

# Die Morgenandacht

---

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

**25. bis 30. November 2024: "Lauschen, was sterben und werden will"**

**Von Melanie Kirschstein, Pastorin in Hamburg**

Manchmal ist es Zeit, um aufzuhören: auf die innere Stimme zu hören, dem Lebensstrom zu lauschen, loszulassen und aufzubrechen. Dann kann Neues wachsen. Aus dem Chaos entsteht eine neue, bessere Ordnung.



**Melanie Kirschstein**

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, 25. November 2024**

Im Sommer bin ich umgezogen. Habe mein Leben in Kisten gepackt und auf dem Dachboden vergeblich meine alte Puppe gesucht. Ein Satz meines Großvaters begleitet meine Aufbrüche, eine Familien-Lebensweisheit aus dem zerbombten Hamburg: "Schau nach vorne und häng dein Herz nicht an irdische Dinge!" Von meiner Mutter habe ich gelernt, die Bombenlücken in den Straßen unserer Heimatstadt Hamburg zu lesen, in der man von einer Seite zur anderen ziehen kann und in eine andere Welt kommt. Vielleicht bin ich deswegen so lange geblieben. Nachts habe ich auf dem kleinen Balkon gesessen und den Tönen der Stadt gelauscht, meinen Erinnerungen und der Entscheidung, neu anzufangen. "Ich setzte den Fuß in die Luft und sie trug ..." beginnt ein Gedicht von Hilde Domin. Bisweilen habe ich mich eher wie der sinkende Petrus gefühlt. Da rudern die Jünger durch Nacht, Gischt und Gegenwind. Dann kommt Jesus übers Wasser und ruft Petrus zu: "Komm!" Petrus vertraut dem Ruf, verlässt festen Grund, steigt aus dem Boot. Aber dann sieht er die Wellen, spürt die Angst - und beginnt prompt zu sinken. Zwischendurch habe ich mich auf Kartons sitzend wiedergefunden wie auf Booten in aufgewühlter See, während Angstwellen ans Karton-Boot gerollt sind. Habe ich mir zu viel vorgenommen? "Warum hast Du kein Vertrauen?", fragt Jesus in der Geschichte. Dann bin ich angeschwemmt worden am Strand meines Neulandes mit meinen Kisten. Ein Holzhäuschen im Mecklenburgischen, unfertig und noch ohne schützende Außenhaut, hat mich empfangen. Das passt zu mir. Nachts sehe ich Glühwürmchen und viel mehr Sterne als sonst. Ich lebe zwischen Kartons, als wäre mein Leben noch eingepackt, meine Seele noch nicht da. "Gott, mein Schutz, Du führst mich leise, wie ein Licht, ein Stern, Schritt für Schritt wächst Weg" - Worte aus einem Psalm-Lied, als wären sie für mich gesungen. Die Spätsommersonne leuchtete den Herbst ein. Die Kraniche riefen zum Aufbruch. Ihnen sind die Reiserouten eingeschrieben. Wir Menschen müssen lauschen, was sterben und werden will, wenn das Leben nach Veränderung ruft.

### **Dienstag, 26. November 2024**

Lauschen, was sterben und werden will. Mein Umzug im Sommer hat mich auch auf eine innere Reise geschickt. Der Auszug aus Gewohnheiten ist wie ein Auftrag, sich nicht nur äußerlich neu einzurichten - oder besser: auszurichten. Was ist mir wirklich wichtig? Und was trägt mich durch unruhige Zeiten? Die Herbstwinde gehen über den See und ich schwimme zum anderen Ufer. Da ist ein Felsen, auf dem ich sitzen kann wie die kleine Meerjungfrau in Kopenhagen. Gott, ein Fels, ein sicherer Ort, ein tragender Grund – das ist ein uraltes biblisches Gottesbild. Der äußere Halt ist ein Bild für den inneren Halt. Für Halt im Herzen und Vertrauen. Für eine innere Haltung, etwas, an das ich mich halten kann. Da ist in mir etwas wie ein Kompass, wenn die Sicht verstellt ist. Ich nenne das Gott. Tiefe Mitmenschlichkeit gehört für mich dazu. Schutz des Lebens überall. Keine Patentrezepte. Manchmal mehr Fragen als Antworten. Der Auszug aus der Stadt schenkt mir Abstand, einen weiten Himmel und einen weiten Blick. Weniger Ablenkung. Weniger Geschäfte, in denen ich das Neue einfach kaufen kann. Ich werde langsamer und stiller. Wurzeln wachsen leise. Es ist gut, sich Zeit zu nehmen und zu lauschen, was werden soll. "Aufhören" ist ein Lieblingswort des Soziologen Hartmut Rosa - im doppelten Wortsinn: aufhören und auf etwas anderes hören. Auf der Fahrt in die Stadt höre ich im Radio von der Messerattacke in Solingen, höre den Ruf nach härteren Regeln und Strafen, nach neuen Waffensystemen, höre von den Folgen des Klimawandels, von Mücken und neuen gefährlichen Viren, von schlechten Ernten. Mit markigen Worten versuchen Politikerinnen und Politiker sich gegenseitig und, wie mir scheint, die eigene Ohnmacht zu übertönen.

Es wirkt wie getrieben. In mir tauchen unpopuläre Gedanken auf, vielleicht lauter geworden unter dem weiten Himmel: Schärfere Regeln und ein paar Abschiebungen mehr lösen nichts. Kriege sind größtmögliche Katastrophen für die Umwelt. Wir können uns die Kriege nicht leisten, wenn wir als Menschheit überleben wollen. Gewalt mit Waffen oder Worten bringt uns doch nicht weiter. Teufelskreise. Wann und wo ist Zeit zum Aufhören?

### **Mittwoch, 27. November 2024**

"Ich mach ein Lied aus Stille, ich mach ein Lied aus Licht. So geh ich in den Winter und so vergeh ich nicht ..." Die letzten Zeilen aus einem Gedicht von Eva Strittmatter. "Vor dem Winter" heißt es. Im Herbst habe ich es auswendig-inwendig gelernt. Kraftworte für die dunkle Jahreszeit. "Die Arbeit einer Quelle" kommt darin vor, das Vogelbeerenrot und auch der "Herbstgeruch von Brot". Worte und Bilder, die mich erinnern an meine Ressourcen - von resurgere, lateinisch "hervorquellen". Für die Arbeit einer Quelle muss ich gar nichts tun - außer sie zu schützen, damit sie nicht zugeschüttet wird. Es gibt diese lebendige Quelle in der Erde und in unseren Herzen, die immer da und eigentlich uns allen zugänglich ist. Quellen sind magische Orte. Oft sprudeln sie unscheinbar im Verborgenen und man kann sich überhaupt gar nicht vorstellen, dass daraus ein ganzer Strom wächst. Quellen, Ressourcen, sind auch ein Bild für innere Kräfte, aus denen sich ganz ohne unser Zutun Leben speist. Auch diese inneren Kraftquellen können verschüttet sein. Überwuchert von Stress, Angst, Druck, Not. Dann sind wir nicht im Flow, nicht wirklich angeschlossen an den Strom des Lebens. In Zeiten großer Umbrüche und Krisen wachsen Angst und Stress. Dann kann es leicht passieren, dass wir hektisch und hart werden. Obwohl gerade dann die Verbindung zu den Kraftquellen innen und außen besonders wichtig ist. Es gibt sehr unterschiedliche Arten, sich wieder zu verbinden mit den Quellen. Für mich gehört Schwimmen im See dazu und mein Morgengebet. Die Stille und die kleine alte Kirche im Dorf. Friedhöfe und Neugeborene. Der Ruf ziehender Kraniche. Wenn ich zur Ruhe komme, tief atme und in mich gehe, dann beginnt es manchmal in mir zu strömen. Ich lausche auf den Lebensstrom in mir und bin irgendwie verbunden mit allem. Aus dieser Quelle wachsen kleine Schritte und neue Wege. Es ist, als wenn ich zuhöre, lausche, was da ins Fließen kommen und sich mit anderen Lebensflüssen verbinden will. Dann wird der Strom noch stärker, trägt und strömt und nimmt mich mit ins Lebensmeer.

### **Donnerstag, 28. November 2024**

Ich finde Umzugschaos anstrengend. All die mühsam dem Leben abgerungene Ordnung ist dahin. Alles ist durcheinander, nichts hat seinen festen Platz. Menschen wohnen in ihren Gewohnheiten, heißt es. Und die sind erstmal dahin. Man findet sich nicht mehr zurecht. Andererseits, wenn alte Ordnungen nichts mehr taugen, wird Aufbruch notwendig. Der Auszug zwingt mich zu sortieren und wegzuwerfen. Und gleichzeitig schenkt er mir eine neue Ordnung, um mich darin neu zu erfinden. Abschied gehört auch dazu. Man nimmt alles noch einmal in die Hand und vergessene Geschichten und Schätze tauchen auf. Ein kleiner oranger Drache, der durch so viele Jahre meinen Herbst mit den Kindern begleitet hat. Einmal bin ich ihm hinterhergelaufen, weil mein Sohn ihn losgelassen hatte in einer Windbö und weinte. Der kleine Drache ist noch da in der gelben Strandtasche. Aus einer der unzähligen Bücherkisten ziehe ich ein altes Taschenbuch: "Chaos-Management. Die kreative Führungsphilosophie" von Peter Müri. Genau das brauche ich jetzt, eine Erlaubnis für kreatives Chaos. Ich setze mich mitten in die Unordnung und lese. "Im Chaos des Umbruchs entfaltet sich schöpferisches Potential ... jeder Übergang von alter zu neuer Ordnung ist grundsätzlich chaotisch ... das Chaos ist uns lästig, wir fürchten es, darum wird es oft unterdrückt ...

Aber es ist eine Quelle von Innovationskraft, die von Organisationen und Führungseliten oft zugeschüttet wird ..." Ach, ... da sitze ich auf meinem Bücherkarton und für einen Moment habe ich geradezu liebevolle Gefühle diesem Chaos gegenüber und finde meine chaotische Lebens-Führung mutig und innovativ. Nur leicht finde ich sie nicht. Man muss das Chaos auch aushalten können und lauschen auf das, was sterben und werden will. Nah dabei sein, mitfühlen und "Veränderungen abhören können", wie Müri sagt. Daraus wächst dann sehr langsam die neue Ordnung. Das gilt für die Platzierung meiner Lampen wohl genauso wie für die Erneuerung von Kirche oder Gesellschaft. Es braucht Zeit, Mut zu Abschied und Aufbruch und auch zum Chaos. Aus dem Tohuwabohu bilden sich nur langsam neue Formen. Das Neue wächst leise, braucht Schutzräume, Mut und Vertrauen.

### **Freitag, 29. November 2024**

Auf der einen Seite der Trinitatiskirche in Hamburg-Altona wachsen Häuser aus Stein, ein großes und teures sozial-diakonisches Bauprojekt. Auf der anderen Seite leuchtet ein kleiner roter Bauwagen. Neubau wagen auf andere Art. Hier wachsen und blühen Begegnungen und Gemeinschaft an der "Zusammenmach-Bar". Seit Anfang November gibt es wieder heiße Suppe, Musik und Gemeinschaft an der Feuerschale. Im Frühjahr waren Samen und Ideen gesät und ein Nachbarschaftsnetzwerk gegründet worden. Die "Tombola der Begegnungen" beim Sommerfest hatte Kultcharakter. Udo hatte das große Los "Nachbarschaftliche Herzenswärme" gezogen – herzliche Umarmungen von Renate. Wenn die beiden sich auch jetzt noch herzlich umarmen, geht ein Lachen um den Bauwagen. Statt Glanz und Geld wächst hier Wohlstand aus Nähe und Begegnungen. "Es ist mein Herzensprojekt", gesteht Diakonin Johanna Lühmann vom Kirchenkreis Hamburg-West, die am Bauwagen als "Quartierengel" für Flow, Spirit und Haltung sorgt. "Vielleicht passiert hier etwas, das die Welt braucht. Erstmal keine großen Strukturen. Mehr Raum, sich kennenlernen, wirklich miteinander sprechen - Deeptalk statt Smalltalk, einfach da sein, Beziehungen pflegen und einen schützenden Raum bauen." Leitung ist hier wie ein feines Hinhören und Lauschen auf den Entwicklungsprozess: Herzhören auf! Das Neue, das wir brauchen, kommt vom Rand und aus der Tiefe, so sagt es Otto Scharmer, der Regierungen und Konzerne weltweit berät. Die Menschen, die zum Bauwagen kommen, leben eher am Rand. Johanna plant nicht alles. Sie lässt Freiräume. Sie lebt mit im kreativen Chaos, aus dem Neues wächst. Sie ist da und hört zu. Stärkt Menschen und Ideen. Manchmal weiß sie nicht, wie es weitergehen kann, spricht vom Nebel und den Licht- und Energiespuren, die sie darin aufspürt und zum Leuchten bringt. Und plötzlich walken welche durch den Park und andere kochen oder säen Blumen aus, bauen die Zusammenmach-Bar, machen Musik und beginnen, tiefere Gespräche zu führen. Zuhören und dazugehören, zusammenwachsen und zusammenwachsen, eine Lichtspur, die auch im Winter weiter blüht.

### **Samstag, 30. November 2024**

Weltweit hören, sehen oder lesen immer weniger Menschen Nachrichten. Deutschland gehört zu den Ländern, in denen das Interesse besonders gesunken ist, sagt eine Untersuchung. Auch ich lass die Welt manchmal draußen. Bin untröstlich ohnmächtig und will schreien: Hört auf! Es ist unsere gemeinsame Erde, die kaputt geht. Zugleich sucht meine Seele Auswege aus der Ohnmacht. Kraftquellen. Dazu gehörte im Herbst eine besondere Tagung. Eigentlich war sie eher ein Fest als eine lehrreiche Veranstaltung. "HerzKraftWerk - Ladestation für Herzenskräfte" stand auf der Einladung. Auch der Eintritt war besonders: "Bringe einen Gegenstand mit, ein Symbol für das, was dir am Herzen liegt, was Du brauchst und was die Welt braucht.

Einen Herzenswegweiser!" Meine Freundin hat einen Engel in der Tasche. Ich wusste gar nicht, dass sie an Engel glaubt. "Ich auch nicht", lacht sie. "Aber er hilft mir und ist gut zum Festhalten!" Die Frau neben hat eine kleine rote Clownsnase mitgebracht. Sie hat eine Ausbildung als Clownin gemacht. "Clowns können weinen und lachen", sagt sie. "Sie haben ein großes Herz, sie stehen immer wieder auf und verlieren trotz allem ihren Humor nicht." Am Vormittag arbeiten wir mit solchen Herzenswegweisern und erzählen, was uns Kraft und Hoffnung gibt. In der Mittagspause gibt es nach einem köstlichen Essen Kraftträume anderer Art: Zusammen singen, sich bewegen, sich segnen lassen im goldenen Raum, malen und schreiben, was Hoffnung macht. Am Nachmittag sollen aus Herzenswegweisern konkrete kleine Projekte wachsen. Es ist, als wäre im Miteinander eine Kraftquelle aufgebrochen. Ideen haben Flügel bekommen und Mitstreitende. Eine kleine Initiative für mehr Miteinander von Alt und Jung, ein Repair-Café, "Wunschpflaster" - zusammen Wünsche für die Stadt aufs Pflaster schreiben und ins Gespräch kommen - und vieles mehr. Die Clownin hat beschlossen, wieder in der Kinderklinik Besuche zu machen - und erntet Applaus und Rückenstärkung. Ich habe gelesen: Herzensenergie ist 5.000-mal größer als unsere Kopfgeburt. Kraftquellen kommen von Herzen und sprudeln auf in Gemeinschaft. Für was stehst Du, für was stehst Du ein?