

Himmel und Erde

Montag bis Freitag, 9.15 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

9. - 13. Januar 2012: Große Kraft im Kleinen

Von: Stefanie Arnheim, Pastorin in Hannover

Erschöpfte Propheten, kleine Kinder und „langsame“ Senioren sind Boten der Kraft Gottes, meint Pastorin Stefanie Arnheim aus Hannover.



Die Autorin

Redaktion: Jan von Lingen

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, 9. Januar 2012: Große Kraft im Kleinen

Das Jahr ist noch jung, ganz frisch und unverbraucht. Ich will auch in der Wohnung klar Schiff machen, fege die letzten Tannennadeln und Kekskrümel zusammen und sortiere in Kartons, was noch nach Weihnachten aussieht. Zuletzt ist die Krippe dran. Eine Figur nach der anderen lasse ich in den Karton wandern. Hirten und Schafe, Engel und Esel, die Könige mit ihren Geschenken. Ruckzuck verpackt.

Maria, Josef und das Kind sehe ich mir einen Moment länger an. Es wäre doch spannend zu wissen, wie es mit ihnen weiter ging. Ohne Engelschor und Stern über dem Stall. Bestimmt wollten die frischgebackenen Eltern endlich nach Hause und ihren Sohn den Verwandten und Nachbarn vorstellen?

So einfach war das nicht, erzählt die Bibel. Maria, Josef und Jesus wurden bedroht vom König Herodes. Bei Nacht und Nebel mussten sie nach Ägypten fliehen. Ein Engel hatte Josef im Schlaf gewarnt: Bringt euch in Sicherheit. Was für ein Start ins Leben für den kleinen Jesus. Nachdenklich schaue ich auf die Figuren in meinen Händen. Wie man dem Flüchtlingskind in der Fremde begegnet ist? Ältere Leute können heute noch davon erzählen, wie sie als Kinder die Flucht erlebt haben. Und viele Menschen hat in den letzten Monaten die Geschichte von Flüchtlingsfamilien in Niedersachsen bewegt. Solche Situationen kannten Maria, Josef und das Jesuskind offenbar auch.

Vorsichtig fange ich an, die Figur von Mutter Maria in Papier einzuwickeln. Diese junge Frau hat viel bewältigt. Und dann Josef: Wie umsichtig, auf die Warnung des Engels im Traum zu hören. Er hat seiner Familie das Leben gerettet. Ich nehme den nächsten Bogen Seidenpapier und packe ihn gut ein. Zuletzt halte ich das Jesuskind in der Hand. So zart, fast zerbrechlich – und doch der Retter der Welt. „Christus spricht: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“, heißt die Jahreslosung für 2012. Ein biblisches Motto für dieses neue Jahr. Und ich glaube, dass ich beim Aufräumen etwas davon verstanden habe.

Dienstag, 10. Januar 2012: Die Kraft Gottes in einem Kind

Gerade auf der Welt und schon sind sie unverwechselbare Persönlichkeiten: Kinder! Das erzählen Eltern oft beim Taufgespräch. Als ich eine Familie beim Taufgespräch besuche, sagt eine Mutter: „Das ist unser Sonnenschein!“ Doch dieser kleine Sonnenschein „strahlt“ keineswegs sanft vor sich hin, sondern ist neugierig, schaut aufmerksam umher, steckt voller Energie, die Mutter kann das Baby kaum halten – es ist eben ein kleiner Mensch mit großem Charakter. Und mit viel Bewegungsdrang.

Als ich das Kind sehe, denke ich: so zart und schutzbedürftig wir auch sind, eine ganz eigene Kraft scheint von klein auf in uns Menschen zu stecken. Schritt für Schritt erobern wir uns den Weg ins Leben. Und wir Erwachsene stellen uns dabei mit Recht die Frage: Wie werden Kinder selbstbewusst und fröhlich, beziehungsfähig und lebensklug? Welche Unterstützung brauchen sie für ihre Entwicklung?

Ich denke an unseren evangelischen Kindergarten. Da wird fröhlich gespielt und gesungen, aber es geht nicht nur um Spaß, sondern auch um Lebensfreude, um Rücksicht und Dankbarkeit. Das hilft den Kindern, eine Haltung zu entwickeln, die jeden einzelnen Menschen in dieser Welt willkommen weiß – unabhängig von seinen Stärken und Schwächen. Eine zutiefst christliche Geste.

„Gott hält die ganze Welt in seiner Hand“, singen da die Kinder im Kreis und machen Bewegungen dazu. „Gott hält auch dich und mich in seiner Hand“, jetzt zeigt ein Mädchen auf sich selbst und auf die Freundin.

Und da macht es nichts, wenn das eine Kind ein Handicap hat. Es ist ja ein Integrations-Kindergarten, also einer, in dem Kinder mit und ohne Behinderungen zusammen aufwachsen.

Was brauchen Kinder für ihre Entwicklung? Ich verstehe dies so: Zugleich Geborgenheit *und* Freiheit. Geborgenheit zu wissen: Ich bin geliebt, und Freiheit, die Welt zu entdecken. Ich glaube, das ist es, was auch die Taufe verspricht: *Gottes* Kraft will das Kind begleiten. In allen Lebenslagen – von Kindesbeinen an.

Dienstag, 11. Januar 2012: Stärkung in der Wüste

Atemlos liegt Elia unter dem Strauch. Gerade noch ist er seinen Feinden und ihrem Zorn entkommen. „Du musst sterben!“ haben ihre Boten zu Elia gesagt. „Morgen bist du tot!“ Elia läuft um sein Leben. Erschöpft wirft er sich schließlich in den Sand unter einen Ginsterstrauch. „Es ist genug“, ruft er. „Herr, lass mich sterben!“

Elia – eigentlich ist er ein Prophet, ein Bote Gottes. Im ersten und zweiten Buch der Könige im Alten Testament wird von ihm erzählt. Elia stellte sich gegen den König seines Landes. Er erinnerte die Mächtigen seiner Zeit an Gottes Gebote – aber sie wollten seine Botschaft nicht hören. Dann kommt eine große Dürre über das Land. Elia wird dafür verantwortlich gemacht. „Du bringst uns nur Unglück!“, sagt König Ahab. Elia widerspricht: „Nein, *du* hast Gott und seine Gebote vergessen!“ Und dann flüchtet Elia in die Wüste. Was soll nun aus ihm werden?

Der Prophet in der Wüste: eine spannende biblische Geschichte. Konfirmandinnen und Konfirmanden haben sie gehört und dazu ihre Meinung aufgeschrieben: „Wüste – das ist nicht nur Sand und Hitze. Wüste ist da, wo Gewalt herrscht und das Leben klein hält. Wüste ist da, wo ich keine Chance sehe, meine Gaben zu entfalten, wo ich verkümmere wie eine Pflanze in der Trockenheit. Und Wüste ist da, wo mich die Einsamkeit auffrisst.“

So ist es Elia auch gegangen. Aber er bleibt nicht allein damit: Während er erschöpft unter dem Ginsterstrauch sitzt, kommen Raben und bringen ihm Brot. Eine wunderbare Wendung der Geschichte! Wasser findet Elia in einem Bach. Eine Quelle des Lebens für den müden Propheten. Er isst und trinkt und --- schöpft Kraft.

„Christus spricht: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“: Das ist die Jahreslosung für 2012. Sie erinnert daran, dass der Glaube auch Wüstenerfahrungen kennt und ernst nimmt.

Aber Gott geht liebevoll und barmherzig mit unserer Schwachheit um. Er hält Stärkung und Wegzehrung für uns bereit – wie für Elia: Und so stoßen auch wir manchmal auf eine Quelle zum Leben. Überraschend und unerwartet.

Donnerstag, 12. Januar 2012: Burnout und Stärkung

„Ich bin müde. Ich könnte noch etwas schlafen.“ Das schreibt Miriam Meckel in ihrem Buch „Brief an mein Leben“. Sie ist eine erfolgreiche Frau, von Beruf Kommunikationswissenschaftlerin. Sie könnte von erfüllender und erfolgreicher Arbeit berichten sowie von interessanten Menschen, Begegnungen und Reisen erzählen. Doch in ihrem Buch erzählt sie etwas anderes – nämlich, wie sie an einen Punkt schwerer Erschöpfung geraten ist. Mitten in einer nahezu grenzenlosen Aktivität erlebte sie einen Zusammenbruch, war plötzlich wie stillgelegt: Burnout.

Miriam Meckel schreibt dazu: „Burnout. Ich hasse dieses Wort. Ich mag es nicht für die Beschreibung meines Zustandes benutzen.“ Und doch lernt sie, sich mit ihrer Situation und ihrem Leben auseinander zu setzen. Sie erkennt die eigenen Grenzen und lernt, sie zu akzeptieren.

Stress und Erschöpfung stehen ganz oben auf der Liste der Beschwerden, die Männer und Frauen in Deutschland haben. Betroffen sind Lehrer, Mütter, Manager, Pastorinnen, sogar Kinder und Jugendliche. Ganz klar umrissen ist das Krankheitsbild nicht; gerade sehen Mediziner noch einmal genauer hin und heben den Unterschied zwischen Burnout-Erkrankungen und einer Depression hervor. In der hannoverschen Landeskirche wird ganz praktisch weitergedacht: Erschöpfte Mitarbeitende sollen wieder gestärkt werden. Dafür soll ein eigenes Haus eingerichtet werden in einem Kloster.

„Christus spricht: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“ – das ist die Jahreslosung. Vielleicht kann das biblische Jahresmotto helfen, die eigenen Grenzen zu erkennen und zu ertragen: Gottes Kraft ist *in den Schwachen* mächtig. Vielleicht lenkt die Jahreslosung auch den Blick auf die vielfältigen Begabungen, die jede und jeder von uns mit auf den Weg bekommen hat: Unser Leben ist ein Gottesgeschenk. Und wir haben ein Leben lang Zeit, dieses immer wieder neu wahrzunehmen und zu entfalten. Nicht nur durch unser Tun, Handeln, den Erfolg. Sondern auch durch Stille, Hinsehen. Gebet, Gespräch.

Das mag zu simpel klingen für diese komplizierte Welt. Aber vielleicht geht es nur so: die einfachen und wesentlichen Dinge wieder zu entdecken. „Liebes Leben“, schreibt die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel nach ihrem Burnout, „komm zurück zu mir und lass mich zu. Nimm dir die Zeit, die du brauchst. Es gibt genug davon.“

Freitag, 13. Januar 2012: Die Kreise des Lebens

Ich bin mit dem Fahrrad unterwegs. Vom Kirchplatz aus geht es immer bergab, wenn ich in die Stadt will. Das bringt Schwung und Fahrtwind – und manchmal Muskelkater nach dem

Rückweg. Trotzdem fahre ich gerne mit dem Rad durch die Gemeinde; ich mag die Bewegung. Und ich treffe viel mehr Menschen als bei der Autofahrt auf derselben Strecke. Manchmal winke ich oder klingele zwischendurch, um jemanden zu grüßen. Bis ich merke, wie eine ältere Dame ganz erschrocken zusammen zuckt.

„Wir sind nicht mehr so schnell wie Sie“, erklärt mir ein Pensionär, der ehrenamtlich in der Gemeinde mitarbeitet und den ich sehr schätze. Er steht für mich für eine Generation von Menschen, die sich oft seit Jahrzehnten in ihrer Kirchengemeinde engagieren. Zuverlässig tragen die Älteren ihre Gemeinde mit. Ihre Verbindlichkeit und Disziplin sind beeindruckend. Und von ihrer Lebenserfahrung habe ich viel gelernt. Wie viele Umbrüche im Leben haben sie gemeistert, wie viele Krisen bewältigt. Und ich ahne, wie anstrengend es heute für manchen von ihnen sein mag: Kirche und Gesellschaft verändern sich immer schneller, so empfinden sie es. Und wenn dann auch noch das Hörvermögen, das Augenlicht, die körperlichen Kräfte nachlassen? „Christus spricht: Meine Kraft ist in den Schwachen mächtig“, heißt es in der Jahreslosung für 2012.

Ich habe hohen Respekt vor dieser Lebensphase und vor den Herausforderungen, die sie mit sich bringt. Und frage mich, wie es mir einmal im Alter gehen mag. Ob ich mich dann noch selbst versorgen kann? Wer wohl für mich da ist? Wie es dann um medizinische Hilfe, um unser Gesundheitssystem und um die Pflege bestellt sein wird? Das kann ich heute alles nicht beantworten. Aber diese Fragen sind aus den Begegnungen mit älteren Menschen entstanden, und sie machen mich sensibel für ihre und irgendwann auch meine Situation, wenn die Lebenszeit weit fortgeschritten ist. Eines Tages trifft das ja auch mich. Der Dichter Rainer Maria Rilke schreibt: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehn. Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn. Ich kreise um Gott, um den uralten Turm, und ich kreise Jahrtausende lang; und ich weiß noch nicht: Bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein großer Gesang.“