

# Abschiedsgrüße und geseignete Mahlzeiten



**Andreas Möller rät, sich auch für kleine Momente Zeit zu nehmen**

„Und Tschüss!“, sagte er noch und rauschte ab.

Ich blickte ihm hinterher. Was heißt eigentlich dieses eilig hinge-

worfene Tschüss, das ich selber so oft als Abschiedsgruß verwende? Frage ich Menschen um mich herum danach, zucken sie nur ratlos mit den Schultern.

Im Internet werde ich allerdings schnell fündig. Und staune: Das Wort Tschüss stammt aus dem Spanischen, es heißt dort *Adiós*, wörtlich übersetzt „Mit Gott“, und wanderte im 18. Jahrhundert als Abschiedsgruß über das Niederländische „*adjuus*“ und das norddeutsche „*Adjüs*“ in unsere Breiten ein. Das „A“ wurde schließlich dann

schlichtweg durch den flüchtigen Gebrauch verschluckt.

„Mit Gott“ also. Geh also deine Wege mit Gott. Oder umgekehrt: Gott sei mit dir! Ein frommer Gruß, der heute gedankenlos über unsere Lippen kommt. Ähnlich wie das salopp dahingesagte „Mahlzeit“ in der Mittagspause, das so manche Menschen mit ausländischem Hintergrund verblüfft: Ist nicht eigentlich klar, dass nun eine Essenspause folgt? Früher hieß das vollständig: „Geseignete Mahlzeit!“ Habe also eine Essenszeit, die dir gut tut, die

du schätzen kannst – und dazu gehört, dass man einen kurzen Moment innehält und bewusst die Speise würdigt, bevor man sie vertilgt.

Heutige Ratgeber empfehlen, wach mit einer liebevollen Aufmerksamkeit Momente zu suchen und zu genießen, die einem gut tun. Lerne also, Dich an den schönen Dingen deines Alltags zu freuen, für sie Dankbarkeit zu empfinden. Und sie werden deinen Tag positiver stimmen. Sie säumen reichlicher deinen Weg, als du denkst. Du musst sie nur entdecken und würdigen.

Und wem erstatten wir unsere Dankbarkeit? „Gott sei Dank!“ ist auch oft zu solch einer flüchtigen Redewendung geworden. Ich aber habe mir vorgenommen, diesen Satz, wenn ich ihn gebrauche, bewusster zu sprechen. Wie das Tschüss in Zukunft. Denn das hat er verdient. Gott meine ich.

In diesem Sinne Tschüss! – „Mit Gott!“

Andreas Möller ist Pfarrer für Vertretungsdienste im Kirchenkreis Bad Frankenhausen-Sondershausen.