

Sendung für Montag, den 4. März 2024

Der Abend ist für manche Menschen- auch für mich- die Zeit, mit Gott zu reden. Sie haben das in ihrer Kindheit so eingeübt und ihr Leben lang beibehalten. Es ist ein lieb gewordenes Ritual, auf das sie nicht verzichten wollen.

Rituale schaffen Vertrautheit. Sie geben Sicherheit und helfen uns, das Wichtige nicht zu vergessen. Im Abendgebet kann ich meine Dankbarkeit für die guten Erfahrungen des Tages in Worte fassen. So kann mit der Zeit ganz allmählich die innere Haltung der Dankbarkeit in mir wachsen und zu meiner eigenen Lebenshaltung werden. Wer dankbar ist, der weiß ja ganz genau, dass nichts selbstverständlich ist. Und dass wir auf nichts – aber auch gar nichts- ein Anrecht haben. Wer dankbar ist, fühlt sich einfach beschenkt, wenn er auf seinen Lebensweg zurückschaut.

Wer dankbar sein kann, dem gibt Gott Freude ins Herz. Das wusste auch schon der Beter des vierten Psalms

Herr, lass leuchten über uns das Licht deines Antlitzes.

Du erfreust mein Herz mehr als zur Zeit, da es Korn und Wein in Fülle gibt.

Ich liege und schlafe ganz in Frieden, denn allein Du Herr, hilfst mir, dass ich sicher wohne.¹

Eine gute Nacht mit Gottes Segen!

Sendung für Dienstag, den 5. März 2024

„Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat seine eigene Plage.“ Diese Worte Jesu sind in der Bergpredigt im Neuen Testament überliefert. Tja, das wäre schön, wenn uns das gelingen könnte. Am Morgen: Schublädchen auf. Am Abend: Schublädchen zu. Aber wer kann das schon immer?

Klar, Jesus wusste, dass uns die Sorge um den Schlaf bringen kann. Es kann sehr quälend sein, wenn uns die Sorge um uns selbst oder um andere Menschen, die zu uns gehören, auch noch bis in den Schlaf hinein verfolgt. Wenn wir nicht zur Ruhe kommen können und keinen Abstand finden. Dabei gehört es zu unserem Menschsein ja unbedingt dazu, dass wir uns sorgen. Sorge ist ja auch Ausdruck von Liebe und Verbundenheit. Und nicht selten ist es Fürsorge für andere.

Aber wenn uns die Sorge zur Last wird, dann müssen wir sie nicht behalten. Wir können sie dort abgeben, wo sie besser aufgehoben ist. Nämlich bei Gott. Das scheint schon eine Lebenserfahrung der frühen Christen gewesen zu sein. Denn im Neuen Testament heißt es auch: „Alle Eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für Euch.“ Da bleibt mir nur noch zu sagen: Probieren geht über Studieren.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

¹ Die Bibel, Lutherübersetzung, Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart 2016, S. 535

Sendung für Mittwoch, den 6. März 2024

Am Abend schauen wir auf den Tag zurück. Wir freuen uns nach der Arbeit des Tages an der Ruhe, die nun eintreten kann. Wir spüren etwas davon, dass Gott es sehr gut gemacht hat, indem er uns diesen Rhythmus gegeben hat, diesen Wechsel von Arbeits- und Ruhezeiten. Etliche Dichter und Komponisten haben über diesen Zeitpunkt, diese Schwelle, die wir Tag für Tag überschreiten, geschrieben. Mir scheint, es gab hier eine gewisse Faszination, die dann in der Kunst ihren Ausdruck gefunden hat.

Tag und Nacht, Arbeit und Ruhe, Erde und Himmel begegnen sich. Der Abend – das ist eben auch ein guter Moment, ein leises Lied anzustimmen. Es kann ein Abendlied sein, ein Lied ohne Worte - oder auch ein Gebet. Der Mensch tritt mit dem Lied in einen Dialog - mit einem geliebten Menschen, mit sich selbst, der Welt, mit Gott.

Wunderbar hat dies Joseph von Eichendorff in seinem Gedicht „Mondnacht“ ausgedrückt:

*Es war, als hätt' der Himmel Die Erde still geküsst,
Dass sie im Blüten-Schimmer von ihm nun träumen müsst'.*

*Die Luft ging durch die Felder, die Ähren wogten sacht.
Es rauschten leis die Wälder, so sternklar war die Nacht.*

*Und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus,
Flog durch die stillen Lande, als flöge sie nach Haus.²*

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Donnerstag, den 7. März 2024

Aberglaube tut der Seele nicht gut! Wenn ich nämlich schon mit der Erwartung in den Tag gehe, dass heute besonders viel Unglück geschehen wird, dann prägt das meine innere Einstellung zweifellos. Ich halte es für viel besser, den Tag mit Gottvertrauen zu beginnen. Das ist bei weitem die bessere Einstellung.

Natürlich schützt mich mein Gottvertrauen nicht davor, dass mir ein Unglück geschieht. Gottvertrauen gründet ja eher in der Erfahrung, dass mich Gott auch im Unglück nicht allein lässt. So wie bei einer älteren Dame, die mir im Krankenhaus begegnete. Sie sagte mir aus innerer Überzeugung: Gott verlässt uns nicht. Und sie erzählte mir, wie sie mit dem Bus unterwegs war und hingestürzt war. Es gelang ihr, sich aufzurichten, aber sie konnte nicht mehr laufen. Da nahm ein Fahrgast sie kurzerhand auf den Arm und trug sie an der nächsten Haltestelle aus dem Bus. Er rief den Rettungswagen und wartete solange bis der vor Ort war.

Auch ich habe diese Erfahrung gemacht: Gott lässt mich nicht allein. Und ich durfte erleben, dass Gott mir manches Mal im richtigen Augenblick einen Menschen an die Seite gestellt hat, der hilfreich für mich war.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

² <https://www.gedichte7.de/mondnacht.html>

Sendung für Freitag, den 8. März 2024

Sie hören ein Lied und egal, wo sie gehen und stehen, es geht Ihnen nicht mehr aus dem Kopf. Ohrwürmer kennt jeder. Allerdings ist Ohrwurm nicht gleich Ohrwurm. Es gibt welche, die schön sind. Und es gibt Ohrwürmer, die in unserem Kopf und Herzen etwas auslösen, das alles andere als schön ist.

Meist sind es weniger Töne, sondern eher Worte. Zum Beispiel Worte, die andere zu uns gesagt haben oder die wir in den Blicken und Gesten anderer vermuten – einmal oder öfter. Und die nun auf Schritt und Tritt in uns nachklingen: Du Trampel. Du Versager, Du Nichtsnutz. Selbst, wenn diese Worte in uns verstummen, lassen sie etwas zurück: Enttäuschung, Misstrauen, Traurigkeit, Schuld- oder Minderwertigkeitsgefühle.

Im Alten Testament wird erzählt, wie der König Saul von einem Ohrwurm geplagt wurde. Doch dann kommt David mit seiner Harfe zu ihm und spielt. David hält dagegen, setzt mit seiner Musik einen Kontrapunkt. Das hilft - im König wird es wieder ruhig.

Es wäre doch schön, wenn wir auch manchmal so einen David hätten. Wenn sich negative Worte und Gefühle, wenn sich Missklänge in unserem Herzen festgesetzt haben. Jemanden, der uns einen anderen Ohrwurm ins Ohr setzt. Nämlich: Worte, die gut tun, und heil machen, trösten und verzeihen.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Samstag, den 9. März 2024

Wie selten schaffe ich es ganz im Moment zu sein. In Gedanken bin ich schon längst woanders, während ich doch im hier und jetzt etwas ganz anderes tue. Oder es nimmt mich noch etwas gefangen, was ich vor kurzem erlebt haben und hindert mich daran, mich zu sammeln und auf das, was ich gerade tue, zu konzentrieren.

Und doch haben wir alle eine Antenne dafür, dass es auch anders sein kann! Wenn wir ganz vertieft sind in eine Arbeit oder auch in ein Spiel, in der Meditation, im Gebet, in der Ekstase oder in der Sexualität. Wenn wir eins werden mit einer Sache, die uns ganz in Anspruch nimmt. Wenn wir einmal Zeit und Raum vergessen können und ganz im Moment sind.

Das liegt daran, dass „Gott den Menschen die Ewigkeit schon ins Herz gelegt hat“ – wie es einmal in der Bibel heißt. Ich finde, das ist ein wirklich schöner und tröstlicher Gedanke. Denn so haben wir eine Ahnung davon, was Ewigkeit heißt. Es scheint eine besondere Qualität des Lebens zu sein, ein Leben jenseits von Raum und Zeit. Ein Da-Sein ganz im Moment. Die Ewigkeit hat uns Gott ins Herz gelegt.

Eine Gute Nacht mit Gottes Segen!

Sendung für Sonntag, den 10. März 2024

„Ich bin ein Gast auf Erden. Damit bekenne ich, dass ich hier nicht bleiben kann, dass meine Zeit kurz bemessen ist. Auch habe ich kein Anrecht auf Besitz und Haus. Alles Gute, das mir widerfährt, muss ich dankbar empfangen.“³

Diese Zeilen hat der Theologe und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer geschrieben. Ein treffendes Bild hat er da für unser Menschenleben gefunden.

Als Gäste sind wir Menschen, die von dem Leben, was sie empfangen. Wenn es gut geht, dann führt das zur Dankbarkeit Gott, unserem Gastgeber, gegenüber. Denn: Gott ist ein äußerst großzügiger Gastgeber. Unsere bleibende Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass dieser Reichtum, dieser Segen, den wir empfangen, nicht allein bei uns bleibt. Denn mit und nach uns sind ja noch viele Menschen hier – genau wie wir: Als Gäste.

Wenn wir Gäste sind, dann schließt das auch ein, dass wir auf Zeit hier sind. Die Erde ist nicht unsere Heimat. Die ist in Gottes Ewigkeit – so glauben es Christen. Keinesfalls folgt für Bonhoeffer daraus aber so etwas wie eine Weltflucht. Im Gegenteil! Für ihn folgt aus dieser Perspektive gerade, sich tatkräftig für die Welt einzusetzen. *Dieser Gedanke ist (wie ich meine) - brandaktuell.*

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Montag, den 18. März 2024

„Die einzig wirklichen Feinde eines Menschen sind die eigenen negativen Gedanken.“⁴

Diese geteilte Lebenserfahrung soll auf Albert Einstein zurückgehen. Auch ich weiß etwas von der Macht negativer Gedanken. Den gut gemeinten Rat, man solle doch stets positiv denken, finde ich persönlich nicht wirklich hilfreich. Immer positiv denken – das empfinde ich als eine Überforderung. Manche von den negativen Gedanken, die kommen ja einfach auch und gehen dann wieder von selber. Sie belasten mich daher auch gar nicht groß.

Andere wiederum können eine richtige Macht entfalten. Bis dahin, dass sie mich lähmen. Manchmal gelingt es mir, einen anderen Gedanken dagegen zu setzen, der sich dann verfestigt und den negativen Gedanken ihre Macht nimmt. Manchmal gelingt es auch nicht. In solchen Situationen hat es mir geholfen, mich im Gebet Gott zuzuwenden.

Manchmal, wenn ich nicht in Worte fassen, was ich fühle, dann ist es gut, sich Worte auszuleihen, die andere Menschen vor mir gefunden haben. So wie diese hier von dem Dichter Petrus Herbst:

„Die Nacht ist kommen, drin wir ruhen sollen. Treib Herr von uns die unreinen Geister! Halt die Nachtwach gern! Sei selbst unser Schutzherr, schirm beid', Leib und Seel' unter deine Flügel, send uns dein' Engel. Lass uns einschlafen mit guten Gedanken und fröhlich aufwachen.“⁵

Eine gute Nacht mit Gottes Segen!

³ Dietrich Bonhoeffer, Treue zur Welt, München 1976, S. 13.

⁴ <https://konstanze-quirmbach.de › blog › freunde-feinde>

⁵ <https://www.christliche-gedichte.de/?pg=10804>

Sendung für Dienstag, den 19. März 2024

Wie schön wäre es doch, wenn ich öfter ganz in der Gegenwart sein könnte. Im „Hier und Jetzt.“ Doch meine Gedanken spielen mir immer wieder einen Streich. Sie sind entweder bei dem, was gewesen ist, oder bei dem, was noch kommt. Anne Steinwart hat dies sehr schön in wenigen Zeilen verdichtet und auf den Punkt gebracht, sie sie schlicht mit dem Wort „Jetzt“⁶ überschreibt.

(Jetzt)
Ich bin in Gedanken
schon dort wo ich
morgen erst sein werde
Mit meinen Gedanken
renne ich mir davon
Ich bleibe stehen
Spüre meinen kurzen Atem
Ich will
Zu mir kommen
Dahin
Wo meine Füße sind.

Wenn ich diese Zeilen lese, dann wird mir einmal mehr deutlich, welches Gewicht meine Gedanken haben. Fast hätte ich gesagt: Welche Macht! In Gedanken kann ich mich wegbewegen, ich kann mich zum Beispiel an einen Ort träumen, den ich besonders mag. Doch kein Zweifel: die Momente bewusst zu erleben, in denen ich nicht mit der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt bin, tun gut. Wenn ich zu mir komme. Da wo meine Füße sind.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Mittwoch, den 20. März 2024

Keiner ist immer nur stark.

Dazu kenne ich eine: Geschichte. Es ging einem Mann richtig schlecht und er war von Ängsten geplagt. In seiner Verzweiflung ging er zum Arzt und klagte ihm sein Leid. Der Arzt gab ihm unter anderem den Rat: „Gehen Sie doch mal raus! Zum Beispiel in den Zirkus, der hier bei uns gerade gastiert. Dort tritt ein wunderbarer Clown auf. Der wird sie ganz sicher erheitern!“ Da erschrak der Patient. Er packte den Arzt beim Arm und sagte: „Herr Doktor, dieser Clown, der bin ich!“⁷

⁶ Anne Steinwart in: Bruno Dörig (Hg.): Wenn nichts mehr geht, dann geh! Eschbach 2007, S. 19

⁷ Nach Willi Hoffsümer, Kurzgeschichten 1, Mainz 1987, S.114

Nein, niemand ist immer nur stark.

Die Krankenschwester, die Schwerkranken in ihrer Not beisteht, hat selber große Angst vor dem Sterben. Der Komponist, der Musik erfindet, mit denen er andere Menschen zutiefst berührt, ist im Alltag ein schüchterner, ganz einsamer Mensch. Die Aktivistin, die viel riskiert, hat Angst davor, dass sie demnächst vorbestraft sein wird und dass ihr das Engagement auf die Füße fällt. Die Lehrerin, die zwar anderen gut etwas beibringen kann, ist selbst überhaupt nicht dazu bereit, etwas dazu zu lernen. Ich könnte sicher noch unzählige Beispiele mehr finden.

Uns allen kann es mal passieren, dass wir – wie der Clown aus dem Zirkus- uns ein Herz fassen müssen und uns Hilfe suchen. Das ist keine Schande. Denn: Keiner ist immer stark.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Donnerstag, den 21. März 2024

Auch, wenn unsere Kinder längst erwachsen sind. Wir bleiben Vater und Mutter, solange wir leben. Einmal Eltern, immer Eltern! Oder Tanten, Onkel, Pateneltern, Großeltern. So ist das: Wir begleiten sie in unseren Gedanken. Und manchmal machen wir uns auch Sorgen. Wenn etwas gelungen ist oder wenn sie Erfolg haben, dann freuen wir uns mit ihnen. Wenn eine wichtige Entscheidung ansteht oder eine schwierige Aufgabe zu bewältigen ist, dann fiebern wir mit. Nicht selten leben sie ja heute ganz wo anders, als wir selbst. Wie gut ist es da, dass es Telefone und Computer gibt! Sie helfen uns dabei, auch größte Entfernungen zu überbrücken, wenn wir Anteil nehmen wollen an ihrem Leben. Von einer anderen, nicht-digitalen Art und Weise, den Menschen, die uns wichtig sind, nahe zu sein, spricht Dietrich Bonhoeffer⁸:

*Vom ersten Aufwachen
bis zum Einschlafen
müssen wir den anderen Menschen
ganz und gar Gott anbefehlen
und ihm überlassen,
und aus unseren Sorgen um den Andren
Gebete für ihn werden lassen.*

Ich erlebe es als befreiend und beglückend, das Wohl meiner Kinder Gott ans Herz legen zu können. Auch auf diese Weise bin ich mit ihnen in Verbindung und kann Gott etwas abgeben von dem, was mir auf der Seele liegt.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen!

⁸ Dietrich Bonhoeffer: Jeder neue Morgen ist ein neuer Anfang, Gütersloh 2001.

Sendung für Freitag, den 22. März 2024

Einen „Guten Tag“ wünschen wir uns, wenn wir uns grüßen. Selbst dann, wenn wir nur Kurzfassungen wie „Moin“ oder „Tach“ benutzen. Immerhin, in diesem Gruß steckt das Wissen darum, dass es keinesfalls selbstverständlich oder erwartbar ist, dass unser Tag gut wird, wenn wir morgens aufstehen. Wenn es für mich kein guter Tag war, oder wenn mir etwas ganz und gar nicht gelungen ist, dann sage ich mir - gewissermaßen zum Trost: Morgen ist ein neuer Tag! Aber dann sind da ja auch noch die Tage, die besonders kostbar sind, weil sie so selten sind. Tage, an denen wir – wie wir sagen – die Welt umarmen könnten. Tage des Glücks, an denen wir einfach dankbar sind und froh gestimmt, so dass es auch die Menschen um uns herum merken. Von einem solchen Tag schreibt die Dichterin Mascha Kaléko in ihrem Gedicht „Sozusagen grundlos vergnügt“

*In mir ist alles aufgeräumt und heiter.
Die Diele blitzt, das Feuer ist geschürt.
An solchem Tag erklettert man die Leiter,
die von der Erde in den Himmel führt.
Da kann der Mensch, wie es ihm vorgeschrieben,
weil er sich selber liebt, den Nächsten lieben.
Ich freue mich, dass ich mich an das Schöne und
Das Wunder niemals ganz gewöhne.
Das alles so erstaunlich bleibt, und neu!
Ich freue mich, dass ich mich freu.⁹*

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Samstag, den 23. März 2024

Der Weg ist seit jeher ein Bild für das Leben. Wir sprechen ja auch vom „Lebensweg“. Alles, was auf einer Wanderung erfahrbar ist, gilt auch für das Leben selbst: Beide haben einen Anfang und ein Ende. Auf dem Weg gibt es mühsame Abschnitte und Aussichtspunkte mit Weitblick. Man kann sich verirren, auf einen Holzweg geraten oder eine falsche Abzweigung nehmen. Und bei beiden gibt es – hoffentlich – andere Menschen, die auch auf dem Weg sind und die zum Weitergehen Mut machen. Alle Wegerfahrungen, die ich im Laufe meines Lebens gemacht habe, die haben mich geprägt. Sie haben mich reich gemacht und gehören zu meiner Lebenserfahrung, die ich manchmal mit anderen teilen kann, wenn ich danach gefragt werde. Ich bin sehr dankbar, dass Gott „ja“ zu mir sagt. Daran ändern auch die Irrwege, die Umwege und die falschen Abzweigungen auf meinem Lebensweg nichts. Sein Ja zu mir ist unverbrüchlich. Das tröstet mich, wenn ich zurückschaue und mir auch meine Holzwege deutlich vor Augen stehen. Morgen ist ein neuer Tag, da gehen wir weiter. Ich fand einen schönen Reise-segen von Wilma Klevinghaus, den ich Ihnen mit auf den Weg geben möchte:¹⁰
*„Geh deinen Weg. Er ist dir längst bereitet von dem, der sich und dich verband
und deinen Schritt, wo er auch geht, begleitet.
So geh getrost, du gehst an Gottes Hand.“*

⁹ Mascha Kaléko, In meinen Träumen läutet es Sturm, München 1970.

¹⁰ Bruno Dörig (Hg.): Wenn nichts mehr geht, dann geh! Eschbach 2007, S. 40

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

Sendung für Sonntag, den 24. März 2024

Früher unterschied man zwischen Christen und Heiden. Heute ist das Wort „Heide“ eher ungebräuchlich, meist sprechen wir ja von „Atheisten“, wenn wir über Menschen sprechen, für die Gott keine Bedeutung hat oder die von Gott nichts wissen wollen. Aber „Christen und Heiden“, so heißt auch ein Gedicht von Dietrich Bonhoeffer, der selbst evangelischer Pfarrer und Theologe war. Die erste Strophe geht so:

*Menschen gehen zu Gott in ihrer Not,
flehen um Hilfe, bitten um Glück und Brot,
um Errettung von Krankheit, Schuld und Tod.
So tun sie alle, alle, Christen und Heiden.*¹¹

Ob das wirklich generell so ist, das weiß ich nicht. Aber einen Menschen kenne ich, für den das gilt. Und das war mein Vater. Der war Stahlarbeiter und hatte mit der Kirche und dem Glauben nichts am Hut. In einer ruhigen Stunde saßen wir beide zusammen. Da erzählte er mir, wie er als Soldat im Zweiten Weltkrieg im Schützengraben lag und sich vor lauter Angst in die Hose gemacht hatte. „Und da habe ich“, so sagte er, „das Vaterunser gebetet, das ich noch aus dem Konfirmandenunterricht kannte.“ Daran muss ich immer denken, wenn ich das Gedicht „Christen und Heiden“ von Bonhoeffer höre und bin gewiss: Ob jemand Christ oder Atheist ist, das ist für Gott nicht wichtig. Denn er liebt *alle* seine Menschen.

Eine gute Nacht mit Gottes Segen.

¹¹ Dietrich Bonhoeffer: Widerstand und Ergebung, München 1970, S. 382.