

Die Morgenandacht

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

5. bis 10. Juli 2021: „Besser fühlen“

Von Mathis Burfien, Pastor in Hannover

Leon Winterscheids Buch „Besser fühlen“ steht in dieser Woche im Mittelpunkt der Morgenandachten. Mathis Burfien beleuchtet Gefühle wie Angst, Trauer, Wut und Liebe.



Mathis Burfien

Redaktion
Radiopastor Marco Voigt

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Kiel
Gartenstraße 20, 24103 Kiel
Tel. (0431) 55 77 96 10
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, 5. Juli 2021

„Abends, wenn ich schlafen geh‘...“ Ich bete mit meiner Tochter Greta zur guten Nacht. Gerade haben wir noch getobt. Jetzt wird es still. Die kleinen Finger müssen noch sortiert werden. Sie legt ihre gefalteten Hände in meine. „Abends, wenn ich schlafen geh‘, vierzehn Englein um mich steh’n ...“ Ein Bild aus Kindheitstagen. Wir schieben es von uns, wenn wir groß geworden sind. Aber könnte es sein, dass wir diese Botschaft gerade nötig haben? Dass es einen Schutzort für mein Leben gibt? Wir haben Angst. Sind in Sorge - einer vor dem dunklen Keller. Eine, nicht gemocht zu werden. Ein Kind fürchtet die Trennung seiner Eltern. Ein Vater die Diagnose des Arztes. Unser Sterben schieben wir ganz weit von uns, weil uns so sehr graut. Leon Windscheid schreibt in seinem Buch „Besser fühlen“: „Die Angst wurde von der Natur tief in den Genen vom Homo sapiens verwurzelt. Deswegen gilt in unseren Hirnen: Lieber hundertmal mit dem Schlimmsten rechnen, als einmal unvorbereitet auf eine Gefahr treffen. Aber was uns die Evolution als Lebensversicherung schenkte, wird in einer Welt ohne gefährliche Tiere, die uns aus Büschen anspringen, zum Problem. Denn unser Gehirn interpretiert immer eher zugunsten der Angst.“ Was hilft dann? Wenn sich der Puls beschleunigt? Es eng wird in der Brust? „Diese Nacht stand bei mir der Engel Gottes“, so erzählt Paulus in der Bibel: „Es ist ein Engel Gottes gewesen, dem ich gehöre, und er kam zu mir und sprach: ‚Fürchte dich nicht, Paulus!‘, Fürchte dich nicht! Das Symbol der Engel trägt Gottes Nähe zu denen in der Ferne. Ich falte meine Finger. Lege meine Hände an die Innenseite der Hände Gottes. „Vierzehn Englein um mich steh’n.“ Bitte.

Dienstag, 6. Juli 2021

Es klingelt an der Tür. Sie dreht sich um. „Endlich!“, denkt sie. Sie öffnet die Tür. Zwei Polizistinnen stehen dort. „Ich muss Ihnen leider eine schlimme Nachricht mitteilen.“

„So still“, singt Jupiter Jones. „So still, dass jeder von uns wusste, dass hier ist für immer, für immer und ein Leben, und es war so still.“ Wer einen Menschen verliert, für den wird es still: Mann, Frau, die Eltern, sein Kind? Mit ihm haben wir eine Welt gehabt. Auf einmal muss man allein weiter. Die Trauer, der Schmerz, das Endgültige verändert die Sichtweise auf die Zeit. Was gestern noch wichtig war, verliert an Bedeutung. Trauer braucht Zeit. Das geht nicht in wenigen Tagen und auch nicht in wenigen Wochen. Leon Windscheid kritisiert in seinem Buch „Besser fühlen“ unseren Umgang mit Trauer: „In vielen Köpfen ist der Tod zum erklärten Feind geworden, zum Schicksalsschlag, gegen den man bis zuletzt kämpft. Aus dem Alltag des wahren Lebens wird er verdrängt. Aber eine Gesellschaft, die den Tod immer weniger akzeptiert, sieht auch in der Trauer kaum noch einen Wert.“ Wir räumen ihr keine Zeit mehr ein. Nach ein paar Tagen muss man schon wieder funktionieren. „Irgendwann musst du darüber hinwegkommen“, heißt es oft. Nein! Die Zeit heilt nicht alle Wunden.“ Uns fehlen die Menschen, die uns starben. Sie riefen uns ins Dasein. Sie lehrten uns die Liebe. Sie forderten uns Rollen ab, die wir ohne sie nie gekannt hätten. Sie trauten uns Fähigkeiten zu, die wir durch sie erst lernten. „So still, dass alle Uhren schwiegen“ Doch jenseits der Stille, was ist da? Die Bibel beschreibt es so: „Und Gott wird abwischen alle Tränen. Und der Tod wird nicht mehr sein, noch Leid, noch Angst, noch Schmerz werden mehr sein. Denn siehe, ich mache alles neu!“ (Offenbarung 21,4-5*)

Mittwoch, 7. Juli 2021

Ich knipse die Lampe auf meinem Nachttisch an. Ich nehme einen Stapel alter Briefe in die Hand. Die Umschläge sind verstaubt. Das Gummiband reißt, als ich es abziehe. Ich hole einen Brief hervor. Falte das karierte Papier auseinander.

Lese aus vergessenen Tagen: „Seit du da bist, fühle ich mich frei. Gehst du weg, fühle ich mich eingesperrt. Macht es die Liebe, dass ich mich krank fühle? Dass ich will, dass ich in dir verschwinde und du in mir, ganz egal wie - so herum oder anders?“ Eine Liebesgeschichte. Die Bibel erzählt auch eine: Und Jesus setzte sich dem Tempelkasten gegenüber. Als eine arme Witwe kommt und zwei kleine Geldstücke hineinlegt, ruft er seine Jünger und spricht: „Diese Witwe hat mehr gegeben als alle anderen. Alle haben von ihrem Überfluss hineingelegt. Diese Frau aber hat ihre ganze Habe gegeben.“ Das Leben der armen Witwe ist nicht nur Verzicht. Sie hat etwas, das ihr wichtiger ist. Die Hingabe macht aus Menschen keine Bruchstücke. Wenn sie verzichtet und schenkt, wird es nicht weniger. Leon Windscheid schreibt in seinem Buch „Besser fühlen“: Die Liebe lässt „den Radius des Selbstkreises buchstäblich erweitern. Im Gegensatz zur Angst, die einengt, wirkt Liebe genau umgekehrt. Sie öffnet uns, macht uns größer“ „Liebe heißt also nicht, ein selbstsüchtiges Ego aufzublasen wie einen Luftballon, sondern ihm zu helfen durch einen anderen Menschen zu wachsen wie eine Pflanze.“ Wer liebt, ist bereit, alles zu geben. Ohne Hingabe kann man nicht lieben. Und ich erahne, wie schön eine Welt sein kann, die ganz aus Verschwendung an den anderen besteht. „Kommt!“, rief Jesus. „Verlasst die Menge.“ Es gibt etwas Großes, für das es sich zu leben lohnt!

Donnerstag, 8. Juli 2021

Leander dampft davon. Die Tür knallt hinter ihm ins Schloss. Ich zucke zusammen. Mit seinen zehn Jahren kann er ganz schön wütend werden. Neulich: Wir sind in der Stadt unterwegs. Zwei Menschen packen ihr Nachtlager vor dem Einkaufszentrum in Plastiktüten. „Warum baut man nicht mehr Wohnungen?“ Seine Nasenflügel beben. Leon Windscheid schreibt in seinem Buch „Besser fühlen“: „Wut entsteht, wenn man unfair behandelt, unterdrückt, lächerlich gemacht oder ein Mensch vor unseren Augen misshandelt wird.“ „Gib dem Armen den Mantel zur Nacht zurück, den du ihm gepfändet hast“, die Stimme des Propheten Amos bebt. Amos ist im Nordreich Israel unterwegs. 8. Jahrhundert vor Christus. Dort ereignete sich gerade ein Wirtschaftswunder. Für die einen. Für die, die das Sagen hatten. Die andere Seite? Das war die Verarmung des weitaus größten Teils der Bevölkerung. Das reichste ein Prozent der Weltbevölkerung besitzt mehr als die 909 Prozent darunter. Und 45 Deutsche so viel wie die ärmere Hälfte unseres Landes. So ist die Welt. Nein! Amos röhrt und poltert. Ist wütend. „Nein!“, schreit er. Wie kann es euch nicht mal mehr verwundern, dass es Arme gibt, die keine mitfühlende Geste erleben, weint er. Seine Wut zeigt an, dass etwas schief läuft. Er sagt der Ungerechtigkeit den Kampf an. Windscheid schreibt: „Allzu oft wickeln wir unseren Zorn so lange in Höflichkeiten ein, bis er seine Aussagekraft verliert. Aber Wut ist das Gegenteil von Gleichgültigkeit. Nur was uns nichts bedeutet, macht uns auch nicht wütend.“ Wir haben es in der Hand. Sagt Amos. Sagt Gott. Und es klingt zornig. Aber auch zärtlich. So spricht einer, der noch nicht aufgegeben hat.

Freitag, 9. Juli 2021

Als ich vorbeihuschen will, streckt er die Hand weiter aus. Ich schaue hoch. Der Mann am Straßenrand ist in meinem Alter. Die Haltung krumm. Eine Krücke stützt ihn. Er schaut mich an. Ich blicke nach unten. Ein Schild liegt auf dem Boden: „Bitte ein Stück Brot.“ Unser Körper braucht Energie. Die stammt vor allem aus Glukose.

Lange Zeit meinte man fälschlicherweise, dass sich der Hunger melden würde, sobald uns zu wenig Glukose zur Verfügung stünde. Aber die Menschen früher mussten Depots aufbauen für Notzeiten. Es war überlebensnotwendig, mehr Energie aufzunehmen als zu verbrauchen. Und heute?

Leon Windscheid schreibt in seinem Buch „Besser fühlen“: „Statt glücklich und gesund macht uns das Schlaraffenland krank.“ „Auf dem Sofa sitzend, greifen wir so lange zu der Chipstüte, bis sie leer ist oder es uns gelingt, sie auf dem Couchtisch so weit wegzuschieben, dass unsere Bequemlichkeit unsere Gier besiegt.“ „In dieser Welt des Überflusses warnt uns der Hunger nicht mehr vor einer Mangelsituation, sondern führt uns vor allem in Versuchung.“ Würde man den Ortsnamen „Bethlehem“ ins Deutsche übersetzen, hieße der Ort „Brothausen“. „Ich bin Brot“, sagt der, der in Bethlehem, in einem Stall geboren ist. „Ich bin das Brot des Lebens“. Jesus sagt diese Worte, nachdem er gerade Brote und Fische mit vielen Menschen geteilt hat. Sie haben keinen Hunger mehr, aber satt sind sie trotzdem nicht. Sie kommen und fragen weiter. Es ist doch noch ein anderer Hunger in uns. Ein anderer als der Hunger, den ein leerer Magen macht. Hunger nach Leben, nach Gerechtigkeit, nach Anerkennung, nach Vertrauen durch alle Wüsten, an allen Straßenrändern, durch alle Jahre. Es ist ein Hunger, den kein Brot und keine Geldscheine der Welt stillen können.

Samstag, 10. Juli 2021

Wir graben in der Erde. Tilda hat ein kleines Beet. „Was heißt das ‚Kartoffeln setzen?“, fragt sie. „Das heißt, man legt eine Kartoffel in die Erde und dann werden irgendwann fünf bis zehn Kartoffeln daraus.“ Tildas Finger sind ganz schmutzig. Sie nimmt eine Kartoffel und steckt sie in den Boden. „Und jetzt?“, fragt sie. „Geduldig sein“, antworte ich. Wir leben in einer ungeduldigen Gesellschaft. Leon Windscheid schreibt in seinem Buch „Besser fühlen“: „Es fällt uns schwer, auf etwas zu warten und dabei die Nerven zu behalten. Wir leben in einer Now-Economy“, in der alle gewohnt sind, alles zum sofortigen Zeitpunkt zu erhalten. „Aber unsere Ungeduld ist nicht nur ein lästiges Gefühl, sondern birgt große Risiken. Sie bewirkt eine ständige Unruhe und setzt den Körper unter Stress.“ Das hat oft ungesunde Folgen. Geduld dagegen ist die Fähigkeit, nachsichtig mit Dingen zu sein. Das meint nicht, passiv zu sein. Geduld ist eine stille Aktivität. Gelassener, demütig sein. Ein anderes Wort: langmütig - also lange Mut haben, dich nicht aufgeben, aber der Zeit Zeit lassen. Die Kartoffeln, das wissen wir, wachsen nicht schneller, wenn man an ihnen zupft und zerrt. Das Bild des modernen Menschen unserer Gesellschaft wird uns als ein „Du bist, was du schaffst“ vorgestellt. (Windscheid, 171) Gott hat einen anderen Blick. Er schaut uns nicht an, wie Menschen Menschen anschauen. Die Bibel stellt ihn als einen geduldigen Gott vor. (Ps 103,8) In etwa so, wie Menschen Samen anschauen: Wir nehmen einen Samen. Pflanzen ihn in die Erde, am richtigen Ort, zur richtigen Zeit. Und dann warten wir: Gießen, stellen ihn in die Sonne. Wenn Unkraut da ist, zupfen wir es weg. Warten auf den Moment, wo auf einmal etwas durch die Erde bricht. Und dann freuen wir uns! Das ist Gottes Blick auf dich und mich!