

## ER SCHENKT UNS VOLL EIN

Ich mag eine warme Tasse Tee so sehr, dass ich von einer Tasse träume, die niemals leer wird und immer warm bleibt. Wenn es für die Witwe in 1. Könige 17 geklappt hat, warum nicht auch für mich? Scherz bei Seite.

Eine volle Tasse hat etwas Beruhigendes – eine leere Tasse macht mich immer etwas traurig. Ich habe auf einer „Frauenfreizeit“ in Neufundland (Kanada) ein Lied gelernt, das „Fill My Cup, Lord“ (wörtlich übersetzt „Fülle meine Tasse, Herr“) heisst. Die Freizeit ist schon einige Jahre her, aber der Text und die Melodie dieses Liedes liegen mir noch immer am Herzen. Es ist ein Gebet an Gott meine dürstende Seele zu stillen, mich als sein Gefäss wieder zu füllen und zu erneuern.

Wir sagen oft, dass wir nur dann effektiv arbeiten können, wenn wir vollgetankt sind. Ich glaube, dass dies zwar ganz besonders für introvertierte Menschen gilt, aber keiner von uns kann mit minimalen Kräften Maximales erreichen. Der beste Weg, vollgetankt zu bleiben, ist eine lebendige und wachsende Beziehung mit Gott zu pflegen. Manchmal ist meine Tasse leer. Wenn ich mich geistlich, körperlich und emotional leer fühle, ist es schwierig für mich, wieder aufzutanken. Damit bin ich nicht allein. Ich bin mir sicher, dass Sie bestätigen können, dass sich hauptund ehrenamtlich Mitarbeitende in Gemeinden, besonders nach Hochzeiten, immer wieder ausreichend Zeit nehmen müssen, um wieder aufzutanken. Nach Konferenzen und anderen Grossveranstaltungen brauche ich immer wieder eine kleine Auszeit.

Wie tanken wir also wieder auf? Neben einem entspannenden Abend auf der Couch, ist die beste Möglichkeit aufzutanken, Zeit mit Gott zu verbringen: Bibellesen, Meditation, Einsamkeit, Spaziergänge und besonders Gebet. Es ist sehr leicht, dass die Geschäftigkeit des Lebens diese wichtigen Bestandteile verdrängt, doch wissen wir alle, wie wichtig es ist, unsere Beziehung mit Gott zu pflegen und zu geniessen. Pflege und Genuss – sind meine Definition von „Gott nahe sein“. Ich habe mich in diesem Punkt oft selbst unter Druck gesetzt. Ich wusste nicht, wie man so eine Beziehung mit Gott führt und wie das genau auszusehen hat. Ich habe mir darüber Sorgen gemacht, eine Beziehung mit jemandem zu führen, den man nicht sehen kann – darin hatte ich nämlich noch keine Erfahrung. Während einer stillen Freizeit bin ich auf eine zeitlose Wahrheit gestossen, die man seit Beginn der frühen Kirche praktizierte und deren Bedeutung mir bis zu diesem Zeitpunkt nicht vollkommen bewusst war. Diese Wahrheit ist, dass Gebet ein Geschenk Gottes an uns ist, um die Beziehung, die Jesus schon immer mit dem Vater hatte, zu entdecken, aufzudecken, wiederzubeleben und mit ihm zu teilen. Plötzlich war mir ein Licht aufgegangen. Ich war auf der Suche nach etwas dramatischerem, romantischerem und definitiv aufregenderem als Gebet, um meine Beziehung zu Gott zu pflegen.

Natürlich wusste ich bereits von der Bedeutung des Gebets – und sie sicher auch. Aber nehmen wir das Gebet nicht manchmal als etwas Selbstverständliches hin? Es ist so einfach Gebet als die Zeit zu sehen, in der wir Gott unsere Liste von Wünschen vortragen, anstatt als eine Zeit, in der wir unsere Beziehung zu Gott pflegen und seine Gegenwart geniessen. Wir tanken nicht auf, um wieder für Gemeindedienste einsatzfähig zu sein, sondern damit Gott und der Heilige Geist in uns Raum einnehmen.

von Tammy Tkach