

# Persönliche Tankstellen

*Sie war ein Energiebündel und eine Prophetin. Sie schrieb dem Papst und den Bischöfen wütende Briefe - aus Liebe zur Kirche, die sie von Habgier, Unbarmherzigkeit und Blutdurst befleckt sah. Sie träumte von einer armen Christenheit und von mutigen Hirten. Birgitta hinterließ Visionen in kraftvollen Bildern, die von Gottes leidenschaftlicher Liebe zu den Menschen erzählen und die Realität von Himmel und Hölle ausmalen. Sie zog acht Kinder groß. Sie lebte jahrelang als Erzieherin und kritische Ratgeberin am Stockholmer Königshof. Sie pflegte Pestkranke in römischen Armenvierteln. Sie war eine besessene Wallfahrerin, die Europa von Norden bis Süden durchwanderte.*

(Christian Feldmann: Kämpfer, Träumer, Lebenskünstler. Freiburg im Breisgau 2005, S. 340)

## Tanken: Energie!

Grundidee: Dass Birgitta von einem so vollen Tank angetrieben war, hatte wohl eine dreifache Grundlage. Erstens gab sie sich in ihrer Mystik (Bibelmeditation, kontemplatives Gebet, visionäre Offenbarungen) Gott radikal hin. Zweitens leerte das praktische Handeln (Dienst an Kranken, Gemeinschaft mit Armen, Pilgerfahrten) sie nicht nur, sondern erfüllte sie gleichzeitig. Drittens kehrte sie durch eine entsprechende Lebensweise (Demut, Einfachheit, Stille) ihre Ausrichtung ab von der Unruhe dieser Welt. Wir stellen - diesem Beispiel folgend - nun zusammen, wie wir auftanken.

1. *Kreuze unten alles an, was dir Energie gibt:* Manches ist nicht eindeutig? Im Zweifelsfall ist zu viel erst einmal besser als zu wenig. Du kannst zuunterst auch etwas ergänzen, was fehlt.
2. *Ordne das Angekreuzte nach Priorität:* Du kannst daneben beispielsweise Zahlen (1, 2, 3...) hinschreiben oder Sterne (★, ★★, ★★★...) hinmalen. Was du zu viel angekreuzt hast, wird jetzt vielleicht klar und so kannst du es auch komplett streichen.
3. *Fasse Ähnliches in einer Kategorie zusammen:* Markiere beispielsweise durch Einkreisen vs. Unterstreichen oder mit unterschiedlichen Farben, was zu welcher Rubrik gehört.
4. *Tausche dich mit 2-3 Leuten über folgende Fragen aus:* Welche Kategorie praktiziere ich seltener als eine andere? Steht dies in einem übereinstimmenden oder widersprüchlichen Verhältnis zu dem, was ich als Priorität angegeben habe? Möchte ich etwas mal ausprobieren, was ich nicht angekreuzt habe?
5. *Trage als Ergebnis dieses Austauschs etwas in deinen Kalender ein:* Dies kann ein wiederkehrender (= häufiger praktizieren) oder einmaliger (= mal ausprobieren) Termin sein.

<input type="checkbox"/> Gemeinschaft	<input type="checkbox"/> Kranke pflegen	<input type="checkbox"/> Kinder	<input type="checkbox"/> Mystik
<input type="checkbox"/> Armen dienen	<input type="checkbox"/> Pilgern	<input type="checkbox"/> Bewegung	<input type="checkbox"/> Hobbys
<input type="checkbox"/> Bibel meditieren	<input type="checkbox"/> Kontemplation	<input type="checkbox"/> Stille	<input type="checkbox"/> Träumen
<input type="checkbox"/> Gebet	<input type="checkbox"/> Schlaf	<input type="checkbox"/> Wohlfühlatmosphäre	<input type="checkbox"/> Achtsamkeit
<input type="checkbox"/> Ruhe	<input type="checkbox"/> Visionen	<input type="checkbox"/> Handeln	<input type="checkbox"/> Wandern
<input type="checkbox"/> Gott	<input type="checkbox"/> Ernährung	<input type="checkbox"/> Pausen	<input type="checkbox"/> Entspannung
<input type="checkbox"/> Einfachheit	<input type="checkbox"/> Briefe schreiben	<input type="checkbox"/> Demut	<input type="checkbox"/> Abkehr
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>