

# Dat kannst' mi glöven - Plattdeutsche Andachten

---

Montag bis Freitag, 14.15 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

## 29. April bis 03. Mai 2024 - Sich wieder einholen und bei sich sein

### Von Diakon Alexander Rolfes, Theologe im Bistum Osnabrück

Zur Ruhe kommen ist eine fundamental wichtige Handlung, die uns auf eine tiefgreifende Weise wieder mit unserer Seele verbindet. Das gelingt nicht immer, aber es gibt durchaus Gelegenheiten im Alltag, wo wir das erleben und einüben können. In dieser Woche lädt der Autor, dazu ein, sich selbst wieder einmal einzuholen, Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen. Und das kann gelingen durch Übungen des Tai-Chi, aber auch beim Kochen, oder auch beim Fußballspielschauen.



**Alexander Rolfes**

Redaktion: Heinrich Siefer  
Beauftragter für plattdeutsche  
Verkündigung im Rundfunk (kath.)  
Katholische Akademie Stapelfeld  
Stapelfelder Kirchstr. 13  
49661 Cloppenburg

[www.radiokirche.de](http://www.radiokirche.de)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung der Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 29.04.2024 - Use Kopp un use Liev käönt nich immer gaud mitnanner!**

Tai Chi, Yoga of Qui-Gung: olle asiatische Traditionen, de sück mit den Körper, dien Aotem un een achtsaom Leven befaotet. Sei hebbt sick all över Joahrhunnerte bewährt. Mangers süht man dat in Dokumentationen över China off Japaon – dor sünd dann Lüüe buuten in ´n Park tau seihn, dei sick heller sachte bewäget. Wenn man dat nich kennt, kunn man denken, dei sünd an ´t Danzen. In China is Tai Chi in dei lessden Johrtaihnte Volkssport worn, un uck hier innen Westen kummt dat richtig gaud an. Ick hebb mi frögt, worüm dat so is? Man mott ja nich aals fort mitmaoken, over mangers maol wat utprobeiern, dat is gor nich verkehrt. Un nu kann ick jau seggen: ick was dorvan heller innaohmen – so gaud heff mi dat daon. Wat mi mit an besten gefallen heff, is dei Idee, dat mien Liev meisttied weit, wat üm gaud deit. Tau Ruh kaomen. Use Tai Chi-Lehrer mök gerne ut Spaoß dei Bewägungen heller drocke för. Dat süht dann mehr nao ´n Hampelmann ut: "Tai Chi för Manager" neumde hei dat – dei harn ja man kiene Tied. Wi lachden, over dor is wat an! Sport, off dat nu einen Spaziergang off schwömmen is – ganz egoal, faoken meint wi, dat uck dat tau Ruhe kaomen drocke gaohn mott, dat wi so dröcker weer wieder arbeiten könnt. Man, wenn use Kopp denket, dat dat all langet, is use Liev faoken noch nich so wiet. Use Tied is so drocke worn. – Jao, mag wän. Over wi laotet us uck tau gern van dei Tied mitrieten...Man, dat mott ja nich so blieven!

### **Dienstag, 30.04.2024 - Sück weer inholen**

Ein paor Frönne har ick van ´t Tai Chi vertellt un dat mi dat so tauseggt har. Dat Gefuehl, mien eigen Kompass weer tau spörn! Tau wäten, dat büst du, dat möck di ut un dor wullt du hen. Dat schaffet Kloorheit. Un Kloorheit deit gaud. Dann kann ick uck gaud hebben, wenn et maol weer drocke tau geiht. Vör Stress kannst nich wegloopen. Wecker dat deit, de löpp uck vör ´t Läwen weg. Nich lävet tau weern, nee, sülvest dat Stüür inne Hannen nähmen – wenn dat doch immer klappen kinde. Mi heff maol eine frögg, wann Jesus eigentlick maol Urlaub maaket har. Hei har doch so väl Stress! Stimmt, over hei was einen gauden Stressmanager, as man vandaoge woll segg! In ´t neie Testament giff dat ein paor Stäen, dor willt dei Lüüe alle wat van üm! Ein ´n nao ´n annern will üm ganz dichte bi kaomen. Willt üm dichte bi kaomen mit ehre Sorgen, Lieden, Twiefel un Bangte. Man an kiene Stäe hett dat – over nao drei Stunnen was Fieraabend. Over heller interessant is, wat Jesus taun Anfang off manges uck an ´t Enne van so ´n Dag dö: Hei güng an eine Stäe, wor he för sik was, allennig, wor Ruhe was un —tja, wat dö hei dor? Bäen? Tai Chi? Schlaopen? Ick glöwe, Jesus heff dann sien Kompass weer utrichtet! Verseucket sei doch maol dat Bild van den Kompass in ´t Ooge tau hollen: Wat giff mi de Richtung, wat lenket un stüürt mi eigentlick? So weerd ein uck weer sien eigen Stüürmann. Sück verholen – änners seggt: Sück weer inholen. Wenn ick dann weer bi mi bün, dann kann mi innen Alldag – uck wenn ´t maol wat drocke tau geiht – nich all tau väl passeiern

### **Donnerstag, 02.05.2024 - Ballast, weckern du nich bruukest**

Mi fällt up, dat dat in use Tied einfach immer immer allet giff! Un dat aaltied glieks un forts. Man nu kiene Sorge: Ick will nich Askese prädigen. In den Tai Chi-Kurs, den ik lessens mitmaaket hebbe, dor hebbt wi bi die dei Maoltieden nich schnacket! Dat was tauerste för mi nich licht, nicks tau seggen. Wat schall dat! Is doch wat seltsaom. Over ick hebb versöcht, mi doran hollen un fasste stellt, dat ick väl mehr up dat tauschaon hebbe, wat dor up mienen Teller leeg. Dei Geschmack, dei Klöörn, dei Räöke – aalns Dinge, dei miene Sinne anröget. Un dat deit gaud, sick dor maol weer up tau konzentreern.

Wenn ick kaoke, un dat dau ick gern, verseucke ick, mi dorför uck Tied tau nähmen, all bi't Vörbereiten dorup tau achten, dat ick aalns uk wüchelk de Riege nao maoke. Dau ick dat nich, dann is dat Äten nicks besünneres mehr, un dann is dei Gefohr groot, dat ick dei Saoken in mi rinnstoppe un dorvan tau väle kriege. Stellt sei sick maol vör, sei dröffden nu allet äten wat sei wullen! Wüchlich allet! Kunnen sei sick entscheiden? Väle wüdden seggen, ick will allet probeiern. Un nu noch maol: Sei drövet allet äten - man sei mööt dat sülvers torechtmaoken! Dat süht dann all änners ut, oder? Tau kieken wat ick wüchlich bruuke un möchde! Dat is mittlerwiele richtig schwaor worn. Man et lohnt sik! In ein Lied van de Gruppe Silbermond hett dat: Un eins Daoges fallt di up, dat du dor nägenunnängzig Perzent dorvan nich bruukest. Un du nümmps den Hopen Ballast un schmisst üm weg. Denn du kannst väl bäter reisen mit licht Gepäck!

### **Freitag, 03.05.2024 - Worüm dat van dei EM ein bäten wat mehr wäsen draff!**

Nich bloß dei Liev mott tau Äten kriegen, uck use Seele bruuket Nohrung. Nu, wo so langsam dei Urlaubstied anfang, is dat wichtig, uck maol dei Seele tau straoken. Vera Birkenbihl, eine bekannte Autorin un Motivationstrainerin heff maol seggt: Diene Seele hört immer mit! För mi is dat ein klauken Satz! Diene Seele krigg allet mit wat du so, belangenbi bi't Äten aale so in di rinstoppest. Naohrichten, schlechte Gedanken, leversucht, wat uck immer. Dat bliff nich immer ut, wi sünd Mensken. Over tau väl dorvan, kann reel krank maoken. Mi helpet dann immer maol weer, Dinge tau daun, dei – bit ´t erste Henkieken, kienen Sinn maoket. Bolle is dat ja weer sowiet: Dei EM in´t eegen Land fank an: Dei Lüüe kieket dann weer bit inne Nacht dei Fautballspille an: Ick uck. För ein paor Wäken is allet änners. För ein Tiedlang regeert de Spälplaon. Aals rieget sik dor unner. Autokorsos un Partys – dei Alldag krigg einen änneren Rhythmus – wat moje! Miene Seele hört uck in disse EM-Tied tau. Un wat krigg sei mit? Dat ick mi up dei Spille fraie, Kollegen un Fröönde draope un wi Spaoß mitnanner hebbt. Dat geiht nich bloß mit Fautball un tau dei EM, over mi helpet sücke Gelägenheiten, dat weer tau daun. Miene Seele hört immer mit un schall uk gaud tau Äten kriegen: Un jüst dann, wenn ik maol nich bloß fraoge: Maokt dat Sinn? Is dat nödig? Jüst dann krigg se dat, wat se nödig bruuket. Un van dit Soort, dröv dat dann uck maol ein bäten wat mehr wäsen!