

## Zwischentöne

---

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**19. bis 23. August 2024 – „Ein und Aus“**

**Von Christiane Nadjé-Wirth, Superintendentin im Kirchenkreis Holzminden-Bodenwerder**

Atem ist Leben, so erzählt es die Bibel. Wunderbar gemacht. Jede Zelle im Körper. Sie reden sogar miteinander. Christiane Nadjé-Wirth erzählt wunderbare Geschichten bei den Zwischentönen. Christiane Nadjé-Wirth ist Superintendentin im Kirchenkreis Holzminden-Bodenwerder.



**Christiane Nadjé-Wirth**

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.

Foto: Jens Schulze

### **Montag, 19.08.24 - Humanitäre Hilfe**

Bald kann Shahar endlich wieder herumspringen. Sie ist sieben Jahre alt und kommt aus Afghanistan. Auf dem Zeitungsfoto sitzt sie auf ihrem Bett, lacht. Um sie herum ein strahlendes Krankenteam. Shahar hatte eine Infektion im Oberschenkel, die nicht behandelt wurde. Das hätte sie in ihrer Heimat das Bein oder sogar das Leben gekostet. In der Klinik in Höxter wird vielen verletzten und kranken Kinder aus Kriegs- und Krisengebieten geholfen. Aus Nächstenliebe. Die Bürgerinitiative Friedensdorf in Oberhausen kümmert sich, sie vermittelt, bringt die kleinen Patienten zu den Kliniken. Für den behandelnden Chefarzt ist es eine Selbstverständlichkeit mitzumachen. Er sagt: „Es ist unsere Verantwortung, da zu helfen, wo wir können.“ Wenn Shahar sich erholt hat, kehrt sie wieder in ihre Heimat zurück, sieht (kann) ihre Familie wiedersehen. Darauf freut sie sich am meisten. In der Zwischenzeit bemühen sich hier alle, ihr ganz viel Liebe zu schenken. Medizinische Hilfe ist das eine, Nähe und Trost das andere. Alle aus dem Team bekommen dabei selbst ganz viel geschenkt. Eine Krankenschwester drückt es so aus: „Das Gefühl, den Kindern ein besseres Leben zu schenken, ist unbeschreiblich.“ Wundervoll, dass es diese und ähnliche Initiativen gibt! Heute ist übrigens der Welttag der humanitären Hilfe. Manchmal geschieht die in einem Kriegsgebiet und manchmal im Krankenhaus nebenan.

### **Dienstag, 20.08.24 - Work-Life-Balance**

Ich dachte immer, die Work-Life-Balance wäre etwas Modernes. Dabei geht es um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit. Angeblich ist das besonders der jungen Generation wichtig. Sie steht am Anfang ihres Berufslebens. Sie wollen von ihrem Job nicht aufgefressen werden. Den Wunsch teile ich, obwohl ich nicht mehr jung bin. Es ist aber im Arbeitsalltag manchmal echt schwer, das auch umzusetzen, Grenzen zu finden. Übrigens ist die Work-Life-Balance gar keine neue Idee. Eigentlich stammt sie schon aus der Bibel. Auch Jesus hat sich zwischendurch immer mal wieder zurückgezogen und wollte nicht gestört werden. Daran hat der Zisterzienserabt Bernhard von Clairvaux vielleicht gedacht, als er einem der Vielbeschäftigten seiner Zeit diesen ziemlich strengen Brief schrieb. Der ging an einen ehemaligen Mönch, der Karriere als Papst gemacht hatte. Sinngemäß sagt er da: Du musst nicht alles tun, alles schaffen und rund um die Uhr arbeiten. Die vielen Aufgaben keilen dich ein, zerren an dir, du bist in Gefahr, dich selbst über der Arbeit zu verlieren. Und dann gibt er ihm einen wunderbaren Rat. „Gönne dich dir selbst. Ich sag nicht: Tu das immer, ich sage nicht, Tu das oft, aber ich sage: Tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.“

### **Mittwoch, 21.08.24 – Was sich lohnt**

„Im Ruhestand muss man nicht mehr tun, was sich rentiert. Im Ruhestand kann man tun, was sich lohnt.“ Bei diesem Satz einer Gratulantin ging ein Schmunzeln und Raunen durch die Kirche. Wir haben einen Mitarbeiter mit einer Andacht nach über 50 Jahren Dienstzeit verabschiedet. Das, was sich rentiert – das, was sich lohnt. Das ist nicht unbedingt immer dasselbe. Wir leben in einer Welt, die auf Geld und Gewinn angewiesen ist. Dies sorgt auch dafür, dass unsere Gesellschaft die wichtigen Aufgaben für uns alle finanzieren kann: Bildung, Pflege, Sicherheit und, und, und. Klar ist auch:

Arbeit kann nicht immer nur Spaß machen, sondern muss auch etwas einbringen. Es braucht ein angemessenes Gehalt, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Aber: Geld ist nicht alles. Manche Sachen machen reich, auch, wenn sie keinen einzigen Cent einbringen. Auf einer Bank sitzen und dem Fließen der Weser zuschauen. Den Hund der Nachbarin ausführen, weil sie sich den Fuß gebrochen hat. Bei der Tafel zweimal die Woche Essen verteilen. Im Kirchenvorstand mitarbeiten. Ins Konzert gehen. „Im Ruhestand muss man nicht mehr tun, was sich rentiert. Im Ruhestand kann tun, was sich lohnt.“ Wobei: auch Arbeit darf sich lohnen und sinnvoll sein! Und mit dem anderen sollte man nicht bis zur Rente warten.

### **Donnerstag, 22.08.24 – Wunderbar gemacht**

„Warum juckt es, wenn Wunden heilen?“ Die 8jährige Malin will das wissen. Ich höre im Radio die Sendung „Frag doch mal die Maus.“ Tolle Frage! Aber die Antwort weiß ich leider auch nicht. Aber ich weiß, dass einen das Jucken ganz schön fertig machen kann. Und es ist klar: man soll nicht kratzen. Die Antwort der Maus ist dann hoch spannend. „Wenn es juckt, dann hören wir quasi dem Gespräch unseres Körpers zu.“ Damit die Haut repariert werden kann, müssen verschiedene Zellen zusammenarbeiten. Beim Zusammenarbeiten muss man miteinander reden. Die Zellen tun das durch Botenstoffe, zum Beispiel Histamin. Und wenn das auf Nervenzellen trifft, dann kommt es im Gehirn als Juckreiz an. Der sagt so etwas wie: „Wir kümmern uns.“ Etwas Unangenehmes zu ertragen, wird leichter, wenn man weiß, wozu es gut ist. Und vielleicht schaffe ich es ja, ein bisschen darüber zu staunen, was mein Körper alles leistet. Er kann Verletzungen selbst heilen. Jede einzelne Zelle hat ihre besondere Aufgabe. Sie reden miteinander. In der Bibel betet jemand: „Ich danke Dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin. Das erkennt meine Seele.“ Ja. So ist. Und manchmal erkennt sie das sogar daran, dass eine heilende Wunde juckt.

### **Freitag, 23.08.2024 - Atmen**

Treppenhaus, 5. Stock. Oben angekommen bin ich ziemlich kurzatmig. Ganz ähnlich geht es mir, wenn mich etwas aufregt. Schnappatmung - vor allem dann, wenn ich meinen Aufgaben hinterherhechele. In solchen Situationen merke ich meinen Atem. Aber im normalen Tageslauf ist mir der überhaupt nicht bewusst. Dieses fließende, konstante Ein und Aus. Durchschnittlich 23.000 Mal am Tag atmen wir ein und aus. Ist auch gut, dass ich nicht über jeden Zug nachdenken muss. Sonst käme ich ja zu nichts mehr. Aber dann und wann sollte man es doch machen. Sich hinsetzen und nur atmen. Wahrnehmen. Dem Weg der Luft im eigenen Körper nachspüren. Kommen und gehen lassen. In Yogastunden und Meditationskursen wird das angeleitet. Es beruhigt. Das wusste aber auch schon Oma. „Dreimal tief durchatmen“, das war ihr Tipp, wenn es hitzig wurde. Unser Atem ist das, was uns lebendig macht. Durch ihn werden unsere Zellen mit Sauerstoff versorgt und CO<sub>2</sub> wird abtransportiert. Das ist der biologische Vorgang. Es gibt auch noch einen anderen Blick auf den Atem. In der Schöpfung, der Erschaffung von Adam und Eva: Gott nahm Lehm von der Erde und knetete daraus eine Gestalt. Und dieser blies er dann seinen Atem in die Kehle. Erst damit kam Leben, erst damit wurde die Gestalt zum Menschen. Sozusagen der Startschuss für dieses wunderbare Ein und Aus, das uns alle durchfließt.