

Claudia Nietsch-Ochs

# Heute habe ich frei

Tage für mich und für Gott

**topos taschenbücher**

# Über das Buch

Freiraum haben – wieder mit sich selbst in Berührung kommen – das Göttliche spüren. Zwischen Beruf und Familie und den Anforderungen des Alltags kommt die Seele oft zu kurz. Dieses Buch ermutigt Frauen, sich Zeit für sich selbst und für Gott zu nehmen. Entlang der Jahreszeiten schenkt es „Seelen-nahrung“ für den Rückzug: Impulse, Gebete und ganz konkrete Ideen für die Gestaltung stiller Zeiten lassen unverplante Stunden kostbar werden.

# Über den Autor

**Claudia Nietsch-Ochs**, geb. 1957, ist Dipl.-Theologin und Pastoralreferentin. Sie arbeitet als Referentin im Exerzitenhaus St. Paulus der Diözese Augsburg in Leitershofen.

## **Verlagsgemeinschaft topos plus**

Butzon & Bercker, Kevelaer

Don Bosco, München

Echter, Würzburg

Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern

Paulusverlag, Freiburg (Schweiz)

Verlag Friedrich Pustet, Regensburg

Tyrolia, Innsbruck

## **Eine Initiative der**

## **Verlagsgruppe engagement**

**[www.topos-taschenbuecher.de](http://www.topos-taschenbuecher.de)**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8367-1013-8

Ebook (PDF): 978-3-8367-5086-8

ePub: 978-3-8367-6086-7

2017 Verlagsgemeinschaft topos plus, Kevelaer

Das © und die inhaltliche Verantwortung liegen beim

Matthias Grünewald Verlag, Ostfildern

Umschlagabbildung: [www.photocase.de](http://www.photocase.de) / daniel.schoenen

Einband- und Reihengestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Herstellung: Friedrich Pustet, Regensburg

Printed in Germany

# Inhalt

Einführung .....	7
------------------	---

## Stille Tage im Frühling

Aussaat .....	16
Das Grün bricht aus den Zweigen .....	23
Aufmerksam für das Jetzt .....	29
Was brauche ich zum Leben? .....	35
Einfach sein .....	41

## Stille Tage im Sommer

Geh aus, mein Herz .....	48
Das Gras wachsen hören .....	54
Mit allen Sinnen glauben .....	60
Unterwegs .....	66
Es wächst und reift .....	73

## Stille Tage im Herbst

Das Leben feiern .....	80
Herbstanfang .....	85
Aufräumen .....	92
Farben des Lebens .....	97
Innere Kräfte sammeln .....	103

## Stille Tage im Winter

Mehr erwarten .....	110
Blüh auf .....	115
Der Verheißung Raum geben .....	120

Neues beginnt .....	125
Licht werden .....	131
Anmerkungen .....	136

# Aussaat

„Denkt daran: Wer kärglich sät, wird auch kärglich ernten; wer reichlich sät, wird reichlich ernten. Jeder [jede] gebe, wie er [sie] es sich im Herzen vorgenommen hat, nicht verdrossen und nicht unter Zwang; denn Gott liebt einen fröhlichen Geber [eine fröhliche Geberin]. In seiner Macht kann Gott alle Gaben über euch ausschütten; sodass euch allezeit in allem alles Nötige ausreichend zur Verfügung steht und ihr noch genug habt, um allen Gutes zu tun, wie es in der Schrift heißt: Reichlich gibt er den Armen; seine Gerechtigkeit hat Bestand für immer. Gott, der Samen gibt für die Aussaat und Brot zur Nahrung, wird auch euch das Saatgut geben und die Saat aufgehen lassen; er wird die Früchte eurer Gerechtigkeit wachsen lassen. In allem werdet ihr reich genug sein, um selbstlos schenken zu können; und wenn wir diese Gabe überbringen, wird sie Dank an Gott hervorrufen“ (2 Kor 9,6–11).

Paulus spricht in diesem Abschnitt aus dem Brief an die Gemeinde in Korinth eine Selbstverständlichkeit aus: Wer wenig sät, kann nicht damit rechnen, dass die Ernte riesig wird. Aber ich glaube nicht, dass es hier nur um die Menge der Aussaat, um die Menge oder Häufigkeit des Gebens geht, es geht auch um das Wie. Gott wünscht sich fröhliche Geber, freudige Säleute. Es geht um Großzügigkeit, genährt aus dem Wissen, dass alles, was mir zum Säen zur Verfügung steht, geschenkt ist. Der Schenker – Gott – ist auch großzügig. Im Korintherbrief heißt es, dass die Gaben über uns ausgeschüttet sind, und zwar in einem Maß, das für uns und für andere ausreicht. Das zu glauben, fällt oft besonders schwer, wenn es um die eigenen

Talente und Begabungen geht, vor allem, wenn wir uns mit anderen vergleichen.

„In allem werdet ihr reich genug sein, um selbstlos schenken zu können ...“ Darin liegt ein Teil der Antwort. Der Vergleich mit anderen taugt nicht. Wenn ich in den Gabenkorb der anderen schaue, werde ich wohl immer etwas entdecken, was ich nicht habe. Um dem Aufruf „sät aus“ folgen zu können, muss ich vor allem in meinen Gabenkorb, auf mein Saatgut schauen.

## Zeit

Das ist ein äußerst wertvolles Saatgut, wenn jemand seine „übrige“ Zeit zur Verfügung stellt, statt sie einfach vergehen zu lassen. In Michael Endes Buch „Momo“ stehlen die grauen Herren die Zeit. In Zigarren gerollt, rauchen sie die Blätter der „Zeitblüten“ und blasen sie in die Luft. Zeit, um zu spielen, die Kindern genommen wurde, Zeit, einander zu begegnen, Zeit für sinnvolle und gute Arbeit, die Erwachsenen gestohlen wurde. Ohne das „Ausstreuen“ von Zeit wird Leben freudlos und grau, das Miteinander unbarmherzig und kalt.

## Wissen

Gebe ich mein eigenes Wissen „einfach so“ preis? Ohne Gegenleistung? Verkaufe ich mich da zu billig? Das ist in unserer leistungs- und vermarktungsorientierten Gesellschaft für viele eine begründete Frage und manchmal ist sie auch berechtigt.

Gleichzeitig wird es vielleicht in Ihrer Lebens- und Entwicklungsgeschichte einige Säleute geben – Sä männer und Sä frauen –, die mit Ihnen ihr Wissen geteilt haben. Und dabei gewin-



nen meistens beide. Lehren und lernen, säen und selbst Boden sein für die Aussaat mischt sich zwischen den Generationen. Ältere Menschen erleben heute auch junge Menschen als Säuleute.

.....  
Betrachten Sie die Aussaat in Ihren verschiedenen Lebensbereichen.

Was habe ich selbst zum Aussäen? Wovon habe ich reichlich?

Wo drängt es mich, zu verschenken, weiterzugeben?

Was ist in meinem Leben „aufgegangen“, was andere mir gegeben haben?

Ahne ich in mir Gaben, die noch keimen und wachsen können?  
.....

Nur was ausgesät wird, kann neu treiben. Aufbewahrte Saat bringt nichts hervor, irgendwann muss sie in den Boden.

Was mir wertvoll geworden ist, was sich mir im Lauf meines Lebens als nützlich erwiesen hat, möchte ich weitergeben. Es reift aus, bekommt eine gewisse Dichte. Es ist wie eine Essenz mit allen Potenzen, die neue Gestalt kenne ich allerdings noch nicht: „Und was du säst, hat noch nicht Gestalt, die entstehen wird“ (1 Kor 15,37).

Aussaat ist nicht Ernte

Im Gartenjahr gibt es einen überschaubaren Jahreszyklus von säen, pflegen und ernten. Die Schritte wiederholen sich alljährlich und ich kann meine Erfahrungen machen und aus Missglücktem lernen. Was nichts wurde, werde ich eventuell nicht mehr säen. So einfach ist es mit der Aussaat unter Menschen nicht.

Vieles, was Menschen aussäen, werden sie nicht ernten. Erzieherinnen lassen die Kinder in die Schule los und hoffen, dass das, was sie an Gemeinschaftssinn und sozialem Verhalten mit den Kindern spielerisch eingeübt haben, Früchte trägt im Schul- und Lernalltag, der nun bevorsteht. Eltern sehen einen Lebensteil ihrer Kinder, vielleicht noch Enkel, dürfen manchmal noch dankbar etwas von dem reifen sehen, was sie guten Mutes und mit Zuversicht grundgelegt haben.

Auch ein Schulabschluss ist wie eine Schau über die Lebensfelder von angehend erwachsenen Schülern und Schülerinnen. Für Lehrer und Lehrerinnen auch eine Schau auf das, was von ihrer Aussaat vielleicht schon – ansatzweise – zu sehen ist.

... und wusste nicht wie

Im Markusevangelium steht das kleine Gleichnis vom Sämann, der aussät, sich hinlegt und schläft. Die Saat geht auf, während es Tag und Nacht wird, ganz ohne das Zutun des Sämanns (Mk 4).

Das Meine tun und dann auch mal geduldig warten können. Wer hat nicht irgendwann den Satz gesagt oder wenigstens gedacht: „Jetzt habe ich es doch schon hundertmal gesagt!“ Wortsame für Wortsame wurde ausgestreut – gut gemeint – und nichts passiert. Und es kommt der Moment, wo man/frau aufgibt, loslässt, aufhört zu säen. Manchmal, nicht immer, passiert es dann: Eine Handlungsweise ändert sich, die Botschaft zeigt Konsequenzen, die Anregung wurde aufgegriffen – die Saat geht auf und wir wissen nicht wie. Im Lauf des Lebens werden wir weiser und erinnern uns an solche Erfahrungen und dieses Jesuswort. Zu diesem „und weiß nicht wie“ gehört

das Vertrauen, dass im unscheinbaren kleinen „Samenkorn“ große Keimkraft stecken kann.

## Aussaattage

Nicht jede Zeit und nicht jede Situation eignet sich zum Aussäen. Den Kairos, das passende JETZT, kann ich nicht im Kalender oder in einem Überblick für Aussaattage nachlesen. Es ist eher so, dass es mich überraschen kann, wer mir Samenkörner anbietet und wer von mir Samenkörner erwartet.

Für Eltern ist es eine schmerzliche Erfahrung, wenn Kinder sich nicht den gleichen Neigungen öffnen wie sie selbst. Natürlich ist es schön, wenn ein fußballbegeisterter Vater seinem Sohn oder seiner Tochter diese Freude am Ball weitergeben kann, und natürlich ist es schön, wenn eine Mutter ihren Kindern eine künstlerische Neigung weitergeben kann, aber selbstverständlich ist es nicht. Ein anderer, eine andere sät und es tauchen ganz neue Begeisterungen auf. Es gibt „Kinder“, die nur darauf warten, dass ihnen jemand etwas zeigt, was die eigenen Eltern nicht säen können.

Aussaattage und Aussaatorte zeigen sich, wenn wir mit offenen Augen in die Welt schauen und die Hand offen halten.

Wenn das Weizenkorn nicht in die Erde fällt  
und stirbt ...

Das Pauluswort vom Anfang des Kapitels und das Gleichnis vom Sämann ermutigen, mich selbst zu investieren, mich ins Leben anderer zu säen, nichts aufzubewahren für den besonderen Moment, der dann vielleicht nicht kommt. Das Leben

braucht mich und braucht mich vielleicht auch auf. Das geschieht im Leben der meisten Menschen auf nicht spektakuläre Art. Die Passion ist für viele das „Immer-wieder“. Von dieser Großzügigkeit jenseits der Frage, was ich zurückbekomme, leben wir. Im christlichen Glauben steht Jesus für diese Liebe, sein Leben zu geben für die Freunde (Joh 15,13), selbst zum Samenkorn zu werden.