

Zwischentöne

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

03. bis 07. Februar 2025: Zuversicht probieren

Von Christiane Nadjé-Wirth, Superintendentin in Holzminden-Bodenwerder

Manchmal weniger machen und manchmal einfach mehr wagen. Denn da ist jemand, der dich beflügeln will. Christiane Nadjé-Wirth erzählt davon bei den Zwischentönen. Sie 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

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, 03.02.2025: Weihachten ist vorbei

Heute ist Weihnachten nun wirklich vorbei. Gefühlt ist das für die meisten von uns vermutlich schon seit einigen Wochen so. Viele schmücken nach dem 6. Januar den Christbaum ab oder spätestens am Abend bevor die Feuerwehr oder die Pfadfinder die Bäume abholen. In den Geschäften hat die Frühlingsdeko schon Einzug gehalten und es dauert nicht mehr lange, bis Schoko-Osterhasen verkauft werden. Aber traditionell geht die Weihnachtszeit bis zum 2. Februar. Dieser Feiertag hat altertümliche Namen. Darstellung des Herrn. Oder Mariä Lichtmess. 40 Tage nach Weihnachten. Wo gemäß jüdischem Brauch der kleine Jesus zum Tempel in Jerusalem gebracht worden ist. Die Bibel erzählt, wie dort ein uralter weiser Mann mit Namen Simeon den Säugling sieht und sofort erkennt, wen er da vor sich hat: "Meine Augen haben deinen Heiland gesehen." Das ist Weihnachtsglaube. Ich finde, für diese großartige Nachricht lohnt es sich schon, ein bisschen mehr Zeit zu verwenden. Mehr als nur ein paar sehr dichte, festliche Stunden unterm Tannenbaum. Mittlerweile haben sich die großen Emotionen der Festtage wieder gelegt. Es ist Alltag eingekehrt. Mit seinen Freuden und seinen Sorgen. In dieses ganz normale Leben hat Gott an Weihnachten seinen Sohn geschickt. Das feiern wir. Gerne auch etwas länger. Aber jetzt ist es dann auch wirklich gut mit Krippenfiguren und so.

Dienstag, 04.02.2025: Zwangspause

"Wenn es anspringt, stehen bleiben und Klappe halten." In der Praxis kriege ich diese etwas forsche Ansage. Mir wird ein Langzeit-Blutdruck-Messgerät angelegt. Einen Tag und eine Nacht lang wird alles aufgezeichnet. Hinterher kann man sehen, was der Blutdruck in 24 Stunden Alltag so macht. Wann er Achterbahn gefahren ist, wann er sich beruhigen konnte. Ist schon spannend. Damit das aber klappt muss man während der Messzeiten alle unnötigen Aktivitäten einstellen. Einfach sofort aufhören mit dem, was man gerade tut. Eine Zwangspause. Das ist erstmal ziemlich seltsam und gar nicht so leicht. Es passt auch nicht so recht zu meinem Selbstverständnis. Ich entscheide doch, was ich wann mache. Da sind Zwänge nicht erwünscht. Aber im Laufe des Tages merke ich, dass das auch etwas hat. Unterbrochen werden. Durchatmen können, sogar sollen. Und es wird mir erst dadurch so richtig bewusst, wie sehr ich ansonsten im Modus des Hastens und Hetzens bin. Schnell noch mal das erledigen. Rasch noch mal dieses. Das Messgerät hat mir mehr gezeigt als nur die Kurve des Blutdrucks am nächsten Morgen. Ich würde jetzt nicht sagen, dass ich es vermisse. Aber vielleicht gelingt es ja auch ohne Verkabelung, dann und wann mal einen Moment Pause einzulegen. Mich selbst unterbrechen. Durchatmen. Zur Besinnung kommen. Lohnen würde es.

Mittwoch, 05.02.2025: Monchichi-Geburtstag

Heute hat mein Monchichi Geburtstag. Es gibt ihn noch. Er liegt in meinem Kleiderschrank. Diese Äffchen-Puppe, die Mitte der 70er-Jahre die Kinderzimmer erobert hat. Ich hatte ihn mir so sehr zu Weihnachten gewünscht. Aber nicht bekommen. Riesen-Enttäuschung unter dem Christbaum. Am 5. Februar - das Datum hat sich eingebraunt - bekam ich ihn dann doch noch. Immer wenn ich ihn im Schrank sehe, fällt mir das wieder ein. Vielleicht haben Sie auch ein Spielzeug aus Ihrer Kinderzeit bei sich? Und wissen noch, wann sie es bekommen haben und wie und mit wem sie damit gespielt haben. Es lohnt sich, solche Geschenke in Ehren zu halten, finde ich. Es kann uns mit unserem "inneren Kind" verbinden.

So nennt die Psychologie all das, was seit unserer Kindheit an Gefühlen, Freuden, Verletzungen in uns gespeichert ist. Das Kind, das wir einmal waren, das ist nicht einfach weg, nur weil wir erwachsen geworden sind. Es ist immer noch da. Und es möchte gesehen und geliebt werden. Vielleicht können wir damit anfangen, das Kind, das wir waren, selbst lieb zu haben. Und trotzdem ist es auch gut, mit Erwachsenenaugen hinzuschauen. Manchmal ist es heilsam, dem inneren Kind nicht alles zu glauben. Sozusagen. So habe ich später verstanden, dass meine Eltern meinen Weihnachtswunsch nicht etwa vergessen oder geringgeschätzt haben. Monchichis waren einfach ausverkauft und in meiner Heimatstadt erst ab dem 5. Februar 1977 wieder erhältlich. Was für ein Glück.

Donnerstag, 06.02.2025: Meine Aufgabe

"Das ist nicht meine Aufgabe." Wie oft hören wir diesen Satz? Und sagen ihn. Und es ist ja auch etwas Sinnvolles dran. Viele machen täglich viel zu viel. Sind überlastet. Da ist es wichtig und richtig, zu fragen, ob ich dieses oder jenes, was gerade jetzt einer von mir will, wirklich tun muss. Oder ob dafür nicht eigentlich jemand anders zuständig ist. Aber das sollte nicht zu einer generellen Haltung werden. So nach dem Motto: Ist mir auch egal, es wird sich schon jemand finden, der es macht. Manchmal bin ich gefragt. Jesus hat mal von einem erzählt, der unter die Räuber gefallen war und verletzt am Straßenrand lag. Und er hat von denen erzählt, die weitergegangen sind, weil sie andere wichtige Termine hatten. Und von einem, der stehengeblieben ist und geholfen hat. Wir kennen ihn als den barmherzigen Samariter. An den musste ich neulich denken, als ich die beiden Frauen mal wieder auf der Bank sitzen sah. Die eine hatte eigentlich gerade ihre wohlverdiente Mittagspause, wusste ich. Aber sie kümmerte sich um die andere Frau, der es schlecht ging. Und das nicht zum ersten Mal. Ich sprach sie hinterher darauf an. Sagte ihr, dass sie doch auch mal Zeit zum Durchatmen und Nichtstun brauche. "Ja, klar", meinte sie, "die Kollegen sagen mir manchmal auch: "Das ist nicht deine Aufgabe. Aber ich finde, wenn es mich berührt, dann ist es meine Aufgabe."

Freitag, 07.02.2025: Zuversicht

"Natürlich kann ich reiten. Ich muss es nur noch lernen." Hat der Schauspieler Sabin Tambrea geantwortet, als er beim Casting danach gefragt wurde. Es ging um den Film über König Ludwig II. Sie wissen schon, der Bayernkönig, der Neuschwanstein gebaut hat. Das Reiten wirklich zu lernen war für Sabin Tambrea dann doch ziemlich aufwändig und anstrengend, über 100 Stunden Unterricht, dazu einige blaue Flecke. Aber am Ende hat es geklappt. Mich fasziniert dabei diese Zuversicht. Der Schauspieler hätte ja auch sagen können: "Oh, das kann ich leider nicht." Und mit gesenktem Kopf wieder nach Hause gehen. Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen. Heißt es in einem Psalm (Ps 18,30). Ich weiß nicht, ob der Schauspieler Sabin Tambrea ein religiöser Mensch ist. Aber vielleicht spricht es ihn auch so an. Denn diese Worte erzählen genau von diesem Mut, dieser Zuversicht, die Sabin Tambrea beim Reiten-Lernen gezeigt hat. Von dieser Gewissheit hätte ich gerne eine ordentliche Portion. Damit meine ich nicht Selbstüberschätzung. Manches ist mir ja tatsächlich nicht möglich. Und es ist wichtig, das auch realistisch zu sehen. Aber zu schnell aufgeben ist auch nicht gut. Auch wenn mir manche Dinge ein bisschen groß erscheinen, sollte ich nicht auf einen Versuch verzichten. Vielleicht werde ich selbst überrascht sein.