

## Die Morgenandacht

---

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

**4. bis 9. Dezember 2023: "Von den Sinnen"**

**Von Ralf Meister, Landesbischof der hannoverschen Landeskirche**

Ralf Meister widmet sich den Sinneseindrücken im Advent: Wir schmecken Kekse, riechen den Duft der Weihnachtsmärkte, tasten nach selbstgebasteltem Baumschmuck, hören die bekannten Lieder und sehen in unserer Erinnerung die Bilder so vieler Geschichten, die wir in den Wochen vor Weihnachten schon erlebt haben.



**Ralf Meister**

Redaktion  
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Kiel  
Gartenstraße 20, 24103 Kiel  
Tel. (0431) 55 77 96 10  
[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, 4. Dezember 2023**

Fußgängerzonen sind mit Lichterketten geschmückt. Von den Weihnachtsmärkten zieht der Geruch von Punsch und gebrannten Mandeln durch die Gassen. Weihnachtslieder dudeln in Endlosschleifen aus den Kaufhauslautsprechern. Im Advent verwandelt sich die Welt. Wer Zeit und Lust hat, vergnügt sich oder backt zu Hause Kekse. Und beim Auspacken des Adventsschmucks halten wir gedankenverloren Selbstgebasteltes der Kinder in den Händen. Advent ist ein Fest der Sinne: Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken. Mit allen Sinnen erfahren, das kann nur ein leibliches Wesen. Angst und Schmerz und Mitgefühl können Menschen wie Tiere empfinden. In den unglaublichen Möglichkeiten, die uns die künstliche Intelligenz erschafft, bleibt die Einsicht: Alle diese Systeme sind keine mitfühlenden Wesen. Empfindungen können sie nur vortäuschen; mehr nicht. Schmerzempfindungen oder gar die Ekstase von Berührungen, sind ihnen unbekannt. Wir Menschen bewegen uns in einer unübersichtlichen Fülle von körperlichen Eindrücken. Vom Morgenwecker bis zum Duft der Kaffeemaschine. Solche Wahrnehmungen sind nicht nur sensorische Eindrücke: wir hören, wir riechen, sondern sie verursachen Stimmungen und verändern unser Handeln. Alles, was wir empfinden, empfinden wir als leibliche Wesen. Wir leben im Geflecht unserer Sinne, die selbst dann, wenn wir nicht wollen, uns Eindrücke vermitteln: den bitteren Geschmack im Mund, den schrillen Ton der Alarmanlage, den Muskelschmerz im Bein. Wir hören das Rauschen des Meeres, spüren den Kuss auf den Lippen. Es gibt uns Menschen nur in sinnlichen Bezügen, - Gott sei gedankt! Wie es wäre, wenn Gott uns verlassen würde, beschreibt die Hebräische Bibel in einer Rede von Mose einmal so: "Dann werdet ihr Göttern dienen, die das Werk von Menschenhänden sind, Holz und Stein, die weder sehen noch hören noch essen noch riechen können." (5. Mose 4, 27f.) Empfindungslose Götter; nutzlose Dinge. Dagegen hat sich unser Bild von Gott, seit paradiesischen Zeiten, immer auf einen empfindsamen Gott bezogen. Dieser Gott leidet mit, er fühlt mit. In Jesus Christus wird er ein Gott mit allen sensorischen Gaben: er lauscht und berührt. Er leidet Schmerzen und schaut uns an. Ein Mensch, auf dessen einzigartige Geburt wir uns in diesen Wochen vorbereiten.

### **Dienstag, 5. Dezember 2023**

Kekse backen gehört für mich in den Advent. In meiner Kindheit war Backen in dieser Zeit ein besonderes Ereignis. Es begann in den ersten Adventswochen mit den Christstollen. Anschließend kam der dunkelbraune Pfefferkuchen. Und dann begann die lange Reihe der verschiedenen Kekssorten, vom Heidesand über Vanillekipferl, Haferkekse bis zu den Schmalznüssen. Höhepunkt, ohne Zweifel, die selbst zu verzierenden Ausstecher-Kekse. Für meine Geschwister und mich startete die Freude schon mit dem Naschen des Keksteigs, ehe es dann mit dem Ausstechen, Backen und Dekorieren weiterging. Nicht selten fielen wir am Abend mit Bauchweh ins Bett. Heute erlaubt meine Zeit leider keine tagelangen Backfeste mehr, aber meine Frau und ich probieren immer noch alle möglichen Adventskeksrezepte. Ohne den Geschmack von selbstgebackenen Keksen wird es für uns nicht Weihnachten. Geschmack ist eine wunderbare Kombination von verschiedenen Sinneseindrücken. Und diese Eindrücke können sowohl innigste Lust als auch abgrundtiefe Abscheu auslösen. Süß ist begehrenswert und macht süchtig. Deshalb habe ich zur Adventszeit immer ein Suchtproblem. Schokolade, Kekse, Stollen, süße Speisen, alles das gibt es im Überfluss. Auch in der Bibel spielt Geschmack eine wichtige Rolle. Und am häufigsten wird, tatsächlich, von süßer Speise gesprochen. Allerdings gehört zu der Situation im Mittleren Osten vor 3.000 Jahren auch dazu, dass es weniger darum ging, wie das Essen schmeckte, sondern dass es überhaupt genug zu essen gab.

Angesichts der meterlangen Supermarkt-Regale mit Süßigkeiten lohnt die Erinnerung daran, dass bis heute mehrere hundert Millionen Menschen nicht ausreichend zu essen haben. Das Süße der Bibel bezog sich zumeist auf Honig. Als während der Wüstenwanderung des Volkes Israel, auf einmal Manna vom Himmel fiel, wird davon berichtet, dass es wie "Semmel mit Honig" schmeckte. (2. Mose 16,31) Süß wird in der Bibel, genauso wie bei uns, auch für andere Bereiche benutzt. So wird auch die erotische Anziehungskraft der geliebten Partnerin als süß beschrieben (Hoheslied 5,16). Vor allem jedoch ist es das Wort Gottes. Es wird als begehrenswerte Speise dargestellt. Und so heißt es: "Dein Wort ist meinem Munde süßer als Honig." (Psalm 119,103, auch Ps 19,11). Nicht nur Kekse, auch Gottes Worte sättigen. Sie sind Überlebensmittel.

### **Mittwoch, 6. Dezember 2023**

Geschmack heißt immer schmecken und riechen zusammen. Bevor ich die Kekse esse, habe ich sie schon längst gerochen, weil ihr Aroma in der Wohnung schwebte. Was wir empfinden, hat mit allen unseren Sinnen zu tun. Oft aber zuerst mit der Nase. Bevor die Sache im Mund landet, ist sie schon in der Nase angekommen. Immer der Nase nach. Der Geruchssinn ist unmittelbar. 400 verschiedene Duftstoffe können wir riechen. Mehr als 10.000 verschiedene Duftnoten wohl unterscheiden. Riechen schützt uns vor Ungenießbarem und beeinflusst die Partnerwahl. Wir müssen uns riechen können. In der Adventszeit gibt es viele Gerüche, die im ganzen Jahr sonst kaum in der Wohnung vorkommen. Das beginnt mit Gewürzen wie Anis, Kardamom, Nelken und geht weiter zu den Tannenzweigen am Adventskranz, dem Geruch von brennenden Bienenwachskerzen und den grauen Wölkchen der Räuchermännchen. "Per Fumum", daher kommt später das Wort Parfüm. Ursprünglich meinte es: durch Rauch Gott zu huldigen. Die Form mit Räucheropfern gehört zu den ältesten Formen des Gottesdienstes. Bis heute erleben wir einen Akzent davon in der katholischen Kirche mit dem Gebrauch des Weihrauchs. Aber auch jede Kerze, die wir anzünden, kann ein Gebet sein. In einer aktuellen Umfrage sagten immerhin 34 Prozent der Befragten, ganz egal wie nahe sie sich der Kirche fühlen, wenn sie in eine Kirche hineingehen, zünden sie auch eine Kerze an. Kerzen gehören besonders zum Advent. Ob es die vier sind, die am Adventskranz brennen, die Lichter am Weihnachtsbaum oder diejenigen, die in einer Pyramide die Krippenszene beleuchten und das Windrad drehen. Die Geruchserinnerung ist langlebig. Bei meiner Großmutter im Bauernhof roch es süßlich nach feuchtem, morschem Holz. Das Haar der ersten Freundin roch nach Apfel-Shampoo und der heißgeliebte Island-Pullover nach Wolle direkt vom Schaf. Düfte gehen uns ein Leben lang nicht verloren. Sie erwecken alte Bilder zum Leben. Die Weisen aus dem Morgenland wussten das. So bringen sie auch zwei Gerüche mit. Myrrhe und Weihrauch mit einem würzigen, balsamisch-süßen Geruch. Sie wussten, dass diese Wohlgerüche niemals mehr aus der Nase gehen, auch wenn sie schon lange verraucht sind. So riechen wir in der Adventszeit immer wieder alle Hoffnungswochen, die schon hinter uns liegen und bleiben, wie Paulus es im Neuen Testament schreibt: "ein Duft vom Leben zum Leben." (2. Korinther 2,16)

### **Donnerstag, 7. Dezember 2023**

Als unsere Kinder klein waren, war die Advents- und Weihnachtszeit für meine Frau und mich ziemlich anspruchsvoll. Aller Adventsschmuck musste außerhalb der Kinderhände sein. Auch die Figuren am Weihnachtsbaum konnten erst in einer bestimmten Höhe aufgehängt werden. Kinder erleben ihre Welt durch alle Sinne, vor allem aber durch den Tastsinn. Ganz zu Beginn ihres Lebens ergreifen sie durch den Tastsinn der Lippen und der Zunge ihre Umwelt. Im Mund können wir Unterschiede von einem

hundertsten Millimeter ertasten, deshalb fühlen sich Gegenstände auch immer so riesig an, wenn ich mit der Zunge darüberfahre. Empfindungen wie ein Händedruck oder eine Umarmung können uns in andere Welten entführen. Schon in der siebten Woche kann ein heranwachsendes Kind im Mutterleib Berührungen wahrnehmen. Der Tastsinn ist der Sinn, der sich als erster entwickelt. Als ein Engel Maria verkündigt, dass sie schwanger wird, besucht sie Elisabeth, die bereits im sechsten Monat mit Johannes schwanger ist. Als sie sich begegnen, sagt Elisabeth: "Siehe, als ich deine Stimme hörte, hüpfte das Kind vor Freude in meinem Leibe." (Lukas 1,44) Berührungen beginnen lange, bevor wir das Licht der Welt erblicken, riechen oder schmecken können. Sie stimulieren, können wunderbare Empfindungen auslösen, allerdings auch Schmerzen und uns Wunden zufügen. Schon lange ist bekannt, dass der Kontakt durch die Haut Leben retten kann. Die Sterblichkeit von Frühgeborenen konnte gesenkt werden, indem sie jeden Tag mehrere Stunden auf die Brust eines Elternteils gelegt wurden. Mit der Geburt Jesu berührt Gott die Welt. Er tastet sich in einer Weise an den Menschen heran, wie kein anderer Gott zuvor es je versucht hat. Er wäscht die Füße seiner Jünger und legt den Kindern die Hände auf. Aber nicht nur er berührt die Welt, sondern Menschen wollen ihn berühren. Verlassen ihre Häuser, folgen ihm nach. Einmal wird in der Bibel erzählt, wie kranke Menschen Jesus bitten, nur sein Gewand berühren zu dürfen, damit sie gesund werden. (Matthäus 14,35f.) In Jesus Christus tastet sich Gott an unsere Welt heran und seine Nähe heilt unsere Wunden. Adventstage erklären nichts, sondern sie schenken eine andere Erfahrung, für alle Sinne. Manchmal sehr bunt, manchmal sehr laut. Aber in all dem Schönen, was geschieht, die Lieder, die wir singen, die Kekse, die wir backen, den Schmuck, den wir aufstellen, berühren wir uns und andere. Und Gott kommt uns nah.

### **Freitag, 8. Dezember 2023**

Die schnellste Weiterleitung von Reizen, die unser Gehirn ermöglicht, sind die Reaktionen auf Geräusche, die von den Ohren kommen. Je schneller unsere Vorfahren wussten, von welcher Seite der Laut stammt, umso schneller konnten sie die Richtung der Flucht oder des Angriffs bestimmen. Auch wenn diese Fluchtmaßnahme heute nicht mehr so überlebenswichtig ist, täglich nutzen wir diese Fähigkeit unseres Gehirns. Bis zu 20 Laute innerhalb einer Sekunde können wir wahrnehmen, und uns damit rasant orientieren. Woher kommt das Geräusch? Im Straßenverkehr brauchen wir es ebenso wie bei Gesprächen in größeren Gruppen. Mich hat es vor einigen Jahrzehnten absolut fasziniert, als ich das erste Mal eine Stereoanlage hörte und die Musik von rechts, links, und doch zugleich von allen Seiten kam. Ohren sind immer auf Empfang. Sie haben keinen Mechanismus wie die Augen, um sie zu verschließen. Sie sind ungeschützt. Ständiger Lärm macht krank. Dauernde Berieselung lullt ein. Wir können die Ohren nicht aufstellen oder abwenden. Es ist das Gehirn, das dem überforderten Gehör zu Hilfe kommen muss. Blitzschnell unterscheiden wir Wichtiges von Unwichtigem und lernen ebenso das Hinhören wie das Überhören. Über das Hören zwischen Gott und Maria gibt es eine besondere, beinah lustige Darstellung in einem Relief aus Stein in Würzburg. An der Außenseite der Marienkapelle, über einer Tür, sitzt Gott. Rechts und links neben ihm je ein Engel. Unter Gott steht Maria, ein offenes Buch in der Hand und vor ihr kniet der Engel Gabriel. Er hat eine Schriftschleife mit dem berühmten Gruß in der Hand: Sei gegrüßt, Maria, voll der Gnaden, der Herr ist mit dir". Originell aber ist dieses Steinbild, weil Gott sich einen dünnen Schlauch an den Mund hält, der direkt hinunter führt zum Ohr von Maria, und dort erkennt man eine Taube, das Zeichen des Heiligen Geistes. Und schließlich sieht man auch das Jesuskind, das wie auf einer Rutsche auf dem Bauch den Schlauch hinabrutscht in Richtung Mariens Ohr. Die unbefleckte Empfängnis. Dabei bleibt originell, wie eindrücklich der Weg von

Gottes Wort zu Maria gezeigt wird. Manche Sätze, die wir gehört haben im Leben, vergessen wir nie. Weihnachtslieder gehören dazu, wir können sie immer noch auswendig. Auch manche Gedichtzeile ist noch im Kopf. Die Bibel schreibt: "Maria behielt alle diese Worte und bewegte sie in ihrem Herzen."

### **Samstag, 9. Dezember 2023**

Schon der frühe Blick aus dem Fenster ins Morgendunkel, lässt erkennen: Es verändert sich etwas. Irgendwo blinkt ein Stern aus einem Fenster herüber, Lichterketten hängen beim Nachbarn an der Balkonbrüstung. Advent ist eine Zeit des Sehens. In einem Erzählband eines österreichischen Schriftstellers, schildert der Autor viele Geschichten aus seinem Leben. Reiseeindrücke aus Chile und Südafrika, aus Sri Lanka oder der russischen Arktis. Und alle Szenen, jede dieser kleinen Geschichten beginnt mit den Worten: "Ich sah". Und dann folgen fantastische Erzählungen. Wenn ich auf meine Adventsgeschichten im Leben zurückschaue, ist sie voll solcher Berichte, die alle beginnen mit "Ich sah". Ich sah, wie meine Mutter am Klavier die Adventslieder spielte und meine Geschwister und ich sie mit der Blockflöte, Gitarre und Melodica stolz und falsch begleiteten. Ich sah, wie wir morgens, vor dem Frühstück gedrängelt und gespannt vor dem Adventskalender stehen, der in kleinen Stoffsäckchen für uns drei eine Süßigkeit bereithielt. Ich sah, wie wir in allen Farben, die der Buntstiftkasten hergab, unsere Weihnachtswünsche aufs Papier malten und stolz schrieben: "Wunschzettel", mit nur einem t. Ich sah uns die Nase am Schaufenster des Kaufhauses plattdrücken, hinter dem ein großes Krippen-Standbild aufgebaut war mit Stofftieren und Puppen, durchkreuzt von einer Märklin-Eisenbahn und Legosteinbauten. Ich sah! Was haben wir in unserem Leben in diesen Wochen nicht alles gesehen? Der Schriftsteller beschreibt in seinem großen Reisetagebuch 70 Geschichten. Nur an einem dieser 70 Orte, ist er jedoch nie gewesen. Welcher Ort von den siebzig es ist, das erfährt man als Leser nicht. Er schreibt: "Dass ich den Namen dieses Ortes für mich behalte, soll daran erinnern, dass wir vieles, was wir von unserer Welt zu wissen glauben, nur aus Erzählungen kennen und: Dass (fast) jede Episode dieses Buches auch von einem anderen Menschen, erzählt worden sein könnte." Milliarden Adventsgeschichten, alle erlebt. Und doch steckt dahinter die eine, die einzige große Erzählung, die wir alle nicht gesehen haben. Sondern andere. In der Bibel heißt es über die Hirten, auf den Feldern in Bethlehem: "Da sie es aber gesehen hatten, breiteten sie das Wort aus, welches zu ihnen von diesem Kinde gesagt war." (Lukas 2,17) Und dieses Sehen verändert die Welt, bis heute.