

# Zwischentöne

---

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**06. bis 10. Mai 2024 - "Über den Rand malen"**

**Von Elisabeth Seydlitz, Pastorin aus Oldenburg**

Lachen - auch mal gegen die eigene Stimmung. Früh aufstehen, Gott zuhören. Oder bewusst über den Rand malen, um neue Lösungen zu finden. Darum geht es in den Zwischentönen von Elisabeth Seydlitz. Sie ist Pastorin in der evangelisch-freikirchlichen Gemeinde in Oldenburg.



**Elisabeth Seydlitz**

Redaktion: Oliver Vorwald  
Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Hannover  
Knochenhauerstr. 38-40  
30159 Hannover  
Tel. (0511) 32 76 21  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

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 Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 06.05.2024 - Zum Weltlachttag**

Was haben Sie gestern um 14 Uhr gemacht? Vielleicht gelacht? Dann waren Sie in guter Gesellschaft. Denn Punkt 14 Uhr mitteleuropäischer Zeit trafen sich Mitglieder von Lachclubs aus der ganzen Welt, um gemeinsam drei Minuten lang zu lachen. Der 5. Mai 2024 ist Weltlachttag. Wenn Sie jetzt darüber lachen müssen, hat der Weltlachttag schon eines seiner Ziele erreicht. Denn Lachen befreit. Und ist gesund. Rund 80 Muskeln werden bewegt, wenn wir herzlich lachen. Wir nehmen mehr Sauerstoff auf, der Körper wird besser durchblutet, das stärkt die Abwehrkräfte, baut Stress ab. Initiator der Aktion ist Dr. Madan Kataria. 1998 hat er den Weltlachttag ins Leben gerufen. Er will damit ein Zeichen für den Frieden setzen. Deshalb wird auf den Veranstaltungen des Weltlachtages für den Frieden gebetet. Und für den Frieden gelacht. Denn Lachen verbindet. Ohne Worte. Über Grenzen hinweg. Frieden ist zerbrechlich, da kann einem das Lachen manchmal vergehen. Doch laut Katarias Theorie ist es gar nicht so entscheidend, ob uns nach Lachen zumute ist oder nicht. Einfach damit anfangen, dann steckt Lachen an. Setzt Kräfte frei. Und hilft, dass wir den Glauben an das Gute nicht verlieren. Ganz im Sinne von Martin Luther, der einmal gesagt hat: "Wo Glaube ist, da ist auch Lachen."

### **Dienstag, 07.05.2024 - Über den Rand malen**

Eine Rätselaufgabe. Die Konfirmanden sollen neun Punkte, quadratisch angeordnet, durch vier Linien miteinander verbinden. Ohne den Stift abzusetzen. Gar nicht so einfach. Man kann die Spannung im Raum förmlich spüren. Sie probieren, radieren, überlegen neu. Einige geben auf. Da ruft Marie: "Ich habe es! Wenn man eine Linie über den Rand hinaus malt, klappt es." Aus der kleinen Übung entwickelt sich ein Gespräch. Über Grenzen und wie wir damit umgehen. Über das, was uns abhält, weiter zu denken. Über Barrieren, die verhindern, dass wir Neues ausprobieren. "Ich bin nicht gut, schön, klug genug." Den Teenies tut es gut, darüber zu reden und diese Botschaften zu hinterfragen. Erlaube dir, über den Rand zu malen. Mir gefällt das: Über deine Grenzen hinaus zu gehen. Rechne mit neuen Möglichkeiten. Probiere dich aus. Und schau, was passiert. Der Frühling ist dafür eine gute Jahreszeit. Blumen, Bäume, Sträucher, die vor ein paar Wochen noch tot schienen, blühen auf. Die Schöpfung zeigt ihre Schönheit im Überfluss. Wie ein Signal des Schöpfers: Entdecke, was in dir liegt. Trau dich und male über den Rand. Weil es Spaß macht.

### **Mittwoch, 08.05.2024 - Morgenritual**

Ich bin ein Morgenmensch. Ich liebe diese Augenblicke, wenn noch alles still ist. Die Vögel begrüßen mit ihrem Gezwitscher den neuen Tag, es dämmert leise und wird langsam hell. Mit einer Tasse Kaffee stehe ich am Fenster und betrachte den Sonnenaufgang. Wie gut das tut! Nach dem langen dunklen Winter stehe ich wieder gerne auf, leicht und erwartungsvoll. Dabei habe ich den Choral von Jochen Klepper im Sinn: "Gott weckt mich alle Morgen. Er weckt mir selbst das Ohr. Er hält sich nicht verborgen, führt mir den Tag empor." Ich mag diesen Gedanken: dass Gott selbst mich weckt. Er ist schon da, wenn ich wach werde. Und redet mit mir. Nicht laut und aufdringlich, das würde mich morgens überfordern. Ich sehe etwas von seiner Größe, wenn ich in den weiten Himmel blinzele. Spüre seine Kraft in dem Sonnenstrahl, der mir meine Wangen wärmt. Ich entspanne in der Ruhe, die mich noch umgibt. Gott ist da.

Das zeigt er mir so, wie ich es verstehe und brauche. Ich bitte ihn um Segen für diesen Tag. Dann atme ich noch einmal tief ein, trinke einen letzten Schluck Kaffee und gehe in die Küche, Frühstück machen. Ich bin bereit für den Tag. Was immer heute ansteht, ich weiß, Gott ist an meiner Seite.

### **Freitag, 10.05.2024 - Reparatur-Freitag**

Ich stehe im Bad, will meine nassen Haare föhnen, doch anstatt heißer Luft kommt nur ein "Klack". Nichts geht mehr. Was nun? Den Fön wegwerfen? Oder reparieren? Ich entscheide mich, ihm eine Chance zu geben. Ich radele am Nachmittag in unser Gemeindezentrum. Dort gibt es heute ein Repaircafé. Einmal im Monat schrauben, nähen oder löten ehrenamtliche MitarbeiterInnen Dinge wieder zusammen. Eine Initiative gegen das Wegwerfen. Nach einer Weile hält mir ein älterer Mann den Fön entgegen. "War nur ein Wackelkontakt. Geht wieder! Auf dem Rückweg geht mir das nach: Nur ein Wackelkontakt. Was für Gegenstände gilt, passt irgendwie auch aufs Leben, finde ich. Mir fallen ein paar Kontakte ein, die gerade wackeln. Der zu meiner Freundin zum Beispiel. Ein dummes Missverständnis, aber wir kriegen es nicht geklärt. Der Kontakt zu meiner Nachbarin. Die ist schon länger gesundheitlich angeschlagen, aber ich nehme mir nicht die Zeit, mal bei ihr zu klingeln. Der Kontakt zu mir selber - manchmal wackelt mein Vertrauen in mich. Und in die Zuversicht für diese Welt, wo es an so vielen Stellen ernsthaft kriselt. Für so vieles wünsche ich mir diesen Zuspruch "Es geht wieder!" Ich schicke ein Gebet in den Frühlingshimmel. Ich will nicht aufgeben, sondern neu vertrauen.