

Die Morgenandacht

Montag bis Freitag, ca. 5.56 Uhr (NDR Info) und 7.50 Uhr (NDR Kultur)

27. November bis 2. Dezember 2023: "Vom Sinn und vom Singen"

Von Renate Schulz, Religionspädagogin im Bistum Hildesheim

Was wäre das Leben ohne Sinn und ohne einen Kaffee to go? Wie mühsam wäre es ohne Singen, das alles verändert? Wie schwer, wenn ein Mensch nicht gesehen wird? Wie schön, wenn ein Mensch weiß: Ja, ich bin angenommen. All dem geht Renate Schulz, Religionspädagogin im Bistum Hildesheim, nach.



Renate Schulz

Redaktion:
Andreas Brauns
Katholisches Rundfunkreferat
Domhof 24
31134 Hildesheim
Tel. (05121) 30 78 65
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 des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 27. November - Wenn Steine reden

Auf dem Friedhof von St. Johannis in Nieblum auf Föhr gibt es ganz besondere Grabsteine, sogenannte sprechende Grabsteine. Auf denen haben die Toten noch zu Lebzeiten ein Zeugnis für die Nachwelt einmeißeln lassen. Einer dieser Grabsteine zeigt das Schiff "De Vreede" in schwerer See. Von schweren Böen wird das Schiff hin- und hergeworfen. Ein Seemann streckt seine Arme hilfeschend zum Himmel, und gleichzeitig droht eine göttliche Hand Sturm und Wellen. Rörd Knudten heißt der Föhrer Kapitän, der im Jahr 1812 diesen Grabstein auf sein Grab setzen ließ. Unter dem Bild kann man folgendes lesen: "Ein vor Besan und Segel treibendes Schiff, weil ich bey meinem See-Beruf ... nicht immer bey gutem Wetter vor dem Winde gesegelt bin ... Einmal habe ich in America, einmal in Spitsbergen mein Schiff recht krachend scheitern sehen müssen. Verschiedene Male habe ich den Tod vor Augen gesehen ... In allem aber habe ich die göttliche Güte so erfahren, daß ich mich veranlaßt gefunden habe, es auch nach meinem Tode, den Stein anzeigen zu lassen, daß der Herr Großes an mir gethan hat ..."¹. Für Rörd Knudten wiederholte sich in seinem Leben offenbar das, was in der Bibel erzählt wird. Jesus war mit seinen Jüngern auf dem See Genezareth unterwegs, und während er schlief, zog ein Sturm auf. Die Jünger gerieten in Panik und weckten ihren Herrn. Der stand auf, drohte dem Sturm und dem Meer, und der Sturm legte sich. Die eigenen Lebenserfahrungen als Kapitän zu deuten durch diese biblische Erzählung von der Bewahrung im Sturm - das war Rörd Knudten so wichtig, dass er es auf seinen Grabstein meißeln ließ. Sein Zeugnis spricht noch mehr als 200 Jahre später zu jedem Besucher, der über den Nieblumer Friedhof geht. Und es ist nicht das einzige seiner Art: 265 derartig sprechende Grabsteine gibt es dort. Ihre Inschriften erzählen Lebensgeschichten. Wie Verstorbene zu Lebzeiten von Gott bewahrt wurden, wird oft gedeutet durch Bibelverse und Symbole. Alles das bezeugt eine feste Zuversicht auf die Auferstehung nach dem Tod. Nach dem Besuch des Friedhofs auf Föhr muss ich immer mal wieder daran denken: Wovon soll mein Grabstein einmal reden?

¹ Die sprechenden Grabsteine von St. Johannis auf Föhr, herausgegeben von der Ev.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannis auf Föhr, 2021, Nr.4

Dienstag, 28. November - Singen tut gut

Die Angebote der Kirchengemeinde an unserem Urlaubsort waren nicht alltäglich. Denn zwischen "Marktcafe", "Gute-Nacht-Geschichte für Kinder" und "Andacht unterm Sternenzelt" entdeckte ich die Einladung, in einem Konzert zwei Bachkantaten mitzusingen. Zwei Proben waren angesetzt, um das Konzert vorzubereiten. Das hörte sich gut an. Meine Neugier war geweckt. Die Projektkantorei, die dann folgte, bescherte mir eine überraschende Erfahrung: Ich spürte beim Singen, wie es mir einfach besser ging. Wie sich Spannungen und Verspannungen lösten, meine Seele leichter und mein Herz fröhlicher wurden. Das Chorsingen tat mir richtig gut. Kein Wunder, beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet: Endorphin, Serotonin, Dopamin und Adrenalin verbessern den Gefühlszustand beim Singen. Stresshormone wie Cortisol werden dagegen abgebaut - Ärger und Stress verflüchtigen sich. Dabei hat regelmäßiger Chorgesang noch mehr positive Wirkungen: Beim Singen produziert das Gehirn das sogenannte "Kuschel-Hormon" Oxytocin. Die Folge: Singend fühle ich mich richtig wohl - und zwar unabhängig davon, ob ich die Töne richtig treffe oder nicht. Diese positiven Wirkungen des Singens sind im Grunde genommen schon sehr lange bekannt. So genoss das Singen schon zu biblischen Zeiten einen hohen Stellenwert und wurde mit positiven Emotionen verbunden: "Der HERR ist meine Kraft und mein Schild, auf ihn vertraute mein Herz, so wurde mir geholfen; da jubelte mein Herz, mit meinem Lied will ich ihm danken", heißt es im 28. Psalm. Das Herz jubelt, ein Danklied kommt über die Lippen und wird weiteren positiven Gefühlen die Bahn bereiten. Eine Erfahrung, aufgeschrieben vor Jahrtausenden! Ja, es stimmt: Singen tut der Seele gut. Diese wunderbare Erfahrung habe ich aus dem Urlaub mit nach Hause genommen. Und was die trüben Novembertage betrifft, so schafft das Singen sie zwar nicht ab, es kann sie aber erträglicher gestalten. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Mittwoch, 29. November - Du bist ein Gott, der mich sieht

Wenn Blicke töten könnten, wäre ich schon lange tot, erzählt mir eine Frau. Schon als Kind hat sie am Blick der Eltern gespürt: Du bist unerwünscht! Abweisende Blicke haben sie innerlich

verkümmern lassen. Doch viele Menschen sehnen sich danach, gesehen zu werden. Ich erinnere mich noch an die Begebenheit, wie vor Jahren die Künstlerin Marina Abramovic in einem New Yorker Museum schweigend auf einem Holzstuhl saß. Sie wartete darauf, dass sich jemand auf den Stuhl gegenüber setzte, um ihr in die Augen zu blicken. In wenigen Tagen hatten ihr 750.000 Menschen in die Augen geschaut. Sie waren sichtlich emotional berührt. Es schien, als träfe der Blick direkt ins Herz. Und in der Tat, es gibt so einen Blick, der tiefer geht, der die äußeren Fassaden durchbricht und mein inneres Wesen durchschaut: Ich bin gemeint, so wie ich bin. So einen Blick schreiben Menschen auch Gott zu. Im 1. Buch Samuel heißt es: "Der Mensch sieht, was vor Augen ist, aber Gott sieht das Herz". Es ist für mich ein liebevoller, aufbauender Blick, der Menschen aufleben lässt. Die Bibel ist voll von Schilderungen solcher Blickkontakte Gottes zu uns Menschen. Da ist zum Beispiel die Sklavin Hagar, die von ihrer Herrin Sarai entwürdigend behandelt wird. Das geht so weit, dass sie Hagar dafür missbraucht, ihr ein Kind mit ihrem Mann Abraham zu zeugen. Sie selbst ist alt und kinderlos. Auch als Hagar schwanger wird, verbessert sich das Verhältnis nicht zwischen ihr und ihrer Herrin Sarai. Wenn Blicke töten könnten, wäre Hagar schon längst tot. Sie flüchtet in die lebensbedrohliche Wüste, wo sie der Blick Gottes trifft. Diese entscheidende Gotteserfahrung lässt sie umkehren. Dem Herrn gab sie den Namen: El-Roi, d.h. Gott ist ein Gott, der mich sieht. Und erstaunt fügt sie hinzu: "Habe ich hier wirklich denjenigen gesehen, der nach mir schaut? Nach mir, die sonst keiner beachtet?" Dieser Gottesblick hat Hagar ins Herz getroffen und stärkt sie in ihrer Notlage. El-Roi, das ist für mich der schönste Gottesname "Gott, der mich sieht". Wie sich die Menschen zur Künstlerin Marina Abramovic setzten, um ihren Blick zu erwidern, so ähnlich kann ich mich immer wieder dem Blick Gottes aussetzen: Ich besinne mich dabei innerlich auf die Gegenwart Gottes und spüre seinen liebevollen Blick. Er berührt und verwandelt - heilt, was verwundet ist.

Donnerstag, 30. November - In Gott Heimat finden

Es gibt Menschen, die fühlen sich schnell überall zu Hause. Andere dagegen fremdeln in ungewohnter Umgebung und brauchen Zeit, um sich damit vertraut zu machen. Wieder andere Menschen zieht es erst gar nicht in die Fremde- und wenn es denn mal sein muss, sind sie froh, wenn sie wieder zuhause sind. Sie fühlen sich schnell einsam und verloren. Das hängt nicht nur ab vom Typ, sondern hat maßgeblich etwas zu tun mit frühkindlichen Erfahrungen: Wer zuhause als Kind verlässliche liebevolle Bezugspersonen hatte, nimmt für sein Leben die Erfahrung mit: da ist etwas, worauf ich mich verlassen kann. Je mehr Sicherheit und Angenommensein ein Mensch in sich trägt, desto mutiger erobert er die Welt. Frühkindliche Prägungen werden verinnerlicht und in der Regel ein Leben lang mitgetragen; sie sind allerdings nicht immer nur schön. Die Bibel kennt noch ein weiteres Zuhause für uns, die Heimat in Gott oder, wie es vor allem die orthodoxe Kirche ausdrückt, die "Einwohnung Gottes" im Menschen. Das Schöne ist: Diese Heimat ist mobil! Ich kann sie mit mir tragen, wohin ich auch gehe, gleichsam wie die Schnecke ihr Haus immer mit sich trägt. So bin ich zugleich unterwegs und beheimatet bei Gott: In Einsamkeit bin ich nicht allein, in der Fremde geborgen, in Ängsten umfassen. Im Alltag gerät das allerdings schnell in Vergessenheit, oder mein Vertrauen wird brüchig. Daher die Aufforderung Jesu im Johannesevangelium: "Bleibt in mir wohnen wie ich in euch" (nach Joh. 15,4). Mal gelingt dies besser, mal schlechter - es bleibt fragmentarisch und vorläufig. "Denn wir haben hier keine bleibende Heimat, sondern die zukünftige suchen wir." - "Unsere Heimat aber ist im Himmel", so schreibt der Apostel Paulus im Philipperbrief. Diese himmlische Heimat heißt für mich: Heil finden, Vollendung bei Gott. Hier auf Erden haben wir nur ein vorläufiges Zuhause, einen begrenzten Gaststatus. Wir sind da wie der Tourist, der in einem Kartäuserkloster übernachtet. Er ist erstaunt über die spartanische Einrichtung der Klosterzellen und fragt einen Bruder: "Wo habt ihr denn eure Möbel?" Schlagfertig fragt der Mönch zurück: "Ja, wo haben Sie denn Ihre?" "Meine?", erwidert darauf der Tourist verblüfft. "Ich bin ja nur auf der Durchreise hier!" "Eben", antwortet der Mönch, "das sind wir auch."¹

¹ Aus: Auf der Durchreise - Geschichten zum Weitersagen, Hrsg von Dietmar Rost und Joseph Machalke, Gütersloh 1983

Freitag, 1. Dezember - Kaffee to go

Es war im Jahr 2009. Da habe ich ihn zum ersten Mal bewusst wahrgenommen: Den "Kaffee to go". Morgens ließen sich im Zentrum einer großen Stadt viele geschäftsmäßig gekleidete Leute

beobachten. Sie verschwanden kurz in einem der vielen kleinen Läden, um wenig später wieder aufzutauchen mit einem Pappbecher Kaffee in der Hand und ihren Weg ins Büro fortzusetzen. Beim Warten an der Fußgängerampel stand mit großer Wahrscheinlichkeit jemand neben mir und trank seinen "Kaffee to go". Und unter den vielen Passanten in der Fußgängerzone schlürften etliche ihren "Kaffee to go". Längst ist der "Kaffee to go" im Alltag angekommen. Mittlerweile gibt es ihn auch in Mehrwegbechern, die sich ganz umweltfreundlich wieder befüllen lassen. Längst gibt es "Pizza to go", das sind Pizzastücke, die sich im Stehen oder im Gehen verzehren lassen. "to go", das heißt "zum Mitnehmen": Also Portionen, die nur so groß sind, dass sie den augenblicklichen Hunger oder Durst stillen. Keine großen Pakete, mit denen man sich abschleppt, kein Vorrat, der langfristig Sicherheit bietet, sondern eine Versorgung für den allernächsten Augenblick. Man mag über die "to go"-Mentalität unterschiedlicher Meinung sein. Für mich ist sie auf jeden Fall ein Bild für den Glauben. Denn auch den Glauben gibt es nicht auf Vorrat, sondern er wird immer wieder neu geschenkt. In kleinen Portionen, von Tag zu Tag. Das zweite Buch Mose erzählt im 16. Kapitel dazu eine Geschichte. Das Volk Israel zog durch die Wüste und hungerte. Da ließ Gott Manna vom Himmel fallen, jeden Morgen neu. Denn es war von kurzer Haltbarkeit: Wenn es tagsüber in der Hitze lag, verdarb es. So ließ es sich nur für den Augenblick verwenden, um den Hunger zu stillen. Die Menschen lernten so, auf Gott und seine Fürsorge zu vertrauen, nicht auf ihre eigene Vorratshaltung. Gottesvertrauen ist keine Selbstverständlichkeit. Es bedarf der täglichen Pflege, in beständiger Verbindung mit und aus Gott zu leben. Das kann in vielen Formen geschehen: als klösterliches Tagesgebet, als Andacht im Radio und in sozialen Medien oder in der persönlichen Meditation. Diese Praxis macht deutlich: Es gibt nicht eine große Portion Glauben, die dann für eine lange Zeit reichen soll und eingeteilt werden muss. Sondern Gott schenkt uns seine Gegenwart, seinen Zuspruch und seine Ermutigung jeden Tag neu, in ganz kleinen täglichen Portionen - eben "to go".

Samstag, 2. Dezember - Sinnsuche ist ein Wesensmerkmal

Der Mensch sucht im Leben nach Sinn. Im Gegensatz zum Tier ist für uns nicht nur wichtig, wovon wir leben, sondern auch wozu wir leben. Es ist diese Orientierung, die ein Leben erfüllt, selbst unter widrigen Bedingungen: Ein Mensch, der ein Wozu hat, einen Sinn im Leben, erträgt fast jedes Wie. Ein grundlegender Lebenssinn gibt Kraft, die Hoffnung auch in schwierigen Zeiten nicht zu verlieren. Glaubenden ist zugesagt: "Dein Leben hat von Gott her einen unbedingten Sinn!" Vertraue darauf. Das kann manchmal überlebenswichtig sein, wie die folgende Begebenheit verdeutlicht: Eine Frau war auf einer Zugreise versehentlich bei einem kurzen Halt ausgestiegen. Und bevor sie merkte, dass hier noch gar kein Bahnhof war, rollte der Zug auch schon weiter. Es blieb ihr nichts anderes übrig, als im Dunkeln und bei dichtem Schneetreiben mit ihrem Koffer den Zuggleisen zu folgen. Da stand plötzlich im Schatten der Dunkelheit ein Mann, ganz nah bei den Schienen. Erleichtert rief sie ihm zu: "Hallo, können sie mir bitte helfen, zum nächsten Bahnhof zu kommen?". Er kam, sagte kein Wort, nahm ihren Koffer und führte sie zu einer Straße, auf der sein Auto stand. Schweigend fuhr er sie auf verschneiter Straße zu ihrem Zielort. Beim Aussteigen sagte sie: "Sie glauben gar nicht, wie dankbar ich ihnen bin, ohne sie, wäre ich in dieser Einöde noch erfroren. Sie hat der Himmel geschickt!" Da platzte es aus dem Mann heraus: "Nein, der Himmel hat sie mir geschickt! Ich war kurz davor, mich vor den nächsten Zug zu stürzen, weil ich in meinem Leben keinen Sinn mehr sah. Und dann riefen sie und baten mich, zu helfen. Das hat mich aus meiner Dunkelheit gerissen. Da hat der liebe Gott mich doch nicht im Stich gelassen! Sie wissen gar nicht, wie dankbar ich ihnen bin."¹ Für den Mann ist wieder ein Sinngefüge sichtbar geworden: "Es ist gut, dass es mich gibt!". Im Leben leuchten immer wieder solche Sinnmomente auf, die es zu ergreifen gilt. Dort, wo ich spüre, ich bin gefragt, ich werde ich gerufen. Sinnvoll und erfüllt leben heißt, solche Herausforderungen wahrzunehmen und nach bestem Wissen und Gewissen zu erfüllen, und so können wir dabei mithelfen, Gott in dem gequälten Herzen eines anderen Menschen auferstehen zu lassen².

¹ nach einer Kurzgeschichte von Johannes Kuhn, in «Kurzgeschichten 8» von Willi Hoffsümmer (Hg.) Matthias-Grünwald-Verlag. Genaue Quelle unbekannt.

Siehe auch <https://www.bernerzeitung.ch/glauben-sie-an-engel-heute-157697937211>

² nach Etty Hillesum: Das denkende Herz, Freiburg 2022, S.149