

Stephan Wahle

Heilige Momente

Gott im Alltag begegnen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2026
Hermann-Herder-Straße 4, D-79104 Freiburg i. Br.
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de
produktsicherheit@herder.de

Umschlaggestaltung: Verlag Herder
Umschlagmotiv: © Roman Tyshchenko / GettyImages
Satz: ZeroSoft, Timisoara
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-02807-6
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-84257-3

Inhalt

Vorwort	9
 I. Beginnen und Aufbrechen.....	 13
Guten Morgen	15
Sonntagsfrühstück.....	17
Morgenzeitung.....	19
Schuhe binden	21
Berufsverkehr	23
 II. Arbeiten und Wirken	 25
Arbeitsalltag.....	27
Im Flow.....	29
Gärtnern.....	31
Aufräumen.....	33
Schneeschippen.....	35
 III. Bewegen und Begegnen	 37
Gassi gehen	39
Schwimmen.....	41
Bergsteigen.....	43
Im Wald	45
 IV. Innehalten und Unterbrechen.....	 47
Angelusgebet	49
Olper Zeit.....	51
Siesta.....	53
Teetied	55
Ein Glas Wasser.....	57
Kerze anzünden.....	59
Pause.....	61

V. Gemeinschaft und Beziehung	63
Mahl halten.....	65
Abendbrot	67
Teilen.....	69
Winterabend.....	71
VI. Staunen und Deuten	73
Tagesschau	75
Fotoalbum	77
Blick zu den Sternen	79
Ausrichtung	81
VII. Grenzen und Brüche.....	83
Fehlbarkeit	85
Im Leid	87
Gesehen werden.....	89
Auf Zeit geschenkt	91
Am Grab.....	93
VIII. Wiederkehr und Wandel	95
Frühlingsboten	97
Pfingstrosen	99
Drachensteigen	101
Adventssingen	103
Anwesenheit	105
Schwedenfeuer.....	107
IX. Abschließen und Loslassen	109
Abendsegen.....	111
Spätfilm	113
Gute Nacht	115

Im Nachgang.....	117
„Wenn ein Zauber bleibt“	119
Literatur.....	123
Zum Dank	125

Vorwort

Die meisten Tage unseres Lebens bestehen nicht aus großen Ereignissen. Sie setzen sich zusammen aus Wegen und Umwegen, aus Gewohnheiten und Routinen, aus Arbeit und Pausen, aus Begegnungen, Erinnerungen und kleinen Verrichtungen. Wir stehen auf, lesen Nachrichten, beantworten E-Mails, gehen mit dem Hund hinaus, bereiten Mahlzeiten zu, verrichten unsere Arbeit, treffen Menschen, ruhen aus und beschließen den Tag am Abend. Vieles wiederholt sich. Vieles erscheint unscheinbar. Und doch kann sich gerade in solchen Momenten etwas ereignen, das über den Augenblick hinausweist.

Ein Gedanke, der uns nicht mehr loslässt. Ein unerwarteter Frieden. Ein Gefühl tiefer Verbundenheit. Das Staunen über eine Landschaft, eine Begegnung, ein Lied oder die Stille eines Winterabends. Manchmal bleibt von solchen Erfahrungen ein besonderer Zauber zurück, als hätte sich für einen Augenblick eine andere Wirklichkeit gezeigt. Solche Augenblicke nenne ich in diesem Buch *heilige Momente*.

Was aber ist ein heiliger Moment?

Wer hier eine eindeutige Definition erwartet, wird enttäuscht werden. Denn das Heilige entzieht sich dem Zugriff. Oft erkennen wir erst im Nachhinein, dass etwas Besonderes geschehen ist. Ein alltäglicher Vorgang erhält plötzlich eine unerwartete Tiefe. Eine vertraute Handlung erscheint in einem neuen Licht. Was eben noch gewöhnlich war, wird bedeutsam. Nicht weil sich die äußeren Umstände verändert hätten, sondern weil sich unsere Wahrnehmung verändert hat.

Die Grundannahme aller Texte dieses Buches lautet: Heilige Momente können sich überall ereignen. Am frühen Morgen, bei der Arbeit, auf einem Waldweg, im Wasser, am Esstisch, beim Blick in den Sternenhimmel oder inmitten eines Abschieds. Die hier versammelten Essays erzählen deshalb von alltäglichen Handlungen und kleinen Ritualen. Sie können eine religiöse Dimension in sich tragen, müssen aber nicht notwendig vom Einzelnen religiös gedeutet werden. Ein ausdrücklicher Bezug zu einem personalen Gott oder zur kirchlichen Gemeinschaft schwingt häufig im Hintergrund mit, muss aber nicht explizit als solcher artikuliert werden. Umso wichtiger erscheint es, vor einer schnellen Einordnung zunächst genauer hinzusehen.

Die christliche Tradition spricht in solchen Zusammenhängen von Gnade: von Begegnungen und Ereignissen, in denen sich das Heilige zeigt, ohne sich verfügbar zu machen. So wie Gnade nicht verdient werden kann, lässt sich auch die Erfahrung des Heiligen nicht erzwingen. Niemand kann mit objektiver Gewissheit sagen, ob es tatsächlich Gott ist, der einen Augenblick mit seiner Nähe erfüllt. Wohl aber können wir mit subjektiver Überzeugung für die Möglichkeit seiner Gegenwart aufmerksam werden. Christinnen und Christen glauben fest daran – und vertrauen darauf, dass sich Gott immer und überall finden lässt. Nicht nur in den großen Liturgien der Kirchen, sondern auch in den unscheinbaren Handlungen des alltäglichen Lebens.

Vielleicht beginnt Spiritualität genau dort: nicht zuerst in außergewöhnlichen Erfahrungen, sondern in einer Haltung der Aufmerksamkeit. In der Bereitschaft, das Vertraute neu wahrzunehmen. In der Offenheit für das, was sich nicht planen, herstellen oder besitzen lässt.

Und darin, die Erfahrungen des Alltags auch auf Gott hin zu lesen.

Wenn heilige Momente tatsächlich mitten im Alltag aufscheinen können, dann lohnt es sich, die verschiedenen Räume und Vollzüge des Alltags genauer zu betrachten. Die Texte dieses Buches folgen deshalb einer Bewegung durch den Tag. Sie beginnen mit Aufbruch und Beginn, führen durch Arbeit und Tätigkeit, durch Wege in der Natur und Zeiten des Innehaltens. Sie erzählen von Gemeinschaft und Erinnerung, von Orientierung und Staunen, von den Grenzen des Lebens ebenso wie von den Rhythmen der Jahreszeiten. Schließlich münden sie in Erfahrungen des Loslassens, die nicht nur ein Ende, sondern auch einen Übergang bedeuten.

Die meisten dieser Essays sind zunächst in einer Reihe der Zeitschrift *Christ in der Gegenwart* erschienen. Für die Möglichkeit, dort über mehrere Monate hinweg den Spuren heiliger Momente im Alltag nachzugehen, bin ich der Redaktion sehr dankbar. Die Resonanz der Leserinnen und Leser hat mich ermutigt, die Texte für diesen Band zu sammeln, zu überarbeiten, neu zu sortieren und um weitere Beiträge zu ergänzen.

Vielleicht liegt das Heilige nicht fern unseres gewöhnlichen Lebens. Vielleicht begegnet es uns gerade dort, wo wir es am wenigsten erwarten: mitten im Alltag, in einem unscheinbaren Augenblick, der für einen Moment durchsichtig wird auf etwas Größeres hin, das der christliche Glaube Gott nennt.

I. Beginnen und Aufbrechen

Guten Morgen

Heilige Momente können sich selbst in den unscheinbarsten und trivialsten Situationen eines Tages ereignen, auch am frühen Morgen.

Wie starten Sie in den Tag? Gehören Sie zu den Menschen, die mehrmals die Schlummertaste des Weckers drücken, bevor Sie sich einen Ruck geben und aufstehen? Oder werfen Sie als Erstes einen Blick aufs Handy, um die neuen Nachrichten zu lesen und die E-Mails der Nacht zu checken? Vielleicht machen Sie es aber auch wie die japanische Bestsellerautorin Marie Kondo. Sie öffnet nach dem Aufstehen zuerst das Schlafzimmerfenster, entzündet Weihrauch und bereitet sich anschließend ganz bewusst ein japanisches Frühstück zu.

In Lebensratgebern finden sich zahlreiche Tipps für eine perfekte und gesunde Morgenroutine. Meist sind es kleine, unscheinbare Angewohnheiten, die nicht viel Zeit benötigen und vor allem eines leisten sollen: einen kurzen Moment der Sammlung und der Ausrichtung auf sich selbst. Studien zufolge beeinflusst die Stimmung am Morgen die Laune des gesamten Tages. Zudem sind die meisten Menschen kurz nach dem Aufstehen besonders kreativ und produktiv. Langfristig sollen gute Gewohnheiten sogar dabei helfen, mit der morgendlichen Müdigkeit besser zurechtzukommen – und nicht dauerhaft ein Morgenmuffel zu bleiben, der anderen Menschen mit seiner schlechten Laune das Leben schwer macht.

Wenn ich jemandem einen „Guten Morgen“ wünsche, geschieht dies meist routinemäßig. Doch wenn dieser Gruß aus echtem Interesse erwächst, in einem warmen

Ton und aus aufrichtigem Herzen gesprochen wird, dann kann er zu einem stimmigen, ja zu einem heiligen Moment werden: zu einem Augenblick, der berührt, der still macht, der uns widerfährt.

Fünf Minuten nach dem Aufstehen können reichen: innehalten, die Gedanken schweifen lassen, beten oder meditieren – all das kann die Sinne für die vielen erwartbaren wie auch unvorhersehbaren Herausforderungen des noch ungeschriebenen Tages schärfen. Es braucht nicht viel, aber es braucht einen achtsam gesetzten Anfang. Dann kann – nicht immer, aber immer öfter – aus dem Morgen ein *guter Morgen* werden.

Sonntagsfrühstück

Schon das Frühstück kann eine Art ‚stille Liturgie‘ sein – selbst ohne Gebet.

Frühstück ist eine schlichte Mahlzeit. Kein Menü, keine Gänge, keine Regeln. Die einen mögen es süß, andere deftig, wieder andere leicht. Gefrühstückt wird, wie es gefällt – ganz nach Lust und Laune. Doch so einfach ein Frühstück auch sein mag, seine symbolische Bedeutung reicht weit über das Kulinarische hinaus. Es ist der erste bewusste Moment des Tages, eine kleine Insel der Leichtigkeit und Unterbrechung. Besonders am Sonntag kann aus der Routine ein Ritual werden: Der Tisch ist gedeckt – mit Tischdecke, frischen Blumen, vielleicht einer Kerze. Alles darf ein wenig festlicher, üppiger, liebevoller sein. Der Duft von Kaffee liegt in der Luft, das Knistern der Brötchentüte wird zum morgendlichen Soundtrack. Ein ganzes Wochenende scheint in diesem Moment zu kulminieren.

Von Angela Merkel wird erzählt, dass sie das Sonntagsfrühstück während ihrer Zeit als Bundeskanzlerin geschätzt habe – oft sei es die einzige gemeinsame Mahlzeit in der Woche mit ihrem Ehemann gewesen. Ein kostbarer Moment der Normalität, ein Stück Intimität in einem ansonsten durchgetakteten Leben. Ob sie als Tochter eines evangelischen Pastors auch ein Morgengebet sprach? Das ist nicht überliefert. Vermutlich eher nicht. Dafür war das Frühstück wohl wie ein Gebet für sie – ein Ausdruck der Gegenwärtigkeit, ein Zeichen der Verbundenheit untereinander und sicher auch mit Gott.

Ein Sonntagsfrühstück kann eine Art ‚stille Liturgie‘ sein. Kein Gottesdienst im kirchlichen Sinne, aber

ein Übergangsritual vom Privaten ins Öffentliche, vom Schlaf in den Tag. Es schafft Struktur, Form, Rhythmus – es ist ein emotionaler Auftakt, die Mahlzeit des Morgens, des neuen Lichts. Wer frühstückt, sagt dem Körper: Jetzt beginnt der Tag. Der Stoffwechsel nimmt Fahrt auf. Die Gedanken und Gefühle auch. In einer Welt, die oft laut, zerrissen und rastlos ist, kann dieser einfache Moment am Sonntagmorgen eine Kraftquelle sein. Er schenkt Energie, Ruhe, Nähe – und nicht zuletzt ein Gefühl der Dankbarkeit für das von Gott geschenkte Leben.