

Die Morgenandacht

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

31. März bis 5. April 2025: "Aushalten"

Von Hanna Jacobs, Pastorin in Hildesheim

Was müssen wir aushalten, was können wir aushalten? Hanna Jacobs beschreibt, wie es ist, die eigenen Schwächen auszuhalten, wie schwer es manchmal ist, sich selbst auszuhalten. Ist es manchmal besser, Angst auszuhalten, anstatt sie zu verdrängen?



Hanna Jacobs

Redaktion
Radiopastor Heiko von Kiedrowski

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, 31. März 2025

Im Flur einer Freundin hängt unübersehbar ein großes Plakat. In schwarzen Lettern steht dort: "When too perfect, lieber Gott böse." Es ist ein Zitat des koreanischen Künstlers Nam June Paik, der lange in Düsseldorf und New York lebte. Paik gilt als Begründer der Videokunst und hat sich dementsprechend viel mit moderner Technik auseinandergesetzt. Einerseits bieten sich uns immer neue, faszinierende Möglichkeiten, andererseits zielt der technische Fortschritt immer auf Perfektion ab. Heutige Smartphones können zum Beispiel viel schärfere Fotos machen als die Digitalkameras vor 20 Jahren. Im Vergleich dazu bleiben wir Menschen unperfekt. Täglich werden wir auch mit unseren Schwächen und Begrenzungen konfrontiert. Meine Freundin hatte dieses Plakat im Flur hängen, um daran erinnert zu werden, dass sie bloß nicht versuchen sollte, perfekt zu sein. Denn "when too perfect, lieber Gott böse". Perfekt, ganz ohne Fehler, ist schließlich nur Gott. Und ihm gefällt es nicht, wenn wir uns aufführen, als wären wir Gott. Die Passionszeit ist eine Zeit der Besinnung, in der uns genau das wieder stärker in den Sinn kommen soll: dass wir nicht allwissend, allmächtig oder fehlerlos sind. Sondern immer angewiesen bleiben darauf, dass Gott uns gegenüber liebevoll und gnädig ist. Nur wer weiß, dass er sich nicht selbst erlösen kann, kann sich an Ostern über die Erlösung freuen. Ironischerweise haben Christinnen und Christen dafür ausgerechnet 40 Tage Zeit. Eine Zahl, die Vollkommenheit und Ganzheit symbolisiert. 40 ist das Produkt aus vier und zehn. Die vier steht unter anderem für die vier Himmelsrichtungen, die vier Elemente und die vier Temperamente. Die Zehn steht für das Ganze, Menschen haben zehn Finger. Zehn ist das Symbol für den Kreis und es gibt, genau, zehn Gebote. Die 40 Tage der Passionszeit sind daher die perfekte Zeit, sich damit auszusöhnen, selbst nicht perfekt zu sein. Die eigenen Schwächen auszuhalten und sich vielleicht sogar damit zu versöhnen. Gott kann aus dem, was uns mittelmäßig, bruchstückhaft oder gescheitert erscheint, etwas machen, das in seinen Augen tatsächlich vollkommen ist. Gott liebt zurecht und fügt hinzu und kann das, was tot war, wieder lebendig machen. Wenn man ihn nur lässt und nicht selbst zu perfekt sein will.

Dienstag, 1. April 2025

An der Bushaltestelle steht ein halbes Dutzend Menschen. Der Bus soll laut Anzeigetafel in zwei Minuten kommen. Keine lange Wartezeit also. Fast alle haben den Kopf nach vorn geneigt und den Blick gesenkt in Richtung der Hand, in der das Smartphone liegt. Einer hat Kopfhörer im Ohr, eine andere lässt die umstehenden Wartenden in voller Lautstärke an dem teilhaben, was sie sich ansieht: Ein kurzes TikTok-Video nach dem anderen. Ich stelle mich dazu, greife in meine rechte Jackentasche und zücke - mein Handy. Instagram. Spiegel online. Neue Mitteilungen auf Signal lesen. Jede Pause, jede Zwischenzeit wird inzwischen mit Bildern, Texten und Musik vom Smartphone gefüllt. Und das gilt längst nicht nur für Teenager und jüngere Menschen, sondern ebenso für Seniorinnen. Stattdessen einfach einmal fünf Minuten dastehen, nichts googeln, niemandem schreiben, nicht mal die Wettervorhersage checken - je seltener ich das tue, desto schwerer fällt es. Ohne Ablenkung bin ich auf mich selbst zurückgeworfen, auf das, was ich selbst wahrnehme, denke und fühle.

Wenn ich mit mir allein bin und meinen eigenen Gedanken nachhänge, kommt es vor, dass die Widersprüchlichkeiten und Schuldgefühle, der Neid oder die Missgunst auftauchen, die ich sonst unter Verschluss halte. Manchmal ist es schwer, sich selbst auszuhalten. Oft ist bin ich selbst der Mensch, von dem ich am meisten genervt bin und zu dem ich gerne Abstand halten würde. Während ich bei anderen mit Verständnis und Liebe äußerst großzügig bin, knausere ich bei mir selbst herum. Aber wäre es nicht angenehmer, ich käme gut mit sich selbst aus? Die Passionszeit erinnert an die 40 Tage, die Jesus in der Wüste gefastet und gebetet hat. Weniger Ablenkung geht nicht. Traditionell ist sie eine Zeit der Buße, ein Begriff, der aus der Mode gekommen ist. Selbst das Bußgeld heißt inzwischen Verwargeld. Wenn Jesus von "Buße" gesprochen hat, bedeutete das für ihn: umdenken. Der Sinn wechselt die Richtung. Ein Perspektivwechsel kann helfen, sich selbst wieder besser auszuhalten. Und vielleicht freut man sich dann sogar darüber an der Haltestelle mal ein paar Minuten mit sich und seinen Gedanken allein zu sein.

Mittwoch, 2. April 2025

Verzichten Sie zurzeit auf etwas? Süßigkeiten vielleicht oder das Glas Wein am Abend? Für viele Menschen ist die Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern ein Anlass, auf Genussmittel zu verzichten. Manche verzichten lediglich auf Schokolade, andere gleich auf jegliche Lebensmittel, die Industriezucker enthalten. Einige versagen sich für die Dauer von sieben Wochen die Nutzung von Sozialen Medien wie Instagram. Ich erinnere mich noch daran, wie ich als Jugendliche das erste Mal für sieben Wochen auf Schokolade verzichtet habe. Ich war vielleicht zwölf und es fiel mir unheimlich schwer. An Ostern war ich dann aber sehr stolz auf mich, es geschafft zu haben. Es fühlte sich gut an, so diszipliniert durchgehalten zu haben. Eine religiöse Bedeutung hatte das Schokoladen-Fasten für mich nicht. Wenn ich heute von ambitionierten Fastenprojekten anderer Menschen höre, zum Beispiel dem Verzicht auf Kaffee, Zucker und tierische Produkte, dann frage ich mich, worum es ihnen eigentlich dabei geht. Sich einschränken, um sich auf das Wesentliche zu konzentrieren? Nachempfinden, wie es Jesus ging, als er sieben Wochen in der Wüste gefastet hat? Oder geht es um das gute Gefühl, die Kontrolle zu haben? Etwas zu kontrollieren gibt einem das beruhigende Gefühl von Sicherheit. In der christlichen Fastenzeit vor Ostern, auch Passionszeit genannt, geht es aber gerade darum, Kontrolle abzugeben und Gott zu vertrauen. So wie Jesus, der Gott treu geblieben ist. Als er hungrig und ausgezehrt in der Wüste vom Teufel versucht wird. Und auch, als er ängstlich und traurig im Garten Gethsemane den Tod am Kreuz schon auf sich zukommen sieht. In der Bibel steht nirgendwo, dass Jesus frei von Angst gewesen sei. Im Gegenteil, gerade am Ende seines Lebens fühlte er sich ängstlich und verlassen. Auch zu seinem Leben gehörte das dazu. Doch statt sie zu verdrängen, hält er die Angst aus. Jesus geht nicht mit einer "Augen zu und durch"-Attitüde durchs Leben. Er gibt sich auch nicht als Superheld - zum Leidwesen mancher Jünger. Jesus weiß: Angst zu haben gehört zum Leben dazu. Trotzdem kann er Gott vertrauen. Vielleicht ist das auch für uns einen Versuch wert: Sieben Wochen weniger Kontrolle und mehr Vertrauen.

Donnerstag, 3. April 2025

Haben Sie schon einmal über eine Auszeit nachgedacht? Einfach mal ein paar Wochen oder Monate raus, ohne Verpflichtungen. Den Alltag hinter sich lassen. Möglicherweise haben Sie das sogar schon einmal getan oder zumindest eine Idee, was Sie dann machen möchten. Eine lange Reise unternehmen vielleicht oder für einen Marathon trainieren? Oder finden Sie die Vorstellung eher bedrohlich, die alltäglichen Routinen und Ihre gewohnte Umgebung hinter sich zu lassen? Nicht dass sich in der Zwischenzeit zu viel verändert oder die Sehnsucht nach dem Gewohnten zu groß wird. Einmal die Perspektive zu wechseln und an einem anderen Ort zu sich selbst zu finden: Was nach einem modernen Bedürfnis klingt, hat tatsächlich eine lange Geschichte. In der Bibel kommt es immer wieder vor, dass Gott einzelne Menschen oder gleich ganze Gruppen für eine Zeit lang aus ihrer gewohnten Umgebung herausnimmt. Er führt sie in die Abgeschiedenheit, weg von zuhause. Noah und seine Familie warten 40 Tage auf der Arche während der Sintflut, bis sie wieder festen Boden betreten können. Das Volk Israel muss sich gleich 40 Jahre durch die Wüste bewegen, bis es das gelobte Land betritt. Mose bleibt 40 Tage auf dem Berg Sinai, ganz nah bei Gott. Und schließlich zieht sich auch Jesus 40 Tage in die Wüste zurück, allein, um sich vorzubereiten mit Gebet und Fasten. Die 40-tägige Passionszeit erinnert daran. Ob 40 Tage oder gar Jahre, es ist eine Zeit der Ungewissheit und des Übergangs. Menschen lassen etwas zurück, das ihnen vertraut war. Sie begeben sich in Gottes Hand. Das alte Leben schwimmt dabei mitunter buchstäblich davon. Und gleichzeitig ist noch unklar, was die Zukunft bringt. Damals wie heute ist es nicht leicht, die Ungewissheit auszuhalten. Wenn der eine Job schon beendet ist und man noch keine neue Stelle gefunden hat. Wenn man wartet, ob eine medizinische Behandlung anschlägt. Ungewissheit auszuhalten ist anstrengend, daraus machen auch die biblischen Geschichten keinen Hehl. Doch wer sich darauf einlässt, geht verändert daraus hervor. Und Gott geht dabei mit.

Freitag, 4. April 2025

Wann waren Sie das letzte Mal für längere Zeit allein? Manche Menschen verbringen mehr Zeit allein, als ihnen lieb ist. Die Tage können sich lang anfühlen, wenn man kaum einmal den Klang seiner eigenen Stimme hört, weil niemand bei einem ist, mit dem man sich unterhalten könnte. Andere wiederum würden sich wünschen, Zeit für sich alleine zu haben, wenigstens ab und zu. Immer ist jemand da. Familienmitglieder, die bekocht werden wollen, Kleinkinder, die einem auf Schritt und Tritt folgen oder Kolleginnen, die nur kurz etwas fragen möchten. Nicht jeder hat die Möglichkeit, und sich für eine Zeit einmal zurückzuziehen. So wie Jesus, der für 40 Tage in die Wüste ging, um Ruhe zu haben für das Gebet und seine Beziehung zu Gott. Einem kinderlosen Junggesellen sieht das nähere Umfeld so etwas durchaus nach. Wir hingegen können meistens nicht einfach weg, raus aus allem. Einen Schritt runter schalten. Das Bedürfnis nach solchen Besinnungszeiten ist groß, das zeigt die Nachfrage nach Retreats oder Tagen im Kloster. Denn so sehr die Menschen um einen herum das eigene Leben bereichern - manchmal hat man mit ihnen auch ganz schön etwas auszuhalten.

Soziale Beziehungen sind nicht nur ein Geschenk, sondern auch eine Aufgabe. Man muss damit leben, dass andere anders denken, planen oder handeln als man selbst. Das heißt auch, dass so manches immer wieder ausgehandelt werden muss, damit das Miteinander funktioniert. Das läuft nicht immer ohne Konflikte ab, wenn zum Beispiel die Nachbarn regelmäßig zu laut Musik hören oder im Sommer allabendlich geruchsintensiv grillen. Mit Freunden oder Familienmitgliedern muss man sich darauf einigen, wie man die Freizeit oder gar das gemeinsame Leben gestalten will. Auch für die Gesellschaft ist es herausfordernd, verschiedene Meinungen und Lebensentwürfe auszuhalten und trotzdem miteinander Lösungen zu finden. Sich aus all den Bindungen für die Dauer der Passionszeit zurückzuziehen, das ist den wenigsten möglich. Übrigens blieb auch Jesus nicht die ganze Zeit über allein. Am Ende bekommt er Besuch vom Teufel, der ihn hinterlistig auf die Probe stellt. Im Vergleich dazu, sind dann selbst die anstrengenderen Mitmenschen nicht so schlimm.

Samstag, 5. April 2025

Als erstes kamen die Tulpen. Kurz nach Silvester standen sie im Eingangsbereich der Supermärkte in großen Eimern, bereit, um Hoffnung auf den Frühling zu machen. Es folgten die Hyazinthen und schließlich die Narzissen. Und jetzt ist er endlich wirklich da, der Frühling. Alles erwacht aus dem Winterschlaf. Die Eisdiele um die Ecke hat wieder geöffnet. Fehlt eigentlich nur noch Ostern, oder? Mit den buntbemalten Eiern und köstlichen Lammgerichten. Ein fröhliches Frühlingsfest. Doch Ostern lässt sich nicht beschleunigen, weder durch Sonnenschein noch durch ein Meer an Osterglocken. Die Passionszeit davor ist dem Wortsinn nach, eine Zeit, die dem Leiden gewidmet ist. Sieben Wochen für das, was im Leben schwer, dunkel und traurig ist. Denn in jedem Menschenleben, gibt es auch Dinge, die es durchzustehen oder zu ertragen gilt. Während die ganze Welt zu blühen beginnt, erinnern sich Christinnen und Christen an das Leid und den gewaltvollen Tod von Jesus. Wer dem Christentum Freudlosigkeit vorwerfen möchte, wird sich bestätigt sehen: auf dem Marktplatz trinken die Leute den ersten Cappuccino in der Sonne und in der Kirche wird vom Kreuzestod geredet. Doch das ist nur scheinbar ein Widerspruch. Es könnte für die Passionszeit keinen besseren Zeitraum geben als den Frühling. Denn das Leiden kommt immer zur Unzeit. Der Tod platzt immer ins Leben. Er zeigt sich unbeeindruckt vom schönen Wetter. Das Leid fragt nicht danach, ob es einem gerade passt, es fordert sich seine Zeit. Und Trauer kann man nicht überspringen. Wer schon einmal um einen Menschen oder einen Lebenstraum getrauert hat, weiß, dass sie sich nicht abkürzen lässt. Man muss sie aushalten und sich seinen Weg dadurch bahnen. Bestenfalls stehen einem dann verständnisvolle und geduldige Menschen zur Seite. Man die Passionszeit nicht vorspulen und gleich Ostern feiern, genauso wenig, wie man leidvolle Erfahrungen aus dem Alltag verbannen kann. Ohne Karfreitag gibt es kein Osterfest. Wie wunderbar sich der Sieg des Lebens über den Tod anfühlt, kann vielleicht nur jemand empfinden, der vorher das Traurige ausgehalten hat - während um einen herum schon alles in voller Blüte stand.