



## Volltanken bitte!

Der Blick auf die Zapfsäule kann einen im Moment schon ins Grübeln bringen... tanken kostet! Und manchmal merken wir – nicht nur beim Auto geht die Anzeige auf Reserve.

Auftanken – das bedeutet: Vorräte auffüllen, neue Energie aufnehmen, um weiterfahren zu können. Wenn beim Auto die Reserveleuchte aufblinkt, dann ist klar – es braucht

Nachschub!

Aber auch wir Menschen müssen auftanken. Zur Ruhe kommen, neue Kraft schöpfen, sich stärken lassen. Es kann bedeuten, durchzuatmen, neue Hoffnung zu bekommen, Gemeinschaft zu erleben und sich getragen zu wissen. Denn auch unsere Energie ist nicht unerschöpflich.

Wann leuchtet deine Reserveleuchte auf? Sorgen, Krankheit, Verantwortung, Verlust oder Einsamkeit können einen müde machen. Manchmal ist es nicht einmal die große Krise, sondern das Gefühl: ich kann gerade nicht mehr viel geben. Wo tanke ich dann auf?

Jeder Mensch braucht Orte und Momente, die neue Kraft schenken. Manche finden sie in der Stille der Kirche. Oder in der Natur. In einem Gebet, im Gottesdienst oder in der Musik. In einem ermutigenden Gespräch mit vertrauten Menschen oder einem völlig Unbekannten. In einer Gruppe oder einem Chor, dem man sich anschließt – überall dort, wo man erleben darf, dass Gemeinschaft trägt. Auch Kinder und Jugendliche brauchen solche Orte, wo sie erfahren, dass sie angenommen sind.

Besonders für Menschen, die sich alleine fühlen gilt das, denen das Leben schwer geworden ist. Manchmal reicht schon ein offenes Ohr, ein vertrautes Gesicht, eine Kerze anzünden. Gemeinsam schweigen oder einfach nicht allein sein.

Das Leben in einer Gemeinde kann das geben: kleine Tankstellen für Leib und Seele! Wie wäre es mit einem Gottesdienstbesuch, dem Mitsingen im Chor, einem Gespräch beim Kirchenkaffee – die Möglichkeiten sind so vielfältig.

Vielleicht entdeckst du einen Ort, der dir guttut. Kirche und Gemeinde können Orte sein, an dem Menschen auftanken und neue Energie gewinnen können.



Und was das allerwichtigste ist – Gott ist da, der die Kraftquelle des Lebens überhaupt ist – der uns alle zum Leben erschaffen hat, uns am Leben erhält und uns Leben mit Ewigkeitswert verspricht.

Viele warten heute auf den richtigen Zeitpunkt, um möglichst günstig zu tanken.

Wenn ich auf Gott warte ist das keine Schwäche oder sinnloses Nichtstun, sondern ein aktives Vertrauen darauf, dass Gott da ist und zur rechten Zeit wirkt. Vielleicht hilft es, die Perspektive zu wechseln. Ein Adler nutzt den Aufwind, um sich mühelos in die Höhe tragen zu lassen. Wer auf Gott vertraut, bekommt eine neue Perspektive, die über Probleme und Sorgen hinausblicken lässt.



Der Vers Jesaja 40,31 verspricht nicht, dass wir nie müde und kraftlos werden. Aber er verspricht, dass wir nicht zusammenbrechen. Gott gibt uns die nötige Kraft, um Schritt für Schritt durch unser Leben zu gehen, ohne aufzugeben.

Wenn deine eigene Kraft erschöpft ist – du darfst dich ausruhen. Du musst nicht alles aus eigener Kraft schaffen. Leg deine Sorgen in Gottes Hände und erlaube ihm, dich wie ein Adler zu tragen!

Also – einmal (und immer wieder) volltanken bitte! Denn niemand sollte dauerhaft auf Reserve fahren!

Bärbel Albers – Andacht „Gottesdienst to go“ am 7.6.2026  
unter Verwendung von Gedanken von Jackie Hieronymus