

Die Morgenandacht

Montag bis Samstag, 5.55 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

15. bis 20. April 2024: "Eine Anleitung für mehr Zuversicht"

Von Hanna Jacobs, Pastorin in Hildesheim

Verbundenheit, Schönheit, Beten, Hoffnung, gutes Essen und Ruhe - all das braucht es, um auch in schwierigen Zeiten die Zuversicht nicht zu verlieren. Hanna Jacobs erzählt von Sorgen und Nöten und gibt eine Anleitung in sechs Punkten, zuversichtlich zu leben.



Hanna Jacobs

Redaktion
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstraße 20, 24103 Kiel
Tel. (0431) 55 77 96 10
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, 15. April 2024

Wenn ich die Nachrichten im Fernsehen einschalte, sehe den orange-farbenen Mann aus Amerika Gehässigkeiten ins Micro brüllen und beängstigend viele jubeln ihm zu. Ich sehe in der Wettervorhersage Temperaturen, die zu hoch sind für diese Jahreszeit. Und privat Sorge ich mich um die Gesundheit eines Angehörigen. Ich frage mich: wie verliert man die Zuversicht nicht? Darum versuche ich mich diese Woche in einer Anleitung, zuversichtlich zu leben in sechs Punkten. Heute: Verbundenheit. Nichts hilft so sehr, sich in dieser Welt beheimatet zu fühlen, wie Gemeinschaft. Und zwar mit Menschen, denen man sich verbunden fühlt, weil man gemeinsame Überzeugungen oder Erlebnisse teilt. Deren Seele auf einer Wellenlänge mit der eigenen schwingt. Das können Freunde sein, der Lebenspartner, die Schwester, Kinder oder Eltern. Das Leben fühlt sich geborgener an, wenn man Menschen hat, die einen mögen und verstehen. Von Geburt an sind wir darauf angewiesen, dass uns jemand sieht und versteht, was wir brauchen. Mit der Zeit lernen wir selbst, uns in andere Menschen hineinzusetzen und mitzufühlen, was sie beschäftigt. Dass wir das können, uns gegenseitig sehen und verstehen, ist die Grundlage dafür, dass wir lieben können. Und mit anderen solidarisch sein. Wenn ich an die Talfahrten in meinem eigenen Leben denke, dann gibt es eine Sache, die mich immer getröstet hat, nämlich dass ich sie nicht allein ertragen musste. Immer gab es jemanden, der mir zugehört und mir dadurch gezeigt hat, dass ich nicht allein bin. Ich bin sicher, das ist es, was Paulus meint, wenn er schreibt: "Ein jeder trage die Last des andern, so werdet ihr das Gesetz Christi erfüllen." So hat Jesus sich das offenbar vorgestellt - dass wir uns nicht allein abmühen mit dem, was belastet, sondern uns gegenseitig tragen helfen. Allein ist ein Mensch anscheinend nicht in der Lage, es Gott recht zu machen - also "das Gesetz Christi" zu erfüllen. Höchste Zeit also, vernachlässigte Freundschaften gesund zu pflegen, den Bruder mal wieder anzurufen und mir zu überlegen, wie ich selbst im Kleinen solidarisch sein kann. Denn gegen Menschen, die miteinander verbunden sind und sich nicht spalten lassen, haben Populisten kaum Chancen.

Dienstag, 16. April 2024

Wenn ich auf mein Handy gucke, sehe ich Bilder von Drohnen und Panzern. Von Schützengräben und Kriegsschiffen. Außerdem plopt ein weiterer Artikel zur Forum-Studie auf, die das Ausmaß sexualisierter Gewalt in der Evangelischen Kirche und Diakonie offengelegt hat. Und privat belastet mich die Fülle an Aufgaben im Beruf. Ich frage mich: wie verliert man die Zuversicht nicht? Und versuche mich diese Woche in einer Anleitung, zuversichtlich zu leben in sechs Punkten. Heute: Schönheit. Sicher denken einige von Ihnen jetzt: wie banal! Geradezu höhnisch, angesichts dieser Gräueltaten von so etwas überflüssigem wie Schönheit zu sprechen. Was die Menschheit braucht, ist mehr Vernunft, mehr Einsicht und ja, auch Demut und Mitmenschlichkeit. Etwas, was so subjektiv und flüchtig ist wie Schönheit, kann die Welt nicht retten - und muss es auch gar nicht. Doch schauen wir einmal genauer hin: Schön ist die Welt, wie Gott sie geschaffen hat, so schön, dass er ihr das Prädikat "gut, sehr gut" verleiht. Gott hat das Paradies wunderschön gemacht und jeder Waldspaziergang, jedes Rotkehlchen und jeder Strauß Ranunkeln kann daran erinnern, dass die Welt um uns herum ursprünglich mal als Paradies gedacht war. Die US-amerikanische Dichterin Mary Oliver machte es sich schon als Kind zur Gewohnheit, in der Natur umherzustreifen. Dort hin zog sie sich zurück, um der angespannten Situation in ihrem Elternhaus zu entfliehen. Später inspirierten Wiesen, Wälder und deren Bewohner ihre Gedichte, die oft auf Gott verweisen. In einem Interview erzählt Mary Oliver "I got saved by the beauty of the world." Die Schönheit der Welt zu entdecken war ihre Rettung. Das, was wir schön finden, kann uns daran erinnern, dass es mehr gibt als das Hier und Jetzt.

Es ist wie eine Postkarte aus dem Paradies, auf der steht "Schau, so hat Gott das eigentlich gemeint." Schönheit mag die Welt nicht retten, aber uns schon. Ein bewegendes Film kann mir den Abend retten und ein mitreißender Roman das Wochenende. Musik rettet vor Gleichgültigkeit und Tanz vor Melancholie. Eine Leinwand zu bemalen oder ein Kunstwerk zu betrachten sind ein kleiner Protest gegen die Sinnlosigkeit von Gewalt.

Mittwoch, 17. April 2024

Wenn ich morgens auf dem Weg zur Arbeit Radio höre, höre ich eine Reportage über die Abholzung des Regenwaldes in Lateinamerika. Den Bäumen, die CO2 speicherten, folgen Rinderherden, die CO2 ausstoßen. Einen Sender weiter geht es um den Pflegenotstand. Und privat belastet mich mein unerfüllter Kinderwunsch. Ich frage mich: wie verliert man die Zuversicht nicht? Und versuche mich diese Woche in einer Anleitung, zuversichtlich zu leben in sechs Punkten. Heute: beten. Es scheint kompliziert zu sein mit dem Beten, in Deutschland tun es immer weniger Menschen, hat die letzte Kirchenmitgliedschaftsuntersuchung ergeben. Nur etwa jeweils 15 Prozent der evangelischen und katholischen Christinnen und Christen beten täglich. Warum haben die anderen wohl damit aufgehört? Möglicherweise wirkte es wie eine sinnlose Zeitverschwendung? Vielleicht hat es sie entmutigt, dass ihnen ihre Gebete vergeblich erschienen. Weil Angehörige trotz Gebeten nicht wieder gesund wurden und der Hunger in der Welt nicht besiegt wurde, obwohl doch in so ziemlich jedem Gottesdienst dafür gebetet wird. Vielleicht ist Beten manch einem auch unangenehm, gesteht man damit doch ein, dass man es nicht allein schafft. Wer betet, weiß, dass er mehr braucht, als er sich selber geben kann. Unser deutsches Wort "Gebet" kommt nicht zufällig von "bitten". Auch klagen, loben oder danken kann man im Gebet, aber immer ist klar: ich brauche jemanden, den ich bitten oder dem ich klagen kann. Unterstrichen wird das durch die Geste, mit der viele Christinnen und Christen beten: Sie falten die Hände. Bei unseren Vorfahren, den Germanen, war das eine Geste der Unterwerfung. Man fiel vor dem Feldherrn auf die Knie und faltete die Hände - so versicherte man, dass man ihm treu ergeben war. Daher ist allein dadurch, dass man betet, das Wichtigste schon gesagt: ich bin auf Gott angewiesen. Die Nähe, die dadurch entsteht, verändert mich und gibt mir die Kraft, das zu verändern, was ich beeinflussen kann. Den Rest überlasse ich Gott. Oder wie es in einem alten Kirchenlied so schön heißt: sing, bet und geh auf Gottes Wegen

Donnerstag, 18. April 2024

Wenn ich die Zeitung aufschlage, stoße ich zunächst auf einen Artikel über Femizide. Fast jeden dritten Tag wird in Deutschland eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner ermordet. Zwei Seiten weiter ein Szenario, was passieren könnte, wenn demokratiefeindliche Kräfte stärker werden. Und privat denke ich an eine Freundin, die mit ihrer Familie seit zwei Jahren erfolglos eine neue Wohnung sucht. Ich frage mich: Wie verliert man die Zuversicht nicht? Und versuche mich diese Woche in einer Anleitung, zuversichtlich zu leben in sechs Schritten. Heute: Hoffnung. Einer der beliebtesten Bibelverse, der gern als Konfirmationsspruch oder Trauspruch genommen wird, beginnt mit "Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei ..." Sie sollen fest dazugehören zum Leben als Christenmensch. Dabei scheint das mit der Liebe und dem Glauben einigermaßen selbsterklärend, aber woher kommt eigentlich die Hoffnung? Und kann man ihr auf die Sprünge helfen? Ersteres ist schnell zu beantworten: weil die Liebe Gottes so groß war, dass Christus nach seinem Tod auferstehen konnte, gibt es Hoffnung. Wenn man glaubt, ist nichts völlig verloren. Diese Welt mit allem Leid wird zurechtgerückt werden - irgendwann.

Wann genau, weiß man aber nicht und das macht mir das Hoffen oft so schwer. Es gibt das Versprechen, dass am Ende wirklich alles gut wird. Eine Garantie, dass auch vorher schon alltägliche Hoffnungen erfüllt werden, gibt es dagegen nicht. Dabei beschäftigt die meisten Menschen der Mangel an adäquatem Wohnraum im Alltag deutlich mehr als die Aussicht auf die Auferstehung am Ende der Zeit. Denn das ist voraussichtlich noch eine ganze Weile hin. Doch wenn man genau hinguckt, tut sich schon heute etwas. Es gibt zwischen allem, was leidvoll ist, schon Hinweise auf die Welt, wie sie sein sollte - das Reich Gottes. Überall, wo Menschen sich helfen, lieben, für Gerechtigkeit kämpfen, für Frieden beten, mitfühlen und mitarbeiten an einer menschlicheren Welt - da verwandelt sie sich schon ein kleines Stück. Das zu sehen, macht Hoffnung. Deswegen hilft man der Hoffnung am besten dadurch auf die Sprünge, dass man wirklich ganz genau hinschauen lernt.

Freitag, 19. April 2024

Wenn ich beim Bäcker stehe, streift mein Blick über die Überschriften der ausliegenden Zeitungen. Inflation! Alles wird teurer! Außerdem sind die Schultoiletten wohl in katastrophalem Zustand. Eine Dame beschwert sich, dass sie schon länger warte, aber andere Kunden vor ihr drangekommen wären. Ich frage mich, wie verliert man die Zuversicht nicht? Und versuche mich diese Woche in einer Anleitung, zuversichtlich zu leben in sechs Schritten. Heute: gutes Essen. Wenn ich ehrlich bin, bleibt mir selten eine Predigt in Erinnerung, doch einmal war es anders. Da ist mir eine Passage in Erinnerung geblieben, obwohl es bestimmt mehr als zehn Jahre her ist. Der Pastor erzählte davon, er habe seinem geistlichen Begleiter berichtet, dass es ihm in letzter Zeit schwer fiel zu beten. Er könne sich so schwer konzentrieren, schweife immer ab mit den Gedanken. Daraufhin fragte der andere: schläfst Du genug? Isst du gut, sorgst Du für Dich? Bevor er also nach tieferen Ursachen oder sogar nach so etwas wie Schuld suchte, erkundigte er sich ganz einfach erst einmal nach dem allgemeinen Wohlbefinden. Schlafen, Essen. Gutes Essen kann natürlich nicht alle Probleme lösen, aber wenn man welche hat, sollt man dort anfangen. Schon der Volksmund weiß: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Wer will, dass es der Seele gutgeht, sorgt am besten dafür, dass es auch dem Körper gut geht. Jeder, dem schon einmal ein lieber Mensch während einer schlimmen Grippe eine Hühnersuppe gebracht hat, weiß, dass das nicht nur den Nasennebenhöhlen guttut, sondern auch dem Herzen. Beim Essen geht es nicht nur um Rezepte und Zutaten, sondern auch um die Menschen, mit denen man zusammen kocht oder isst. Am Esstisch wird geredet und gelacht, diskutiert und gefeiert. Ich erinnere mich daran, wie ich als Kind mit meinen Eltern und Geschwistern an einem Tisch gesessen habe, jeder erzählte von dem, was er oder sie am Tag erlebt hatte, je älter wir wurden, desto lebhafter wurden die Diskussionen. Ein Gefühl von Geborgenheit ergreift mich, wenn ich daran denke. Mit leuchtet daher völlig ein, dass in der Bibel ein Bild ganz besonders oft vorkommt, um den Himmel zu beschreiben: das Festmahl, bei dem ganz verschiedene Menschen zusammen um einen langen, gedeckten Tisch sitzen und ausgelassen miteinander essen.

Samstag, 20. April 2024

Wenn ich U-Bahn fahre, kann ich nicht anders als auf den kleinen Monitoren, die die nächsten Stationen anzeigen, auch die andere Seite zu verfolgen: die News aus der Region und der Welt. Eine Messerstecherei am Vorabend in einem Vorort. Wissenschaftler haben festgestellt: Die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auseinander. Gegenüber setzt sich eine ältere Frau, die zwei schwere Plastiktüten trägt. Wahrscheinlich hat sie eine kleine Rente und ihr Leben lang gearbeitet. Ich frage mich, wie verliert man die Zuversicht nicht?

Und versuche mich diese Woche in einer Anleitung, zuversichtlich zu leben in sechs Punkten. Heute: Ruhe. Es ist von Anfang vorgesehen, dass Menschen sich ausruhen. Als letztes erschafft Gott den Sabbat. Dieser Ruhetag ist der krönende Abschluss der Schöpfung und damit sich alle auch wirklich ausruhen, wurden eine ganze Reihe an Regeln erstellt. Die schossen durchaus auch über das Ziel hinaus, verweisen allerdings in ihrer Strenge darauf, dass Ruhe eine von Gott vorgesehene Notwendigkeit ist. Kein Luxus und schon gar nichts, was man sich erst durch viel Arbeit verdienen muss. In unserer Leistungsgesellschaft ist es geradezu radikal, sich die Ruhe und Erholung zu nehmen, die man braucht. Schnell gilt als faul, wer nicht ständig an der Belastungsgrenze kratzt. Dies gilt besonders für arme Menschen, People of Colour und Frauen. Sie müssen im Schnitt noch mehr arbeiten, um das gleiche Gehalt oder die gleiche Anerkennung zu erhalten. Die amerikanische Theologin und Künstlerin Tricia Hersey gründete daher das Projekt "Nap Ministries", mit dem sie dazu aufruft, sich auszuruhen, wenn man müde ist. Was banal klingen mag, hat eine politische Dimension. Für sie ist ein Mittagsschlaf ein Akt des Widerstands gegen eine Kultur der Geschäftigkeit. Ruhe macht uns menschlicher und hat somit nicht nur Auswirkung auf unser Wohlbefinden, sondern auch auf die Welt um uns herum. Wir sind keine Maschinen, sondern liebevoll gemacht, als Ebenbild Gottes. Wann haben Sie eigentlich das letzte Mal einen Mittagsschlaf gemacht?