



Weg- Gedanken

September 2026

von Matthias

„Besser eine Hand voll mit Ruhe als beide Fäuste voll mit Mühe und Haschen nach Wind.“ (Kohélet / Prediger Salomo 4,6).

Ich sitze am Ufer des Mergozzo-Sees und blicke nach Tagen der Erholung auf den Monatsspruch für September. Jede Menge Hände voll mit Ruhe und Fäuste nur, wenn sie das Paddel halten müssen. Das ist natürlich nicht der Alltag, denn der sieht erfahrungsgemäß ganz anders aus. Da ist das Ballen der Fäuste oder das Haschen nach dem Wind sehr viel häufiger als die entspannte, empfangsbereite und offene Hand voll mit Ruhe.

Dazu ein paar Impulse für „die Kunst der leeren Hand“:

Die geballte Faust

Wenn wir uns selbst einmal in Momenten von Stress oder Überforderung beobachten: Häufig ballen wir unbewusst die Hände zu Fäusten. Die geballte Faust steht für Anspannung, für das Festhalten-Wollen, für Kampf und den Versuch, das Leben in den Griff zu bekommen. Wir leben in einer Welt, die uns einredet: Nur wer mit beiden Händen voll anpackt, wer jede Minute optimiert und nach dem Maximum strebt, erreicht etwas.

Das Haschen nach Wind

Der Prediger Salomo – ein weiser Beobachter des Lebens – hält uns einen Spiegel vor. Er nennt dieses rastlose Streben ein „Haschen nach Wind“. Dazu ein treffendes Bild: Beim Versuch, den Wind mit den Händen zu fangen werden wir scheitern. Je fester wir zufassen oder die Fäuste schließen, desto sicherer entweicht er uns. Wenn wir unseren Wert nur über Leistung, Besitz oder die perfekte Kontrolle definieren, jagen wir einer Illusion hinterher. Am Ende bleiben die Fäuste voll mit Mühe – aber die Seele bleibt leer.

Das gesunde Maß

Der Bibelforscher fordert uns nicht zur Faulheit auf. Wer gar nichts tut, der schadet sich selbst (wie der Prediger im Vers davor schreibt). Die Weisheit liegt im gesunden Maß: Eine Hand voll.

Eine Hand, die arbeitet, die zupackt, die gestaltet und ihren Dienst in der Welt tut. Aber eben auch eine Hand, die offen bleibt. Die ruht. Die empfängt, anstatt zu greifen. Die „Hand voll mit Ruhe“ erinnert uns daran, dass die besten Dinge des Lebens Geschenke sind. Vertrauen, Liebe, Frieden und Gottes Nähe kann man sich nicht erkämpfen oder mit geballten Fäusten festhalten. Man kann sie nur mit offener Hand empfangen.

Zum Nachdenken

In welchen Bereichen meines Lebens ballte ich gerade die Fäuste, weil ich krampfhaft versuche, etwas zu kontrollieren? Wie kann ich in den kommenden Wochen ganz praktisch eine Hand frei und offen halten für die Ruhe?

Der September bringt oft das Ende der Sommerferien und den Neustart im Alltag mit sich – das Hamsterrad nimmt wieder Fahrt auf. Wir neigen dazu, die Wochen mit Terminen vollzustopfen und dem Erfolg oder Pflichten hinterherzulaufen. Der Monatsspruch lädt im Herbst dazu ein, den eigenen Lebensrhythmus zu hinterfragen. Er warnt vor der Erschöpfung durch ständigen Leistungsdruck und

den Zwang zur Optimierung. Stattdessen ermutigt er dazu, Grenzen anzuerkennen, loszulassen und den Frieden zu suchen, den Gott schenkt.

Gebet

Guter Gott, du siehst unsere Mühe und unsere Unruhe. Oft meinen wir, alles selbst tragen und festhalten zu müssen. Wir bitten dich: Heile unseren Ehrgeiz, wo er uns krank macht. Schenke uns den Mut, die Fäuste zu öffnen. Hilf uns, das gesunde Maß zu finden – treu zu arbeiten, aber gelassen darauf zu vertrauen, dass du unser Leben in deinen Händen hältst. Amen.

Matthias Klann