweit passiert viel Gutes – man muss nur hinschauen. Auf dieser Seite sammeln wir positive Nachrichten, mutige Ideen und inspirierende Projekte, die zeigen: Es geht auch anders.

Fotos: saiko3p ; Thanawat_Suesoypan; fototheobald | stock.adobe.com

In Paris wird ab dem 5. Juli das **Baden in der Seine** wieder erlaubt – erstmals seit über 100 Jahren. Die Stadt eröffnet dafür drei offizielle Badebereiche nahe berühmter Sehenswürdigkeiten wie dem Eiffelturm und der Notre-Dame. Möglich wurde das durch milliardenschwere Investitionen in die Wasserqualität, etwa durch neue Rückhaltebecken für Abwasser. Die Maßnahme ist Teil der städtischen Vorbereitungen auf die vergangenen Olympischen Spiele, die bereits im Wasser stattfinden konnten, und soll zugleich die Lebensqualität in der Stadt verbessern.

(Tagesschau, 14. Mai 2025)

• • •

In Berlin startet im April 2025 der Fahrdienst „G-Cars“ – von Frauen für Frauen. Mit geschultem Personal, Echtzeit-Ortung und fairen Preisen soll er vor allem nachts mehr Sicherheit bieten. Die App ist seit März verfügbar.

(Goodnews Magazine, 25. Januar 2025)

In Australien wurde die weltweit größte **vollelektrische Fähre** vom Stapel gelassen. Das 130 Meter lange Schiff, betrieben von 275 Tonnen Batterien, kann bis zu 2.100 Passagiere und 225 Fahrzeuge transportieren und soll zwischen Buenos Aires und Uruguay verkehren. Es gilt als das größte je gebaute Elektrofahrzeug und verfügt über die größte Duty-Free-Verkaufsfläche auf einer Fähre. Der Hersteller Incat bezeichnet das Projekt als bahnbrechend; die ersten Probefahrten sind noch für dieses Jahr geplant.

(t3n, 6. Mai 2025)

• • •

In Zürich wurde unter dem Hauptbahnhof ein **440 Meter langer Tunnel** eröffnet – exklusiv für Fahrräder, E-Bikes und Kleinmotorräder. Ursprünglich für Autos geplant, verbindet er die Stadtkreise 4 und 5 sicher und schnell. Zudem stehen über 1.200 kostenlose Fahrradstellplätze bereit, viele mit Ladefunktion. Der Bau kostete rund 38,6 Millionen Franken.

(Chip, 25. Mai 2025)

Hausbau wie mit Bauklötzen: Max Wörner und Architekt Werner Grosse aus dem Raum Stuttgart haben ein modulares Holzbausystem entwickelt, bei dem „Bricks“ wie Legosteine gestapelt und mit Holzdübeln fixiert werden. Das Besondere: Verwendet wird ausschließlich schad- und schwachholz – Holz, das sonst meist verbrannt würde. *(MDR, 20. Mai 2025)*

• • •

In Wendlingen am Neckar wurde im Rahmen der IBA’27 eines der größten Holzparkhäuser Deutschlands errichtet. Das ovale Gebäude, liebevoll „Kolosseum“ genannt, bietet rund 350 Auto- und 150 Fahrradstellplätze – und beeindruckt durch:

- Vollholzbauweise (zwei Drittel Holz, nur Fundament und Treppenhäuser sind aus Beton)
- Große lichte Raumhöhe (3,40 m), Tageslicht und Begrünung für spätere Wohn- oder Büronutzung.

(SWR, 5. Mai 2025)

GLAUBE IN BEWEGUNG

Es gibt diese Momente, in denen einen plötzlich die Sehnsucht packt: Einfach losgehen, den Alltag hinter sich lassen, neue Wege entdecken, den Kopf freibekommen. Wer sich dann aufmacht, merkt schnell – das ist mehr als nur Wandern. Es ist eine Reise zu sich selbst, zu Gott und zu einer Hoffnung, die unterwegs neu aufleuchtet.

Seit Jahrhunderten pilgern Menschen zu heiligen Orten. Doch es geht dabei nicht nur um das Ankommen. Vielmehr ist das Unterwegssein das eigentliche Ziel – Schritt für Schritt, begleitet von Gedanken, Fragen, Dankbarkeit. Manchmal mit Blasen an den Füßen, aber immer mit etwas Neuem im Herzen. Der gleichmäßige Rhythmus wird zum Gebet, der Wind auf der Haut erinnert an Gottes Geist, und unter dem weiten Himmel erscheinen viele Sorgen plötzlich kleiner.

Man muss für dieses Gefühl nicht bis nach Rom oder Santiago de Compostela reisen. Oft beginnt die wahre Pilgerreise direkt vor der eigenen Haustür – auf dem vertrauten Waldweg, dem täglichen Arbeitsweg oder beim gemeinsamen Unterwegssein mit anderen.

Vor vielen Jahren hat sich eine kleine Gruppe Menschen genau aus dieser Sehnsucht heraus gemeinsam auf den Weg gemacht – um Glauben zu gehen, nicht nur zu denken. Daraus ist ein Format entstanden, das bis heute trägt: „Wandern mit Bibel und Rucksack“. Inzwischen liegen über hundert gemeinsame Touren hinter uns – und jede einzelne war eine kleine Entdeckung für Herz, Seele und Füße. Fünf- bis sechsmal im Jahr brechen wir gemeinsam auf – evangelische, neuapostolische und katholische Christinnen und Christen, und alle, die einfach neugierig sind. Es geht hinaus in die Weite Schleswig-Holsteins, dorthin, wo Natur und Glaube auf besondere Weise zusammenkommen. Wir starten jeweils mit einer kleinen Andacht, dann machen wir uns auf den Weg – durch lichte Wälder, entlang ruhiger Seen, über sanfte Hügel und weite Felder. Unterwegs teilen wir Gedanken, ermutigende Worte, mal reden wir über einen Bibeltext, mal gehen wir schweigend oder lachend, oft auch einfach staunend, über das, was uns auf dem Weg begegnet.

Hier entstehen ganz nebenbei tiefe Begegnungen: mit der Natur, mit anderen und mit Gott. So wie bei den Emmausjüngern, die unterwegs spürten: *„Brannte nicht unser Herz, als er unterwegs mit uns redete?“ (Lk 24,32).*

Und weil zur Seele auch der Körper gehört, und zum Glauben die Gemeinschaft, lassen wir den Tag meist gemütlich ausklingen – bei einem leckeren Stück Kuchen oder einem erfrischenden Eis. Denn so wie die Natur uns stärkt, tut es auch das Miteinander.

Spürst auch du dieses Verlangen aufzubrechen? - dann geh mit uns los! Vielleicht wartet genau auf diesem Weg eine Begegnung, die dein Herz berührt.

Bianca

ES KOMMT NIEMALS EIN PILGER NACH HAUSE, OHNE EIN VORURTEIL WENIGER UND EINE NEUE IDEE MEHR ZU HABEN.“

HEILIGER THOMAS MORUS, ENGLISCHER STAATSMANN UND HUMANIST, 1478 – 1535

Foto: Achim Bancki stock.adobe.com

Unsere nächsten Termine:

10.07.2025
Skulpturenpark Nortorf
(wahlweise 5 oder 9,5 km)

13.08.2025
Belauer See (9 km)

18.09.2025
Malkwitzer Weinberge (5 km)

21.10.2025
Bistensee (5 km)

Beginn jeweils um 9 Uhr in der Eduard Müller Kapelle der St. Maria-St. Vicelin Kirche, Bahnhofstraße 35, Neumünster. Von dort machen wir uns mit Fahrgemeinschaften auf den Weg zum Startpunkt und freuen uns daher um Anmeldung im Pfarrbüro unter Tel. 04321- 42589

Foto : Jantanee| stock.adobe.com

EINE EINLADUNG ZUR KLEINEN PAUSE VOM MÜSSEN

WO DEINE SEELE BAUMELT

„Seit Jahren steht sie im Schuppen."
Ich habe mir mal eine Hängematte gekauft – aus einem Bauchgefühl heraus. Ich sah mich schon in der Nachmittagssonne, lesend, dösend, mit Blick in den Himmel. Aber wie das oft so ist: Die Idee war schnell da, die Umsetzung… naja.
Die Hängematte wartet bis heute auf ihren Einsatz. Vielleicht ist jetzt der Moment gekommen.

Am 22. Juli ist „Tag der Hängematte" – ein stiller, fast unbekannter Aktionstag. Kein Marketing-Event. Kein Stress. Nur eine Idee: Pause darf sein. Und vielleicht – nein, ganz sicher – braucht sie sogar mehr Raum in unserem Alltag.

Die Hängematte – Ort ohne Leistung
Eine Hängematte ist ein rebellisches Möbelstück. Sie macht nichts, kann nichts außer tragen. Du legst dich rein – und sie übernimmt. Keine To-do-Liste. Kein Soll. Kein Druck.

Sie zwingt dich zur Schwerkraft. Zur Langsamkeit. Zur Gegenwart.

Entspannung, wo du bist
Ruhe muss nicht teuer, weit weg oder perfekt sein. Sie darf genau da passieren, wo du bist – mit dem, was du hast.

Drei Mini-Ideen für deine Alltags-Oase:
1. Dein Platz: Richte dir eine kleine Ecke nur für dich ein. Fensterbank, Gartenstuhl, weiche Decke – ganz egal.
2. Dein Ritual: Immer dieselbe Tasse Tee. Immer dieselbe Musik. Immer dieselbe Uhrzeit. Rituale wirken beruhigend.
3. Dein Offline-Moment: 20 Minuten keine Nachrichten, kein Scrollen, kein Reagieren. Nur du und der Moment.

Nicht „Pause machen", sondern wieder verbinden
Viele verstehen Entspannung als Lücke zwischen zwei Produktivitätsschüben. Aber vielleicht ist sie etwas viel Tieferes: eine Verbindung mit dir selbst. Mit dem, was dich innerlich trägt, auch

Foto: Eleonora | stock.adobe.com

wenn außen alles ruft und zieht.

Tag der Hängematte – Einladung zum Loslassen

Was wäre, wenn du ihn nutzt – diesen kleinen „Feiertag“ im Juli? Nicht für große Pläne, sondern für eine stille Stunde? Vielleicht:

- Mit dem Buch, das du ewig lesen wolltest
- Mit Musik, die dich weich macht
- Oder einfach mit geschlossenen Augen im Halbschatten

Vielleicht baust du – wie ich es mir vornehme – endlich diese Hängematte auf. Zwischen zwei Bäume. Oder zwischen zwei Atemzügen. *David*

Ich lege alles ab,
was heute laut war,
schwer war, viel war.
Ich muss jetzt nichts wissen,
nichts leisten, nichts erklären.

Ich bin hier.
Einfach so.
Und das genügt.

Ich atme ein –
und mit jedem Ausatmen
lasse ich ein bisschen mehr los.
Gedanken dürfen kommen –
und weiterziehen wie Wolken
am Himmel.

Ich schenke mir diesen Moment.
Ohne Ziel.
Ohne Urteil.
Nur Zeit,
nur Raum,
nur Ich.

Fotos: Drobot Dean | stock.adobe.com

ZUM TAG DER FREUNDSCHAFT

GESEGNET SIND, DIE FREUNDSCHAFT LEBEN

Sommertage schmecken nach Eis, Sonnenstrahlen und Leichtigkeit. Es ist die Zeit, in der wir gemeinsam draußen sitzen, lachen, Pläne schmieden – und Freundschaften feiern. Der 30. Juli, der Internationale Tag der Freundschaft, erinnert uns daran, wie kostbar echte Beziehungen sind. Für uns Christinnen und Christen sind Freundschaften mehr als ein schönes Extra. Sie sind ein Geschenk Gottes – und ein Weg, wie seine Liebe im Alltag lebendig wird.

In der Bibel begegnen uns viele Freundschaften: David und Jonathan, Ruth und Noomi, Jesus und seine Jünger. Besonders tief berührt die Aussage Jesu:
„Ich nenne euch nicht mehr Knechte, […] ich nenne euch Freunde.“ (Joh 15,15)
Gott sucht Nähe, Vertrautheit – echte Beziehung. Freundschaft ist heilig, weil sie den Himmel ein Stück auf die Erde holt.

Dem Licht entgegen

Wie bei einer Sonnenblume: Sie dreht sich dem Licht zu – ganz selbstverständlich. Freundschaft lebt von kleinen Zeichen, die sagen: Ich sehe dich. Ein spontaner Anruf, ein mitgedachtes Gebet, echtes Zuhören. Man muss sich nicht täglich melden oder gar sehen – aber man weiß: Da ist jemand, der bleibt.

Was uns verbindet

Echte Freundschaften gehen tiefer, weil sie über das reden, was trägt. Wenn man füreinander betet, Zweifel teilt, dankbar ist – und spürt: Wir wachsen gemeinsam, Schritt für Schritt, auf Gott zu. Solche Freundschaften sind wie Lagerfeuer: warm, ehrlich und …heilig!

Eine kleine Sommeridee:

- **Freundschaftszeit schenken:** Lade eine Freundin oder einen Freund zu einem Sommerpicknick, einem Spaziergang, einem Kaffee auf Balkon oder Terasse ein.
- **Betend verbinden:** Schreib einem Freund, für den du heute besonders betest. Oder nehmt euch gemeinsam eine kleine Gebetszeit – digital oder vor Ort.
- **Danke sagen:** Versende eine Postkarte mit einem Bibelvers, der eure Freundschaft ausdrückt – als kleines Zeichen der Dankbarkeit.
- **Sprachnachricht mit Segen**: Schick deiner besten Freundin oder einem alten Freund eine Sprachnachricht – nicht mit Small Talk, sondern mit einem echten Segenswunsch: „Ich danke Gott für dich, und ich bete, dass du spürst, wie wertvoll du bist.“

Fotos: Lissa | stock.adobe.com

Fotos: Nadin Fist | stock.adobe.com

AUSZEIT MIT TIEFGANG

SOMMERZEIT IST LESEZEIT

Am Strand, im Park oder auf dem Balkon – endlich dürfen wir die Welt um uns herum ein bisschen leiser drehen und eintauchen in andere Zeiten, andere Gedanken, andere Geschichten. Es ist die beste Zeit für Bücher, die einfach nur guttun.

Zwischen Krimi, Romanze, Reiseroman – mal die Bibel? Die packen wir selten ein. Zu ernst? Zu dick? Zu kompliziert? Es geht auch anders! Die US-amerikanische Autorin Lynn Austin hat mit ihrer biblischen Saga „Die Chroniken der Könige" eine Romanreihe geschaffen, die biblische Geschichte lebendig macht – nahbar, berührend, überraschend zeitlos.

Biblisches Kopfkino für den Sommer

In ihrer fünfteiligen Reihe erzählt Lynn Austin die Geschichte des Volkes Israel zur Zeit der Könige – nah an der Bibel, aber so spannend wie ein Historienfilm. Im Mittelpunkt stehen König Hiskia, sein Sohn Manasse und sein Enkel Josia – drei Generationen auf der Suche nach Wahrheit, Verantwortung und Gottes Nähe.

Der erste Band erzählt von Hiskias Kindheit am korrupten Königshof, seine innere Wende und seinen mutigen Einsatz für den Glauben. Die folgenden Bände zeigen ihn als König, der politischen Druck und persönliche Krisen bewältigen muss – begleitet vom Propheten Jesaja. Danach folgen die Geschichten seines Sohnes Manasse, der vom Abgrund zur Umkehr findet, und seines Enkels Josia, der als junger König das Gesetz Gottes wiederentdeckt und das Volk zurück zur Hoffnung führt.

Und das Beste: Diese Bücher sind wahre Schmöker. Einmal aufgeschlagen, möchte man sie nicht mehr aus der Hand legen. Flüssig geschrieben, voller Emotion und Spannung – sie lesen sich leicht, berühren tief und lassen einen beim letzten Kapitel fast wehmütig zurück. Urlaub für die Augen und die Seele.

Perfekte Sommerlektüre für alle, die historische Romane lieben, biblische Themen neu entdecken möchten – und einfach mal wieder in eine Geschichte abtauchen wollen, die Herz und Glauben bewegt.

Die fünf Titel im Überblick:

1. Sei du meine Stärke
2. Bleib du meine Hoffnung
3. Füll du mich mit Kraft
4. Gib du mir Weisheit
5. Führ du mich zum Frieden

WAS DER 13. AUGUST, SOMMERREISEN UND JESUS MIT ECHTER FREIHEIT ZU TUN HABEN

HINTER DER GRENZE BEGINNT DAS WIR

„Ich bin ein „Pro-Mensch“. Flaggen, Hymnen und Grenze

Jedes Jahr im Sommer – genauer gesagt am 13. August – steht ein Gedenktag der deutsch-deutschen Geschichte im Kalender. Es ist der Tag des Mauerbaus. Es ist der Tag, wo das DDR-Regime zu Stacheldraht, Beton, Selbstschussanlagen und anderen Mittel griff, um seine Bürger*innen einzusperren und um sich dadurch selbst zu retten. Eine Grenze, die nicht nur aus Beton bestand, sondern aus Angst und Kontrolle – und aus einer Ideologie, die Andersdenkende unterdrückte und Entwicklung verhinderte.

Ich selbst war noch ein Kleinkind, als die Mauer fiel. Und doch hat sie Spuren hinterlassen in der Familiengeschichte: in Erinnerungen an Spitzel, an misstrauische Blicke, an verpasste Bildungswege – aber auch an kleine, verlässliche Netzwerke, die versuchten, menschlich zu bleiben, wo das System kalt war. Noch Jahre später, als die Mauer längst gefallen war, wirkte ihre Denkweise nach – in Schulen, in der Politik, in den Köpfen.

Der erste Familienurlaub nach der Wende führte uns nach Dänemark. Ich erinnere mich an kilometerlange Staus vor der Grenze und auch an nervöse Eltern. Als das Schengen-Abkommen in Kraft trat und die Kontrollen verschwanden, spürte ich, was Freiheit auch bedeuten kann: nicht überall auf Grenzen zu stoßen.

Doch diese Freiheit ist brüchig geworden. Dänemark begann erneut die Grenze zu kontrollieren. Die USA errichteten einen Grenzzaun zu Mexiko und auch Deutschland hat mit der neuen Regierung die Grenzkontrollen wieder eingeführt und will diese auszuweiten. Und an den Außengrenzen der EU erleben viele Geflüchtete eine grausame Realität durch Gewalt und Pushbacks. Wer heute – auch innerhalb Europas – reist, spürt sie wieder: die Abgrenzung. Wer anders aussieht, erlebt sie manchmal hautnah – bei Polizeikontrollen, bei Abschiebungen, im Alltag. Auch gesellschaftlich gibt es neue Mauern: Wenn wir nicht mehr miteinander sprechen. Wenn politische Debatten nur noch aus Zuschreibungen und Abgrenzung bestehen. Wenn Konsens und Dialog ersetzt werden durch Parolen und Nationalinteresse.

Im vergangenen Sommer erlebte ich Abt Nikodemus Schnabel, der als Benediktinermönch in Jerusalem lebt

DER MAUERBAU – KURZ ERKLÄRT

Am 13. August 1961 begann die DDR mit dem Bau der Berliner Mauer, um die Flucht ihrer Bürger*innen in den Westen zu verhindern. Über Nacht wurden Straßen gesperrt, Gleise zerschnitten, Familien getrennt. Mindestens 140 Menschen starben beim Versuch, die Grenze zu überwinden. Erst 1989 fiel die Mauer nach friedlichen Protesten – ein Wunder der Geschichte.

n sind menschengemacht und hätten nichts Göttliches.“

Abt Nikodemus Schnabel

– in einer Stadt, die wie kaum eine andere von Mauern, Trennlinien und Konflikten geprägt ist. Inmitten des Konflikts zwischen Palästinensern und Israelis vertritt er eine Meinung, die zum Umdenken einlädt: *„Ich bin ein „Pro-Mensch“. Es geht um eine andere Herangehensweise, eine andere Hermeneutik, denn alles Trennende – Flaggen, Grenzen, Hymnen – ist menschengemacht.“*

Und in diesen Worten liegt eine tiefe Wahrheit. Denn wenn wir auf Jesus schauen, begegnet uns einer, der keine Mauern baut. Einer, der Grenzen überwindet – kulturell, religiös, sozial. Er spricht mit Fremden, berührt Ausgestoßene, hinterfragt starre Systeme. Er stellt die Regeln infrage, wenn sie Menschen voneinander trennen. Und er öffnet Räume, wo vorher Ausschluss war. Nicht, um alle Unterschiede aufzulösen – sondern um das Gemeinsame wieder sichtbar zu machen.

In der Bibel lesen wir davon immer wieder. Da ist weder Jude noch Grieche, weder Sklave noch Freier, weder Mann noch Frau – denn wir alle sind eins in Christus. Und: Ich war fremd, und ihr habt mich aufgenommen. Das ist keine Moralformel, sondern ein Lebensprogramm. Eines, das Freiheit meint – nicht als egoistisches Ich-kann-machen-was-ich-will, sondern als Einladung zur Gemeinschaft.

Grenzen sind real. Aber sie sind nicht das letzte Wort. Sie sind durchlässig – wenn wir es wollen. Wenn wir uns von Misstrauen, Vorurteilen und alten Ängsten nicht leiten lassen. Wenn wir einander zuhören. Wenn wir lernen, wieder gemeinsam zu suchen – statt nur zu bewerten.

Vielleicht beginnt das ganz konkret. Mit einer Erinnerung. Mit einer Reise. Mit einem Gespräch. Mit dem Mut, auch mal stehenzubleiben, wo andere einfach durchziehen. Nicht, um die Freiheit zu verlieren, sondern um sie zu vertiefen. Denn Freiheit ist mehr als das Recht auf Urlaub. Sie ist ein Geschenk – und manchmal ein Auftrag.

Wenn ich heute im Sommer über eine Grenze fahre, dann ist es für mich kein reiner Übergang – es ist ein Moment des Erinnerns. Und ein Moment der Entscheidung: Wollen wir Grenzen wieder aufbauen – in Köpfen, in Herzen, in unseren Gesellschaften? Oder wollen wir das suchen, was verbindet?

Jesus hat keine Grenzposten errichtet. Er ist durch sie hindurchgegangen – und hat Menschen miteinander ins Gespräch gebracht. Vielleicht ist das unser Auftrag in diesen bewegten Zeiten: **frei reisen, tief erinnern und offen glauben.**

David

Fotos: philipk76 | stock.adobe.com

Fotos: PicturePartners; (Schild) SG – design | stock.adobe.com

WARUM LANGEWEILE EIN SEGEN IST

Als Kind habe ich stundenlang geschaukelt. Schwungvoll vor und zurück, immer wieder, in den Sommerhimmel hinein. Kein Ziel, kein Plan – nur der Wind im Gesicht, das leise Quietschen der Karabinerhaken und die Gedanken, die kamen und gingen wie Wolken. Ich erinnere mich an diese Sommertage als Zeiten unbändiger Freiheit mit Schwielen an den Händen von den rauen Seilen der Schaukel. Die Tage schienen endlos, und aus der Langeweile heraus entstanden ganze Welten: Geschichten, Ideen, neue Spiele.

Heute ist mein Kalender deutlich voller, mein Alltag dichter und vom Schaukeln wird mir übel. Und doch merke ich jeden Sommer aufs Neue: Da ist er wieder, dieser andere Rhythmus. Die Welt wird leiser, langsamer. Sitzungen fallen aus, das Telefon bleibt öfter stumm, sogar die E-Mails werden weniger und wirken freundlicher. Es ist, als würde die Zeit selbst ein wenig ausatmen.

Und dann entsteht sie wieder, diese kleine Leere. Erst fühlt sie sich ungewohnt an. Doch wer sich traut, sie nicht gleich zu füllen, erlebt etwas Besonderes: Langeweile.

In der Langeweile liegt eine Kraft, die wir oft unterschätzen. Die britische Psychologin Dr. Sandi Mann beschreibt sie als „eine kreative Triebkraft“[1] – wer sich langweilt, beginnt, in sich hineinzuhorchen und neue Gedanken zu entwickeln. In einer Studie der University of Central Lancashire zeigte sie, dass Versuchspersonen nach einer monotonen Tätigkeit (z. B. dem bloßen Abschreiben von Telefonnummern) bei kreativen Aufgaben signifikant besser abschnitten als die Vergleichsgruppe[2]. Langeweile schärft also unsere Fähigkeit zum Perspektivwechsel und fördert Problemlösekompetenz sowie Innovationsfähigkeit.

> Ein Freiraum für den Kopf, um uns selbst zu begegnen.

Auch die Neurowissenschaft bestätigt das: Im sogenannten „Default Mode Network“, das aktiv wird, wenn das Gehirn nicht gezielt fokussiert arbeitet, beginnen wir, Eindrücke, Erinnerungen und Ideen neu zu verknüpfen. In diesem Modus, so erklärt der Psychologe Dr. Jonathan Smallwood, entsteht oft unerwartete Einsicht – genau dann, wenn wir „nichts tun“[3].

Kinder brauchen solche Phasen – zum Träumen, Ausprobieren, Wachsen. Aber auch wir Erwachsene profitieren davon. Ein Freiraum für den Kopf, um uns selbst zu begegnen.

Im christlichen Glauben ist dieser Raum kein leerer, sondern ein heiliger. Schon die Bibel kennt ihn – als Wüste, als Rückzug, als Stille. „*Ich will sie in die Wüste führen und zu ihrem Herzen sprechen*“, heißt es im Buch Hosea (Hos 2,16). Vielleicht ist das Sommerloch unsere kleine Wüste. Ein Ort, an dem Gott uns nicht in der Lautstärke des Alltags begegnet, sondern im Schweigen dazwischen.

Der Sommer lädt uns ein, weniger zu tun und mehr zu sein. Den Gedanken nachzuhängen. Einmal wieder zu schaukeln – wenn nicht physisch, dann innerlich. In die Weite zu blicken, ohne zu wissen, was kommt. Und zu spüren: Das ist nicht vertane Zeit, sondern geschenkte.

Bianca

[1] Mann, Sandi: The Upside of Downtime: Why Boredom is Good, Oneworld Publications, 2016.
[2] Mann, S. & Cadman, Does Being Bored Make Us More Creative?, in: Creativity Research Journal, Vol. 26, 2. Ausgabe 2014.
[3] Smallwood, J. & Schooler, J. W.: The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, in: Annual Review of Psychology, Vol. 66, 2015

HIMMLISCH FRISCH

WASSERMELONEN-FETA-SALAT

Süß, salzig, sonnig – dieser Salat ist wie ein kleiner Urlaub auf dem Teller. Perfekt für laue Abende, Picknickdecken oder das nächste Freundschafts-Fest. Und das Beste: Er ist im Handumdrehen gemacht!

Was du brauchst (für 4 Portionen):

½ große Wassermelone (kernarm), in Würfel geschnitten
½ Salatgurke in mundgerechte Stücke oder Scheiben schneiden
1 Rote Zwiebel in Ringe geschnitten
200 g Feta oder Hirtenkäse, zerbröckelt
1 Handvoll frische Minze, grob gehackt
Saft von ½ Limette oder 1 EL Himbeeressig
2 EL Olivenöl
Optional: eine Handvoll geröstete Pinienkerne

So geht's:

1. Wassermelone, Salatgurke, Zwiebelringe, Feta und Minze in einer großen Schüssel locker vermengen.
2. Limettensaft/Himbeeressig und Olivenöl darüberträufeln, nach Geschmack leicht salzen und pfeffern.
3. Wer mag, gibt noch Pinienkerne dazu – fertig!

SODUKO-RÄTSELECKE

2				3	6		9	1
5	4	9						
			9	4				
	7		1	9				3
9	3		8			2	1	7
4						9		
6				5				
	9	3		1				
	5			2				4

Fotos: si9nzation | stock.adobe.com

SOMMERLICHE ENTDECKUNGSREISE DURCH SCHLESWIG-HOLSTEIN

Wenn die Sonne über den weiten Feldern und Küsten Schleswig-Holsteins aufgeht, lädt die Region dazu ein, die Schönheit der Schöpfung in ihrer ganzen Vielfalt zu erleben. Ob entlang der sanften Hügel, durch historische Städte oder an den Ufern von Nord- und Ostsee – der Sommer bietet unzählige Möglichkeiten, Gemeinschaft, Kultur und Glauben miteinander zu verbinden. In diesem Sinne möchten wir euch inspirieren, die besonderen Orte und Veranstaltungen unseres Landes zu entdecken, die Herz und Seele gleichermaßen berühren.
Eine kleine Auswahl findest du hier. Wenn du mehr Inspiration suchst, dann schau in unsere interaktive Karte. Dort findest du weitere lohnenswerte Tipps für den Sommer in unserem Land:

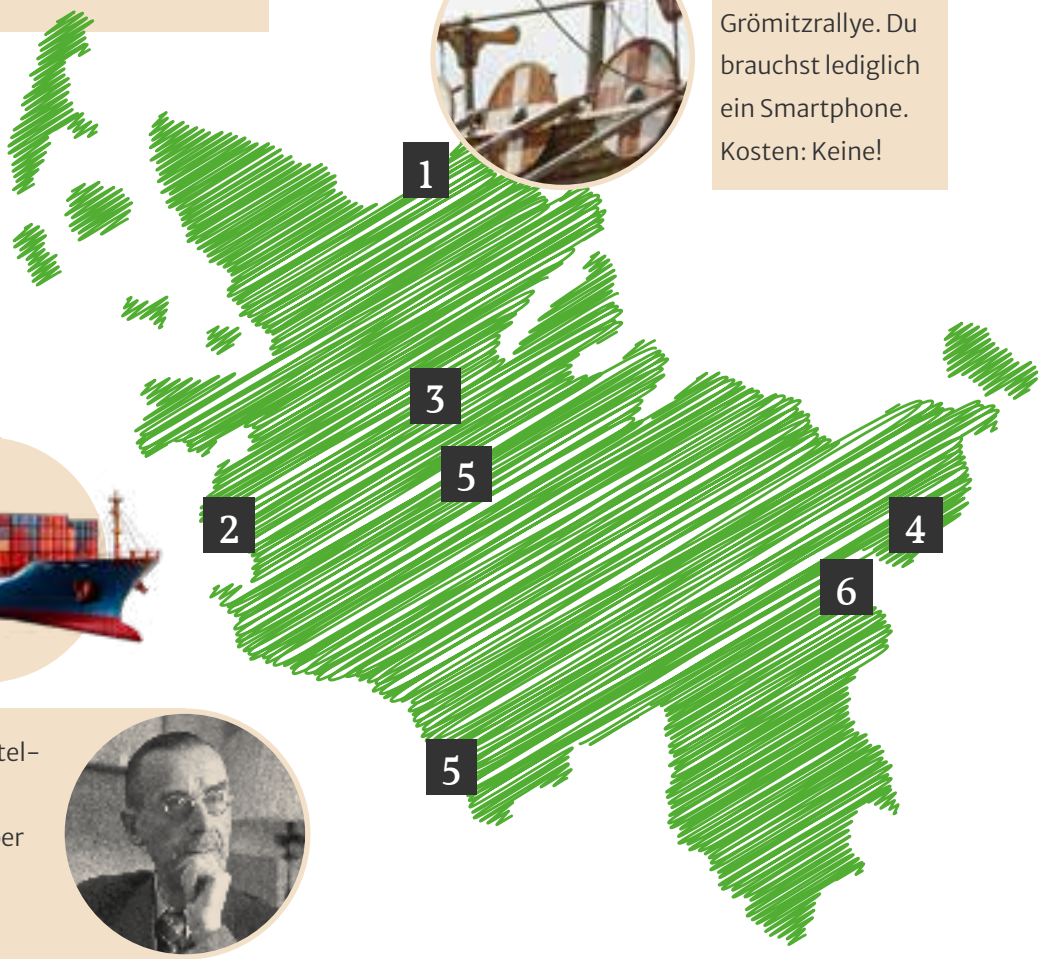
1. Der angeblich weltbeste Hot Dog wird bei Annies Kiosk an der Flensburger Förde serviert – mit Blick auf die Ochseninseln und Schaukel inklusive. Ab ZOB Flensburg ist der Kiosk mit dem Bus 110 in wenigen Minuten erreichbar.

2. Wer gerne die Nordseeküste unsicher machen möchte, kann das gut in Büsum machen. Neben Bummeln in der Stadt und Hafen lädt auch die Familienlagune Perlebucht mit dem riesigen Spielplatz am Meer ein.

3. Einen historischen Ausflug kannst du im Wikinger Museum Haithabu erleben. Der Besuch lohnt sich für Jung und Alt.

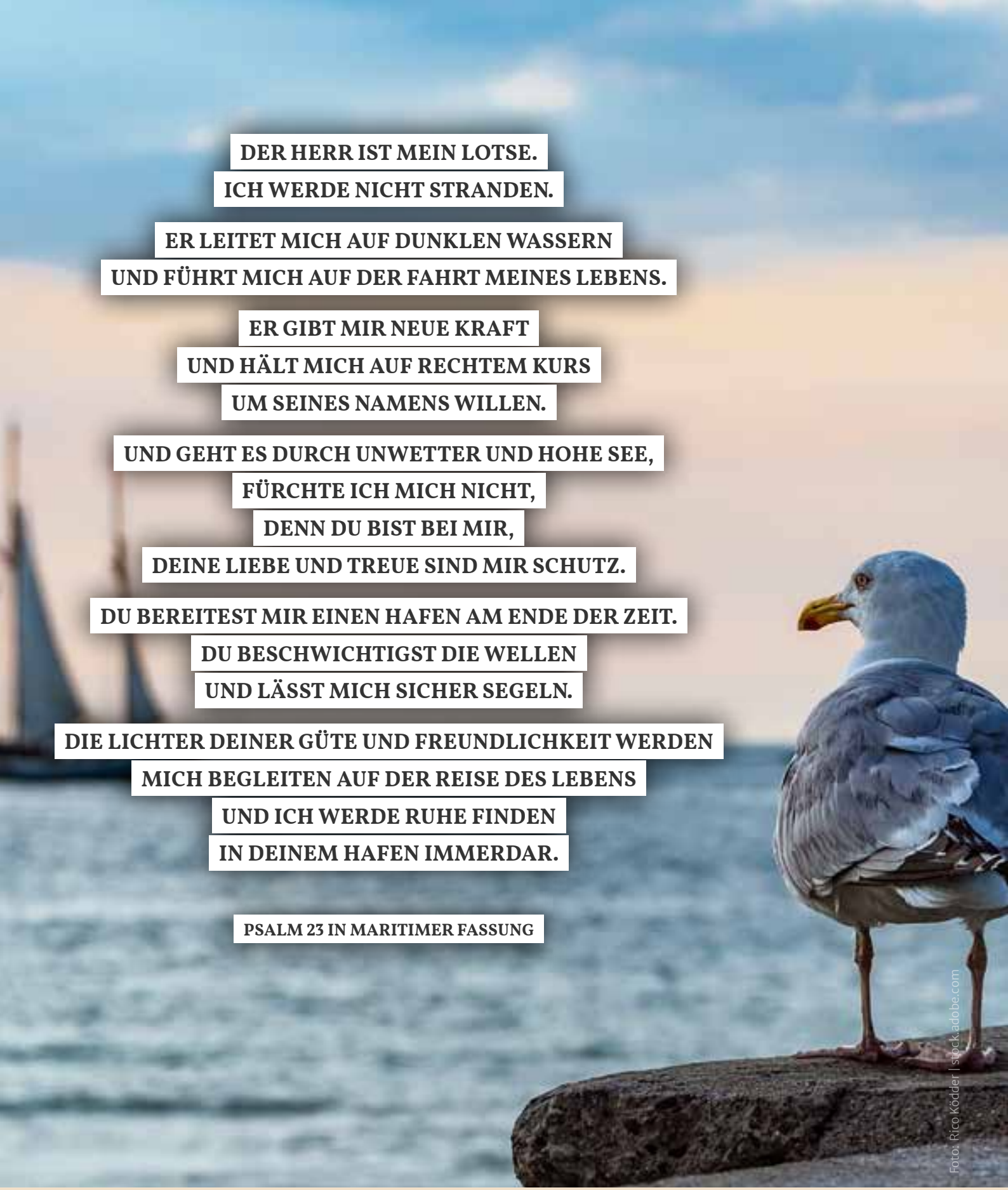
4. Eine digitale Schnitzeljagd für die ganze Familie gibt es bei der Grömitzrallye. Du brauchst lediglich ein Smartphone. Kosten: Keine!

Wenn du noch eine Idee hast, die unbedingt auch auf unsere Karte muss, dann schreib uns: leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de
Wir erweitern die digitale Karte laufend.



5. Gleich zwei Schiffsbegrüßungsanlagen laden zum Schiffs-Spotting in Rendsburg und Wedel ein. Kosten: Keine!

6. Die Sehenswerte Sonderausstellung zum 150. Geburtstag vom Thomas Mann lädt ein, mehr über ihn zu erfahren. Zu sehen im St. Annen-Museum in Lübeck.



DER HERR IST MEIN LOTSE.
ICH WERDE NICHT STRANDEN.

ER LEITET MICH AUF DUNKLEN WASSERN
UND FÜHRT MICH AUF DER FAHRT MEINES LEBENS.

ER GIBT MIR NEUE KRAFT
UND HÄLT MICH AUF RECHTEM KURS
UM SEINES NAMENS WILLEN.

UND GEHT ES DURCH UNWETTER UND HOHE SEE,
FÜRCHTE ICH MICH NICHT,
DENN DU BIST BEI MIR,
DEINE LIEBE UND TREUE SIND MIR SCHUTZ.

DU BEREITEST MIR EINEN HAFEN AM ENDE DER ZEIT.
DU BESCHWICHTIGST DIE WELLEN
UND LÄSST MICH SICHER SEGELN.

DIE LICHTER DEINER GÜTE UND FREUNDLICHKEIT WERDEN
MICH BEGLEITEN AUF DER REISE DES LEBENS
UND ICH WERDE RUHE FINDEN
IN DEINEM HAFEN IMMERDAR.

PSALM 23 IN MARITIMER FASSUNG

Foto: Rico Ködder | stock.adobe.com

PFARREI SELIGER EDUARD MÜLLER

Bahnhofstraße 35 • 24534 Neumünster • 04321 42589 • leuchtfeuer@seliger-eduard-mueller.de
www.seliger-eduard-mueller.de