

**Stille Momente für Radler und andere Christen**  
**14.6.2007 – Sattel**

„Radfahrer-Psalm“: Von allen Seiten ... (frei nach Psalm 139)

Gott, du kennst mich, du bist bei mir.

Ich sitze oder stehe, ich liege oder gehe:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Ob ich fröhlich dahin fahre oder trübselig,

ob ich in Gedanken bin oder die Landschaft bestaune:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Ob meine Straße steil ist und ich ins Schwitzen komme,

ob ich dahinradle, dass es eine Lust ist:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Ob ich alleine fahre und mich einsam fühle,

oder mit Freunden lache und ein Ziel uns verbindet:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Ob ich eine Panne habe oder gestürzt bin und Hilfe brauche,

oder ob die Fahrt das reine Vergnügen ist:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Ob ich mich verirrt habe und nicht weiß, wohin,

oder ob ich das Ziel kenne und mich freue darauf:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Wie immer meine Wege sind, steinig und steil oder eben und leicht,

wo immer ich bin, am Anfang der Strecke oder schon am Ziel:

Gott, du siehst meine Wege.

Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir!

Amen

## Sattel

Auf das Schutzblech könnt ich verzichten, auf die Lampe zur Not auch, dann muss ich eben tagsüber fahren. Auf den Sattel, auf einen guten Sattel zu verzichten – das geht nicht. Nur im Stehen zu fahren oder auf dem Oberrohr, wenn's eines gibt, das ist auf die Dauer nicht zu machen. Ein Rad, ein gutes Rad, das mich weit bringt, mit dem ich weite Touren machen kann, wenn nötig auch schwere, ein gutes Rad braucht einen guten Sattel.

Gut fährt, wer gut auf dem Sattel sitzt – im Sattel, heißt es bei den Pferden und ihren Reitern, auf dem Sattel bei uns. Gemeint ist das gleiche: Wer gut im Sattel sitzt oder drauf, den wirft nichts so schnell um, der stürzt nicht so rasch, der hält was aus.

Aus dem Sattel geht ich ja nur, wenn ich muss, wenn die Steigung zu hochprozentig ist – bei mir wird das so ab 15% sein - , wenn es nicht anders geht, oder Radrennfahrer, wenn sie sich stark fühlen und der Konkurrenz davon eilen möchten. Anstrengend genug ist das. Ottonormalradfahrer bleibt lieber im Sattel, lässt sich tragen, das kostet nicht so viel Kraft und schont die Gelenke.

Voraussetzung, wie gesagt, ein guter Sattel; einer, der mich aushält, der mein Gewicht tragen kann, der mir passt und zu mir passt. Es gibt ja sehr verschiedene Sättel: die für 9.90€ beim Schnäppchenmarkt und die für 219.-€ von Fizik. Aus Leder gibt's welche und aus Carbon, mit Gel oder ohne. Ist auch egal, wichtig ist, dass mein Sattel mir passt, zu mir passt. Auf den muss ich mich setzen können, auf den muss ich setzen können.

Das braucht es auf Touren, auf der Tour de Murg oder bei der Tour de France, ganz gleich, das braucht es für Radtouren und Lebenswege: einen, auf den ich setzen kann.

Ich nehme den Sattel zum Bild: Beim Radfahren muss ich mich auf meinen Sattel verlassen können – beim Leben, bei der Lebensfahrt durch meine Tage, auf meinen Wegen, muss ich mich auf Gott verlassen können.

Wenn der Sattel nicht gut ist, dann reib ich mich wund, dann wird das Sitzen zur Qual. Wund gerieben hab ich mich schon manches Mal, wund gerieben am Leben, an seinen Untiefen und Herausforderungen, wund gerieben dabei, meinen Alltag zu bewältigen, meine Beziehungen zu erhalten, meine Träume zu Leben, meiner Sehnsucht Raum zu geben. Wund gerieben hab ich mich schon manches Mal. Dann braucht es wohl einen neuen Sattel, einen verlässlichen.

Wir haben einen verlässlichen Gott. Es ist Verlass darauf, wenn er sagt: „Von allen Seiten umgeb ich dich, ich halte dich in meiner Hand, ich schütze dich, ich sehe deine Wege und gehe sie mit dir.“ Es ist Verlass darauf. Darum kann ich meine Touren wagen, meine Lebenstouren; ich kann sie wagen, auch wenn ich nicht weiß, wohin sie führen, was das Ziel ist und wie lange sie dauern, auch wenn ich nicht weiß, ob die Strecke gemächlich über Ebenen geht, den Wind im Rücken, oder ob sie anstrengend wird, mit vielen Höhenmetern, gegen einen widrigen Sturm. Gott ist verlässlich, bei dem sitz ich gut, auf den kann ich setzen.

Aber einen Unterschied gibt es noch, das stimmt das Bild vom Sattel nicht mehr. Bei Gott muss ich nicht sattelfest sein. Gott trägt mich auch, wenn ich an seiner Tagfähigkeit zweifle, auf ihn ist Verlass, auch wenn ich auf ihn nur mit Zweifeln, nur mit Kleinmut, nur verhalten setze. Wenn ich meinem Fahrradsattel nicht traue, sollte ich mir einen anderen besorgen, wenn ich Gott nicht zu glauben wage, trägt er mich trotzdem. Die Zusage, das Versprechen Gottes gilt trotzdem. Es ist eine Einladung, es ist das Angebot, Erfahrungen mit Gott zu machen, den Gottessattel auszuprobieren.

Und wir werden sehen, da sitzen wir gut!

Amen

(Thomas Weiß)

Momente der Stille:

Stille

Gott, für unsere Lebenswege, für die Irr- und Holzwege,  
für breite Straßen und steile Anfahrten,  
Gott, bitten wir um deinen guten Blick:

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, für die, die fest im Sattel sitzen, allzu fest vielleicht,  
für die Unbeweglichen und Hartherzigen,  
für die, die sich eingerichtet haben und neue Erfahrungen scheuen,  
Gott, bitten wir um deinen guten Blick:

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, für die, die sich wund gerieben haben,  
denen das Leben übel mitspielt, die einsam und mutlos sind,  
Gott, bitten wir um deinen guten Blick:

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, für die Kraftvollen, die Glücklichen,  
für die, die leicht ihre Wege zurücklegen, die ein Ziel vor Augen haben,  
Gott, bitten um deinen guten Blick:

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, für die Straßen, die vor uns liegen,  
für alles, was uns Angst macht  
und für das, worauf wir uns freuen,  
Gott, bitten wir um deinen guten Blick:

**Kyrie eleison**

Stille

Vater-unser

**Gott sei vor dir, um dir den Weg zu weisen;  
Gott sei hinter dir und du fürchtest dich nicht.  
Gott sei über dir, um dich zu bewahren;  
Gott sei neben dir und du bist niemals allein.  
So segne und behüte dich Gott, der liebevolle und gegenwärtige,  
Vater, Sohn und Heiliger Geist!  
Amen**

**Stille Momente für Radler und andere Christen**  
**22.6.2007 – Lenker**

„Radfahrer-Psalm“: „Von Gott will ich nicht lassen“  
 (Evang. Gesangbuch 365,1)

Die Himmel erzählen von der Schönheit Gottes,  
 die Erde ruft seine große Kunst aus.

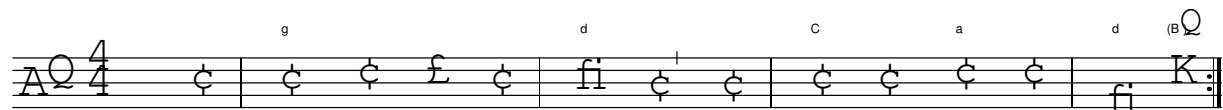
Ein Tag sagt's dem anderen,  
 eine Nacht tut es kund der anderen:

Er hat der Sonne ein Haus gemacht,  
 sie wandert durch den Tag.

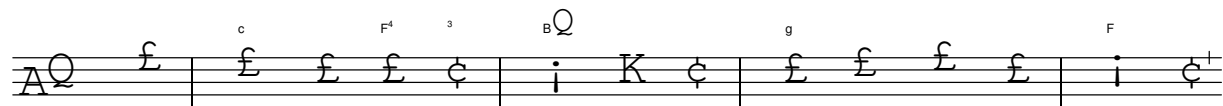
Er hat seine Ordnungen gegeben,  
 dass Mensch und Tier, Wind und Baum leben können.

(nach Psalm 19)

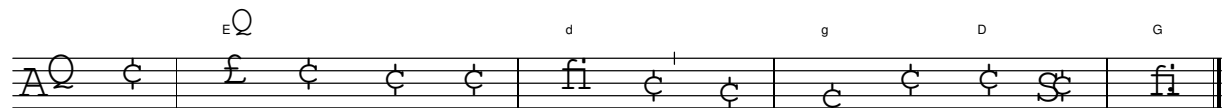
Text: Ludwig Helmbold 1563, Nürnberg 1569 / Melodie: Lyon 1557; geistlich Erfurt 1563



1. Von Gott will ich nicht las - sen, denn er läßt nicht von mir,  
 führt mich durch al - le Stra - ßen, da ich sonst irr - te sehr.



Er reicht mir sei - ne Hand; den A - bend und den Mor - gen



tut er mich wohl ver - sor - gen, wo ich auch sei im Land.

Gott, du geleitest mich,  
 mir wird nichts fehlen.

Wenn ich Durst habe, finde ich eine Quelle bei dir,  
 du bist wie frisches Wasser.

Meine Sehnsucht wird gestillt,  
 mit dir verirre ich mich nicht.

Und wenn es aus dunkel sein sollte, in mir und um mich her,  
 ich fürchte mich nicht – du bist bei mir.

(nach Palm 23)

**Von Gott will ich nicht lassen ...**

Ich sehne mich nach dir, Gott,  
 und ich zweifle zugleich.

Ich hoffe auf dich, und fürchte doch,  
 du könntest mich enttäuschen.

Gott, zeig mir einen Weg zu dir,

lass mich in Fragen und Zweifel nicht allein.

Sei mein Freund, Gott, aufmerksam und zugewandt.

Schau meine Sehnsucht an, mit der ich nicht von dir lasse.

(nach Psalm 25)

## **Von Gott will nicht lassen ...**

Amen

## **Lenker**

Nein, vergessen Sie's, denken Sie gar nicht dran. Wenn ich vom Lenker spreche, dann hab ich nicht den Schlachtenlenker oder den Lenker meines Schicksals vor Augen, nicht diesen übermächtigen Gott, der seine Schachfiguren hin und herschiebt und dem der einzelne, die einzelne völlig egal ist. Nicht an den großen Lenker denk ich heute – sondern an den kleinen schlichten, den Fahrradlenker. Da gibt es ergonomische und gebogene, ausladende und kleine, kerzengrade und mit Bullhorn. Die Formen sind verschieden und unterschiedlich beliebt, die Funktion ist immer die gleiche: Mit dem Lenker bestimm ich meinen Weg. Das genaue Gegenteil also zum himmlisch-göttlichen Lenker: der bestimmt mich, ohne mich zu fragen. Beim Fahrradlenker hab ich das Sagen. Ohne den geht es nicht, ohne Lenker käm ich sofort aus dem Gleichgewicht und müsste ich fallen, aber wozu er taugt, das ist meine Entscheidung. Um meinen Weg zu fahren, muss ich den Lenker im Griff haben, ich – niemand sonst.

Der Fahrradlenker macht mich verantwortlich, für mich selbst und mein Wohlergehen, für meinen Weg und ob ich ans Ziel gelange, und für die, die rechts und links neben mir fahren, dass ich ihnen nicht in die Quere komme.

Es ist im Leben nicht anders: Ich bin verantwortlich, für die Wege, die ich gehe, und wie ich es tu. Manchmal fühl ich mich so, als bestimmten andre über mich, als nähme mir irgendwer meine Lebensentscheidungen aus der Hand. In der Regel stimmt das aber nicht, in der Regel bin ich es selbst, der die Richtung vorgibt oder der über sich bestimmen lässt, weil es bequemer ist, weil es nicht so viel Mühe macht, weil ich Entscheidungen lieber ausweiche.

So hat uns aber Gott nicht gemeint. Gott will, dass wir uns selber lenken, dass wir mündig durch unsere Tage gehen, verantwortlich und verantwortungsvoll. Kein Schade ist es dann, wenn wir mal fehl gehen, wenn was schief läuft und wir zurückfahren müssen, eine andere Richtung einzuschlagen haben – kein Schade, nicht schlimm, solange ich mir meiner Verantwortung bewusst bleibe. Dass wir uns selber lenken, dass wir unser Leben selber leben, das möchte Gott.

Das heißt auch, keiner hat das Recht, uns in den Lenker zu greifen – wir sind frei. Das heißt auch, keiner kann uns dahin zwingen, wohin wir nicht wollen – es ist unser Weg. So ist das, so hat Gott uns gemeint, das sind wir ihm wert.

Und wenn wir dann doch mal müde werden am Lenker; wenn die Arme schwach werden vor lauter Ziehen am Berg, vor lauter Richtungswechsel und Schlaglöcherausweichen? Dann ist es Zeit zu rasten, auszuruhen, mich fallen zu lassen, für einen Moment vom schnellen Rad zu steigen.

Wir sind für unser Leben selbst verantwortlich, wir sind zur Mündigkeit befreit – aber wenn es mal nicht geht, wenn wir es mal nicht im Griff haben – und so selten ist das nicht – dann können wir uns auch zurücklehnen, durchatmen. Alle Wege, alle Fahrten, sind eingebettet in Gott. Er lenkt uns nicht, wie gesagt, aber er trägt uns; er schiebt uns nicht hin und her, aber er gibt uns Wegweisung, wenn sie nötig ist, wenn wir nicht weiter wissen. Er ist nicht der himmlisch-fürchterliche Lenker, aber er gibt

unserem Lenken Sinn und Ziel; so wenig, wie er uns willkürlich bestimmt, so wenig lässt er uns allein. Er ist nicht Leiter, aber Begleiter und Freund.

Weil ich mich darauf verlassen kann, drum nehm ich meinen Lenker gern in die Hand – den vom Rad, um ein paar schöne, erholsame, herausfordernde Wege zu fahren, und den Lenker meines Lebens auch, um Entdeckungen zu machen, um mich überraschen zu lassen, um Verantwortung zu tragen und meine herrliche, meine mir eigene Freiheit zu genießen.

Amen

(Thomas Weiß)

Momente der Stille:

Stille

Gott, schau mich an, wenn ich nicht mehr weiter weiß,  
wenn mir aus der Hand geraten ist, wohin mein Leben gehen soll;  
Gott, schau mich an und trage mich!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, schau die an, die ihr Leben nicht mehr im Griff haben,  
die sich verloren haben in Schwermut oder Sucht.  
Gott, schau sie an und trage sie!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, schau die an, die ihre Verantwortung abgeben,  
die nicht einstehen wollen für sich selbst, ihre Seele, ihren Leib.  
Gott, schau sie an und trage sie!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, schau die an, die anderen in den Lenker greifen,  
die über andere bestimmen möchten, zu ihrem eigenen Vorteil oder aus  
Machtversessenheit.

Gott, schau sie an und trage sie!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, schau mich an, wenn ich müde bin,  
wenn mir die Kraft versiegt und die Hoffnung mit ihr.  
Gott, dann schau mich an und trage mich!

**Kyrie eleison**

Stille

Vater-unser

**Gott sei vor dir, um dir den Weg zu weisen;  
Gott sei hinter dir und du fürchtest dich nicht.**

**Gott sei über dir, um dich zu bewahren;  
Gott sei neben dir und du bist niemals allein.  
So segne und behüte dich Gott, der liebevolle und gegenwärtige,  
Vater, Sohn und Heiliger Geist!  
Amen**

<b>Stille Momente für Radler und andere Christen, 29.6.2007 Gepäckträger</b>
----------------------------------------------------------------------------------

„Radfahrer-Psalm“: Meine Wege

Du, Gott, kennst meine Wege,  
und du weißt, was ich mit mir trage.

Manchmal ist es wenig und das Leben ist leicht:  
ein Lachen auf den Lippen, Gelassenheit im Herzen.

Dann fahre ich fröhlich durch meine Zeit,  
mutig und in der Gewissheit, mein Ziel zu erreichen.

Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn,  
er wird's wohl machen. (Psalm 37,5)

Du, Gott, kennst meine Wege,  
und du weißt, was ich mit mir trage.

Das Schicksal legt mir Lasten auf,  
Enttäuschungen und Schmerz, Wunden, die nicht heilen wollen;

Der Spott der Leute macht mir zu schaffen,  
oder ihre lieblose Gleichgültigkeit.

Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn,  
er wird's wohl machen.

Du, Gott, kennst meine Wege,  
und du weißt, was ich mit mir trage.

Manchmal werde ich mir selbst zur Last,  
mit all der Unruhe, die in mir steckt;  
mit der Jagd nach Leben, nach Erfüllung,  
wenn ich um mich selber kreise.

Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn,  
er wird's wohl machen.

Du, Gott, kennst meine Wege,  
und du weißt, was ich mit mir trage.

Mit all den Lasten werden auch gerade Wege steil,  
das Leben ist wie ein hoher, mächtiger Berg.

Ich verliere manchmal den Mut;  
Doch so lange ich atme, hoffe ich auf dich!

Befiehl dem Herrn deine Wege und hoffe auf ihn,  
er wird's wohl machen.

Amen

## Gepäckträger

Gut, einen zu haben. An meinem Rennrad hab ich natürlich keinen, aber das ist gar nicht immer so praktisch. Bei Mehrtagestouren muss ich dann mein kleines Gepäck auf den Rücken nehmen, und der beginnt irgendwann zu schmerzen. Unsere Rücken sind nicht für alle Lasten gemacht und schon gar nicht auf Dauer. Die beginnen zu schmerzen, die halten es nicht mehr durch, wenn die Last groß wird und größer. Dann ist es gut, einen Gepäckträger zu haben – der entlastet. Hinten drauf kann ich eine Menge transportieren: den Schulranzen und den Einkaufskorb, und wenn ich noch Satteltaschen dazuhänge, können es sogar Wochenrationen und Zelte sein. Vielleicht haben Sie mal gesehen, was Menschen in China oder Indien alles aufs Rad kriegen – das ist unglaublich. Dann fahren sie zwar nicht mehr damit, aber sie bekommen unwahrscheinlich viel transportiert.

Gut, einen Gepäckträger zu haben!

Wenn's den doch auch für's echte Leben gäb! Dass da manches Päckchen zu schleppen ist und manches Kreuz zu tragen, das wissen wir, das ist so menschliche Erfahrung: Die Sorge um die Kinder macht uns die Träume schwer in der Nacht; die Angst vor der Krankheit belastet; der Streit macht müde, das Misstrauen nimmt alle Kraft. Da gibt es vieles, das uns so beansprucht, dass es uns den Atem raubt. Dann schleppen wir uns eher durch unsere Tage als dass wir aufrecht gehen und frei. Die Last nimmt uns den Mut und die Lust.

Dann fehlt mir auch der Sinn für die schöne Ausfahrt, für die beglückende Wanderung an den Flüssen entlang, über die herrlichen Ebenen, beeindruckende Berge hinauf. Geht mir der Atem schwer vom Tragen, drücken Lasten mich nieder, dann hab ich keinen Blick mehr für das Schöne, das das Leben mit bietet Tag für Tag.

Dann muss ein Gepäckträger her – und es gibt ja einen. „All eure Sorge werft auf Gott, denn er sorgt für euch“ sagt Paulus einmal. Für das, was mir zu schwer ist, gibt es einen Ort zum Abladen. Bei Gott, bei Gott werd ich los, was mich am Leben hindert, was bedrängt und belastet, was mir die Kraft raubt, meine Lebensstrecken zu erfahren, gut zu erfahren.

Ich trage, was du nicht bewältigst, und ich trage dich gleich mit – verspricht Gott. Zwei Unterschiede aber gibt es zu dem Gepäcktragen an dem guten alten Rad, das uns durch die „Stillen Momente“ begleitet.

Auf so einem Rad muss ich ja, wenn ich den Gepäckträger lade, doch alles mitschleppen. Ich trag es nicht auf dem Rücken, aber es geht doch in die Beine. Was ich in Gottes Hand lege, das belastet mich nicht mehr.

Und der zweite Unterschied: Jeder Gepäckträger am Rad hat seine Grenze. Belad ich ihn zu sehr, dann riskiere ich einen Rahmenbruch. Tatsächlich – leg ich mir selbst zuviel auf an Sorge, an Angst und Verantwortung, dann laufe ich Gefahr zu zerbrechen daran. Der göttliche Gepäckträger kennt keine Belastungsgrenzen. Der hält jedem Druck stand und jedem Sturz.

Auf den kann ich mich verlassen.

Dann tun wir es doch! Der Gepäckträger Gott lädt uns ein, es zu probieren mit ihm. Wir werden überzeugt sein am Ende.

Amen

(Thomas Weiß)

Momente der Stille:

Stille



Gott, wenn ich mir zu viel aufgeladen habe,  
wenn meine Schultern schmerzen und müde sind,  
Gott, dann trage du mich!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, wenn Menschen ihren Lasten zerbrechen,  
wenn ihre Lebensfahrt zu scheitern droht,  
Gott, dann trage sie!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, wenn andere uns Lasten auferlegen,  
uns belasten mit Missgunst und Lüge,  
Gott, dann trage uns!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, wenn Menschen nicht wissen, wohin mit all dem schweren,  
wenn sie ratlos sind und ohne Hoffnung,  
Gott, dann trage sie!

**Kyrie eleison**

Stille

Gott, wenn ich den Weg zu dir nicht finde,  
wenn ich dir zu glauben nicht wage, weil ich so oft enttäuscht worden bin,  
Gott, dann trage mich!

**Kyrie eleison**

Stille

Vater-unser

**Gott sei vor dir, um dir den Weg zu weisen;  
Gott sei hinter dir und du fürchtest dich nicht.  
Gott sei über dir, um dich zu bewahren;  
Gott sei neben dir und du bist niemals allein.  
So segne und behüte dich Gott, der liebevolle und gegenwärtige,  
Vater, Sohn und Heiliger Geist!  
Amen**