

## Zwischentöne

---

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**26. September bis 30. September 2022 - Die Perspektive der Reife**

**Friedhelm Meiners, Pastor an der Martinikirche in Braunschweig.**

Mitte 60 und total gelassen. Gegenüber sich selbst, dem Alltag, den anderen und dem lieben Gott. So geht es Friedhelm Meiners. Davon erzählt er bei den Zwischentönen. Friedhelm Meiners ist Pastor an der Martinikirche in Braunschweig.



**Friedhelm Meiners**

Redaktion: Oliver Vorwald

Evangelische Kirche im NDR  
Redaktion Hannover  
Knochenhauerstr. 38-40  
30159 Hannover  
Tel. (0511) 32 76 21  
[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, 26.09.2022 - Marathon**

Gestern hat wieder der Berlin-Marathon stattgefunden. Den bin ich auch mal gelaufen. Mit Mitte fünfzig. Das ist jetzt zehn Jahre her. Mein Kumpel Klaus meinte: "Cool! Welche Zeit willst du laufen?" "Persönliche Bestzeit!", habe ich geantwortet. "Wie jetzt, persönliche Bestzeit? Was heißt das?" "Na ja, ich bin noch nie einen Marathon gelaufen. Wenn ich ankomme, dann ist das meine Bestzeit." Und so kam es. Meine Zeit war nicht berauschend, aber ich habe es geschafft! Und ich habe jeden Kilometer genossen. Den Moment, als das Brandenburger Tor vor mir auftauchte, werde ich nie vergessen. Im Ziel hat meine Familie mich gefeiert. Delia, die Nichte meiner Frau, sagte mit glänzenden Augen: "Ich würde ja auch gern mal mitlaufen ..." "Also" habe ich im Überschwang der Gefühle gesagt, "wenn du nächstes Jahr läufst, bin ich dabei!". So kam es dann zu meinem zweiten Berlin-Marathon. Doch da habe ich einen Fehler gemacht: Ich habe versucht, mit Delia mitzuhalten - doch die ist über zwanzig Jahre jünger als ich. Bei Kilometer zehn musste ich abreißen lassen und habe mich in einer ganz miesen Zeit ins Ziel gequält. In einem alten irischen Segen heißt es: "Gib deine Jugend mit Anmut zurück, wenn sie endet. So ist es. Gib dein Bestes, lauf auch noch einen Marathon, aber finde deinen eigenen Rhythmus und versuch bloß nicht mit der Jugend mitzuhalten. Da kannst du nur verlieren.

### **Dienstag, 27.09.2022 - Lottogewinn**

Manchmal macht es ja Spaß, ein bisschen zu träumen. Es ist gerade richtig viel Geld im Lotto-Jackpot. Wir sitzen zusammen und überlegen, was wir damit machen würden. Was würdest du tun, wenn du ihn knackst? Wovon träumst du? "Würdest du aufhören zu arbeiten?" "Ich glaube nicht. Ich mag meine Arbeit, bin gern unter Menschen." "Na gut. Jetzt haben wir darüber nachgedacht, was du nicht mehr machen würdest. Aber was würdest du mit dem Geld machen?" "Na ja, Reisen vielleicht. Mehr Zeit für mich haben. Lesen, schreiben. Freunde einladen." "Hättest du gern ein größeres Auto?" "Ach, ich stehe nicht so auf Autos. Ein neues Fahrrad, ein richtig cooles, das schon eher. Reisen, ein neues Fahrrad, lesen - das sind alles Wünsche, die ich mir jetzt schon erfüllen kann. Und das Wichtigste kannst du für Geld nicht kaufen: Familie, Freunde, Nachbarn. Jesus hat sinngemäß gesagt: "Sorg dich nicht um Äußerlichkeiten. Sorg dich um das Leben, die Liebe, sorg dich um Gott. Alles andere wird dir zufallen." Es gibt eine schöne Szene im Film Forest Gump. Da hat der beste Freund das Geld von Forest gut angelegt. "Du bist jetzt reich!", schreibt der Freund, "um Geld musst du dir keine Sorgen mehr machen!" "Prima!", sagt Forest Gump, "eine Sorge weniger." "So ist das wohl ...", denke ich. Eine Sorge weniger ...

### **Mittwoch, 28.09.2022 - Smartphone und Babys**

Tim ist ein netter Kerl - und stolzer Vater. Paula ist jetzt knapp ein Jahr alt. Ich habe sie vor Kurzem getauft. Die Sonne scheint. Ich radle durch den Park. Die Vögel singen, die Menschen spazieren fröhlich auf den Wegen. Da kommt mir Tim entgegen. Er ist in Elternzeit und schiebt den Kinderwagen vor sich her. Ich freue mich, bremsen ab - doch er hat Stöpsel im Ohr und die Augen starr aufs Smartphone gerichtet. Tim hört und sieht mich nicht. Schade. Ich will ihn nicht stören und fahre weiter. Ach, wir müssen noch viel lernen im Umgang mit der digitalen Welt. Gut, Paula wird gerade schlafen. Aber warum in aller Welt ist das Smartphone immer spannender als das wahre Leben?

Warum ist es so wichtig, dass Saskia schreibt, dass sie gerade ein Eis isst. Warum muss ich dieses banale Witzchen in der WhatsApp-Gruppe sofort lesen? Wie oft sehe ich Väter und Mütter auf dem Spielplatz auf ihr Smartphone starren, während ihre Kinder durch die Gegend toben. Dabei, ob unsere Kinder schlafen oder spielen - sie sind ein Wunder, ein Geschenk Gottes - und so viel schöner als alles, was das Smartphone zu bieten hat. Von Martin Luther soll der Satz stammen: "Wenn du ein Kind siehst, begegnest du Gott auf frischer Tat." Recht hat er.

#### **Donnerstag, 29.09.2022 - Vögel füttern**

Es gibt Menschen, die füttern die Vögel im Winter - und dann sind da die Leute, die füttern sie das ganze Jahr. Zu denen gehöre ich. Noch vor dem Frühstück mache ich mich auf zur Futterstelle im Garten. Streue Fettfutter ins Vogelhaus. Hänge Meisenknödel in den Baum. Fülle die Spender für Erdnüsse und Sonnenblumen auf, wasche die Wasserschalen aus und gebe frisches Wasser rein. Und was geben die Vögel mir dafür? Eigentlich nichts. Sie kommen vorbei, wann es ihnen passt und gönnen mir für einen Moment ihren Anblick. Kohlmeisen und Amseln besuchen mich meist allein, höchstens zu zweit. Spatzen und Stare hingegen kommen in großen Scharen. Die Meisen sind sofort da, wenn es frisches Futter gibt. Sie lassen sich nicht von mir stören. Der Eichelhäher ist vorsichtig. Er sitzt im Baum und wartet. Er mag es gar nicht, wenn ich im Garten bin. Aber kaum bin ich weg, ist er da. Manchmal kommt ein Sperber vorbei auf der Jagd nach Beute. Dann machen die Spatzen ein Riesengezeter und verschwinden in der Hecke. Der Sperber hinterher, aber er hat keine Chance. Mit den Vögeln an der Futterstelle ist es wie mit lieben Menschen: Sie müssen mir nichts geben. Es reicht, dass sie da sind, mich daran erinnern: Das Leben ist ein Wunder - ein Geschenk Gottes.

#### **Freitag, 30.09.2022 - Im Alter**

Früher habe ich gedacht: "Wenn du mal alt bist, dann setzt du dich zur Ruhe. Dann lässt du die Jungen machen." Jetzt werde ich langsam alt und genieße es, aktiv zu bleiben. Und ich freue mich über jeden, der mit mir noch am Ball ist, im wahrsten Sinne des Wortes. Ecki zum Beispiel. Der wird nächstes Jahr achtzig; geht regelmäßig ins Fitnessstudio und spielt immer noch jeden Freitag mit uns Fußball. Sicher, er ist nicht mehr der schnellste. Aber er weiß, wo er stehen muss - meist am langen Pfosten. Ecki schießt jede Menge Tore. Er freut sich diebisch über jeden Treffer - und treibt auch die jüngeren Gegner damit noch zur Verzweiflung. Mal ehrlich, warum sollte er aufhören? "Sich zur Ruhe setzen." Was für ein seltsamer Ausdruck. Die Bibel kennt ihn gar nicht. Sarah und Abraham, unsere Urahnen im Glauben, ziehen erst im hohen Alter los. Sie ziehen in ein fremdes Land. Sie entdecken das Leben, sie entdecken Gott ganz neu. Also tu was du kannst - egal, wie alt du bist. Auf geht's!