

# Urlaub für die Seele

*Evangelische Urlauberseelsorge im Königswinkel*

Ein spiritueller Wegbegleiter  
für Ihren Urlaub



**GRATIS**

*Das wirklich Wertvolle  
im Leben ist geschenkt !*

## Herzlich willkommen im wunderschönen „Königswinkel“!

Wir können wieder in den Urlaub fahren! Für die einen ist diese Rückkehr zur Normalität sicher Grund zu großer Freude. Andere sehen darin ein Indiz, dass wir trotz aller Sorgen rund um die Corona-Krise noch immer in großem Wohlstand leben. Beides ist richtig und gleichzeitig auch nicht.

Normal wird der Urlaub in diesem Jahr sicher nicht. Lassen sich Nähe, Gemeinschaft und Geselligkeit mit Abstand und Distanz erleben?

Die Frage, ob man in den Urlaub fahren kann, mag aus der Sicht vieler Menschen dieser Welt ein Luxusproblem sein. Der Urlaub selber ist aber kein Luxus. Er ist geschenkte Zeit, die wichtig sein kann, um nach einer Zeit mit Homeoffice, Homeschooling oder Kurzarbeit wieder zu sich selbst zu finden und die Kraftquellen, die Gott uns schenkt, zu entdecken.

Jörg Zink schrieb einmal: *"Die Zeit ist kein Kalender zum Abreißen, sondern ein Fluss, eine Wellenbewegung. Wer im Meer schwimmt, hält sich mühelos lange Zeit, wenn es ihm gelingt, sich dem Rhythmus der Wellen einzufügen und er wird nach kurzer Zeit am Ende seiner Kraft sein, wenn ihm dies nicht gelingt."*

Einen schönen Urlaub und eine gesegnete Zeit wünscht Ihnen

Ihr Jörn Foth, Pfarrer und Urlauberseelsorger im Königswinkel



Grünes Gras soweit wir sehen können - dieses Bild prägt das Allgäu im Sommer.

Eine jüdische Legende erzählt davon, wie das Gras erschaffen wurde. Jedem einzelnen Grashalm hat Gott einen eigenen Engel zur Seite gestellt, der sich über ihn beugt und ihm sanft zuflüstert: „Wachse! Wachse!“

So viel Fürsorge für einen scheinbar unwichtigen Grashalm. Kann ich glauben, dass Gott sich um einen Grashalm und um jedes noch so unscheinbare und unbedeutende Wesen genauso liebevoll kümmert wie um mich?



## Bitte um Gottes Erbarmen



*Pfarrer\*in:* „Du stellst meine Füße auf weiten Raum.“ (Psalm 31,9)

*Lektor\*in:* Wir bitten Gott, dass er uns ein weites Herz schenkt und uns befreit aus der Enge unserer Ängste und Sorgen. Wir bitten Gott, dass er unser Denken weit macht und uns befreit von Vorurteilen und Engstirnigkeit. Herr, erbarme dich!

*Gemeinde:* Herr, erbarme dich!

*Pfarrer\*in:* „Gott ist mein Fels und mein Retter; meine Zuflucht, bei der ich Schutz suche.“ (Psalm 18,3)

*Lektor\*in:* Wir wollen auf Gott vertrauen, der stark wie ein Fels ist und bei dem wir auch in den schwierigsten Zeiten Halt finden. Bei Gott erfahren wir Sicherheit und Geborgenheit. Christus, erbarme dich!

*Gemeinde:* Christus, erbarme dich!

*Pfarrer\*in:* „Das Leben der Menschen ist wie das Gras, das heute sprosst und wächst und bald schon wieder welkt und verdorrt.“ (Psalm 90,5)

*Lektor\*in:* Wir wollen Gott bitten, dass wir lernen mit der Vergänglichkeit umzugehen. Wir wollen Gott bitten, dass wir alles Leben schützen und gleichzeitig keine Angst vor dem Tod haben. Wir wollen Gott bitten, dass wir das, was das Leben uns schenkt, dankbar annehmen und achtsam damit umgehen. Herr, erbarme dich!

*Gemeinde:* Herr, erbarme dich!

Burgruinen mit ihren dicken Mauern sind heute noch ein Symbol für das Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit. Überdauert haben sie die Jahrhunderte nicht. Es gibt keine Garantie für Sicherheit. Jesus sagte einmal: *„Die Füchse haben ihren Bau und die Vögel haben ihr Nest. Aber der Menschensohn hat keinen Ort, wo er sich ausruhen kann.“*

Also: Nicht immer nur auf „Nummer Sicher“ gehen! Ich darf auch mal ein Risiko eingehen. Einzige Bedingung: Ich bin bereit, den Preis dafür zu zahlen.

Wie schön, ein Gefühl von Geborgenheit zu haben, das nicht von der Dicke der Mauern um mich herum abhängt.



## Psalm 46 *(Pfarrer\*in und Gemeinde im Wechsel)*

Gott ist unsere Zuflucht und Stärke,  
**unsere Hilfe in Nöten, wohlbewährt.**

Wenn der Boden unter den Füßen wankt,  
**fürchten wir uns nicht.**

Wenn die Elemente den Aufstand proben,  
**fürchten wir uns nicht.**

Wenn die ganze Welt unterginge,  
**fürchten wir uns nicht.**

Menschen verzagen und Angst macht sich breit,  
**doch der Himmel ist mit uns.**

Kommt und seht Gottes Werke!

**Er wird das Unheil in Schranken verweisen!**

Gott ist unser Schutz!

**Er wird Kriege für immer beenden!**

Er wird Waffen zerbrechen und Frieden schmieden.

**Gott ist unsere Zuflucht und Stärke, wir fürchten uns nicht. Amen.**



„Es geht mir gut“, sagen wir, wenn wir uns wohlfühlen. Gehen hat etwas mit Wohlbefinden zu tun. Was geschieht beim Gehen? Ich spüre meine Füße und die Verbundenheit mit der Erde. Aber zum Vorwärtskommen muss ich den Bodenkontakt aufgeben. Mit jedem Schritt wird sozusagen ein Standpunkt verlassen und ein neuer gefunden. Nur in diesem Wandel geht es vorwärts. Schön ist es, wenn sich beim Gehen nicht nur der Körper, sondern auch mein Geist in Bewegung setzt.

Auch der Glaube ist kein Standpunkt, sondern eine Bewegung. Ich vertraue darauf, dass Gott mit mir geht: Es geht mir gut.



# Vertraut den neuen Wegen

*(Klaus Peter Hertzsch 1989)*



1. Vertraut den neuen Wegen,  
auf die der Herr uns weist,  
weil Leben heißt: sich regen,  
weil Leben wandern heißt.  
Seit leuchtend Gottes Bogen  
am hohen Himmel stand,  
sind Menschen ausgezogen  
in das gelobte Land.

2. Vertraut den neuen Wegen  
und wandert in die Zeit!  
Gott will, dass ihr ein Segen  
für seine Erde seid.  
Der uns in frühen Zeiten  
das Leben eingehaucht,  
der wird uns dahin leiten,  
wo er uns will und braucht.

3. Vertraut den neuen Wegen,  
auf die uns Gott gesandt!  
Er selbst kommt uns entgegen.  
Die Zukunft ist sein Land.  
Wer aufbricht, der kann hoffen  
in Zeit und Ewigkeit.  
Die Tore stehen offen.  
Das Land ist hell und weit.

Dominanz bezeichnet in der Geographie die Entfernung eines Berggipfels bis zur nächsthöheren Erhebung.

Ein Berg mit großer Dominanz ist also der, der in einem möglichst großen Umkreis von keinem anderen überragt wird. Das ist auch der Wunsch vieler Menschen: Im Vergleich mit anderen jemand Besonderes zu sein. Diese Vergleiche tun uns nicht gut. Was mich besonders macht, liegt in mir selbst.

*„Die Größe eines Menschen hängt von seiner Entfernung zu seinen Mitmenschen ab.“* Wer sich von seinen Mitmenschen entfernt, weil er sich für besser oder wichtiger hält, der wird einsam. Sich selbst beherrschen statt andere zu beherrschen, so könnte man die Botschaft Jesu beschreiben.

*Auch der höchste Berg, den du erklommen hast, macht dich nicht größer.*



## Matthäus 5, 3-10 „Die Seligpreisungen“

Selig sind, die da geistlich arm sind;  
denn ihrer ist das Himmelreich.

Selig sind, die da Leid tragen;  
denn sie sollen getröstet werden.

Selig sind die Sanftmütigen;  
denn sie werden das Erdreich besitzen

Selig sind, die da hungert und dürstet  
nach der Gerechtigkeit; denn sie sollen satt werden.

Selig sind die Barmherzigen;  
denn sie werden Barmherzigkeit erlangen.

Selig sind, die reinen Herzens sind;  
denn sie werden Gott schauen.

Selig sind die Friedfertigen;  
denn sie werden Gottes Kinder heißen.

Selig sind, die um der Gerechtigkeit willen  
verfolgt werden; denn ihrer ist das Himmelreich.

## Leichtigkeit für alle, die es schwer haben

*Leicht haben sollen es die, die nichts haben.  
Ihre Armut hat ein Ende, wo Gottes Wille geschieht.*

*Leicht haben sollen es die, denen schweres Leid zustößt.  
Sie werden echten Trost erfahren.*

*Leicht haben sollen es die, die es mit Freundlichkeit und Gewaltlosigkeit versuchen.  
Sie werden Erfolg damit haben.*

*Leicht haben sollen es die, denen die Ungerechtigkeit zu schaffen macht.  
Sie werden erleben wie Gott Gerechtigkeit schafft.*

*Leicht haben sollen es die, die sich aus Mitgefühl für die Schwachen einsetzen.  
Auch sie werden Hilfe bekommen, wenn sie schwach sind.*

*Leicht haben sollen es die, die ehrlich sind und sich nicht verstellen.  
Sie werden Gott erkennen.*

*Leicht haben sollen es die, die sich für den Frieden einsetzen.  
Die Menschen werden erkennen, dass sie von Gottes Geist erfüllt sind.*

*Leicht haben sollen es die, die benachteiligt und beschimpft werden, weil sie für ihre  
Überzeugungen eintreten. Sie können am Ende ihres Lebens ein reines Gewissen haben.*



Den Regen auf der Haut spüren.  
Sich den Wind um die Ohren blasen lassen.  
Sich von den Strahlen der Sonne aufwärmen lassen.  
Sich vom kühlen Wasser beim Schwimmen in einem See erfrischen lassen.  
Barfuß über eine Wiese gehen.  
Die Sinne unseres Körpers helfen dabei, im Hier und Jetzt zu leben.  
Unser Körper kann nicht in der Vergangenheit oder in der Zukunft sein.  
Im Gegensatz zu unseren Gedanken: die hängen Vergangenen nach oder planen für die Zukunft; sie konservieren Freude oder Schmerz und projizieren Sehnsüchte oder Ängste.  
Unsere Sinnesorgane dagegen lassen uns den Augenblick spüren. Und das gibt Sinn.



# Himmel, Erde, Luft und Meer

*(Joachim Neander 1680)*



1. Himmel, Erde, Luft und Meer  
zeugen von des Schöpfers Ehr;  
meine Seele, singe du,  
bring auch jetzt dein Lob herzu.

2. Seht das große Sonnenlicht,  
wie es durch die Wolken bricht;  
auch der Mond, der Sterne Pracht  
jauchzen Gott bei stiller Nacht.

3. Seht, wie Gott der Erde Ball  
hat gezieret überall.  
Wälder, Felder, jedes Tier  
zeigen Gottes Finger hier.

4. Seht, wie fliegt der Vögel Schar  
in den Lüften Paar bei Paar.  
Blitz und Donner, Hagel, Wind  
seines Willens Diener sind.

5. Seht der Wasserwellen Lauf,  
wie sie steigen ab und auf;  
von der Quelle bis zum Meer  
rauschen sie des Schöpfers Ehr.

6. Ach mein Gott, wie wunderbar  
stellst du dich der Seele dar!  
Drücke stets in meinen Sinn,  
was du bist und was ich bin.

„Denn in sechs Tagen hat Gott Himmel und Erde gemacht; am siebten Tag ruhte er und atmete auf« (Genesis 2,2). Diese Erzählung der Bibel stellt unsere Vorstellung vom Ausruhen völlig auf den Kopf. Denn als der Mensch die Bühne der Welt betritt, ist das Meiste bereits erledigt. Wir Menschen müssen die Welt nicht neu erschaffen. Der Mensch soll gar nicht sofort tätig werden, sondern erst einmal ruhen. Es ist klug, die Ruhe an die erste Stelle zu setzen und sie nicht erst zu suchen, wenn ich erschöpft bin. Dann wäre sie lediglich Mittel zu neuer Produktivität. Das hebräische Wort für Ruhe (menuah) bedeutet auch „Gelassenheit“, „Klarheit“ oder „Friede“. Das ist immer ein guter Anfang für alles, was wir tun.



# Der Mond ist aufgegangen

(Matthias Claudius 1779)



1. Der Mond ist aufgegangen,  
die gold'nen Sternlein prangen  
am Himmel hell und klar.

Der Wald steht schwarz und schweiget,  
und aus den Wiesen steigt  
der weiße Nebel wunderbar.

2. Wie ist die Welt so stille  
und in der Dämm'ung Hülle  
so traulich und so hold  
als eine stille Kammer,  
wo ihr des Tages Jammer  
verschlafen und vergessen sollt.

3. Seht ihr den Mond dort stehen?  
Er ist nur halb zu sehen  
und ist doch rund und schön.  
So sind wohl manche Sachen,  
die wir getrost belachen,  
weil unsre Augen sie nicht sehn.

7. So legt euch denn, ihr Brüder,  
in Gottes Namen nieder;  
kalt ist der Abendhauch.  
Verschon uns, Gott, mit Strafen  
und lass uns ruhig schlafen.  
Und unsern kranken Nachbarn auch!

## Zu diesem Heft:

Viele Veranstaltungen können diesen Sommer aufgrund der Corona-Pandemie nicht wie gewohnt stattfinden. Abstandsregeln und Kontaktbeschränkungen machen persönliche Nähe und Gemeinschaftserlebnisse schwierig. In solchen Zeiten sind Vertrauen und Lebensmut besonders wichtig. Die Begegnung mit der Natur kann uns in dieser Weise erfüllen und stärken. Einen Beitrag dazu wollen wir mit den Fotos und Texten in diesem Heft leisten. Zum einen können die Bilder und Gedanken zur persönlichen Andacht einladen. Zum anderen dient es bei unseren Veranstaltungen als Gesang- und Gebetbuch.

Gerne dürfen Sie es mit nach Hause nehmen oder verschenken.

### **Arnd Kolleck**

ist promovierter Physiker  
und lebt seit 2011 in Pfronten.

Seine große Leidenschaft,  
die Fotografie, ist mittlerweile  
zum Nebenberuf geworden.

Schwerpunkt ist dabei die Landschaftsfotografie.  
*„Der Natur auf eine besondere und intensive Weise  
zu begegnen und dabei einzigartige, nie  
wiederkehrende Momente festzuhalten, macht mich  
glücklich.“*

[www.arnd-kolleck.de](http://www.arnd-kolleck.de)



### **Jörn Foth**

ist evangelischer Pfarrer  
und gebürtiger Allgäuer.

Seit 2016 ist er zuständig  
für die Kur- und

Urlauberseelsorge im Königswinkel.

*„Zum Glauben gehören für mich: Schönheit und  
Weite, Abenteuer und Freiheit.*

*Die Natur dient mir als Inspiration.*

*Die Bewegung im Freien ist meine Meditation.“*

[www.urlaubfuerdieselee.org](http://www.urlaubfuerdieselee.org)





Unsere Veranstaltungen finden Sie unter  
[www.urlaubfuerdieseel.org](http://www.urlaubfuerdieseel.org)

Verantwortlich für den Inhalt:  
Pfarrer Jörn Foth, Evangelische Urlauberseelsorge im Königswinkel  
Rudolf-Wetzer-Str.3, 87459 Pfronten  
Tel:0160-99637644