

# Zwischentöne

---

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**23. bis 27. Januar 2023 - Der Pedal-Apostel**

**Von Friedhelm Meiners aus Braunschweig**

Friedhelm Meiners fährt gerne Rad. Heute mit dem E-Bike. Und dabei erlebt er so allerhand Geschichten zwischen Nächstenliebe und Umweltschutz. 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, 23.01.2023 - Rücken**

Mir ist der Schmerz in den Rücken gefahren. Aus dem Nichts. Von einer Sekunde auf die andere. Ich kann kaum noch auftreten, mich nur noch mühsam fortbewegen, schlafe schlecht. Was für eine Qual! Doch dank meiner Physiotherapeutin, viel Wärme und ein paar Schmerztabletten ist es schnell wieder vorbei. Ich kann mich wieder ganz normal bewegen. Was für ein Segen! Gut, ich war auch ein bisschen wehleidig. Ganz anders Frau Schneider. Sie hat große Probleme mit ihren Knien, hat immer Schmerzen. Doch sie lässt sich dadurch nicht aufhalten. Frau Schneider kommt jeden Samstag zu mir in die Marktandacht. Sie geht am Rollator, aber aufrecht - und nach der Andacht noch über den Markt. Und wenn es noch so schwer ist, noch so langsam geht: Sie lässt sich nicht vom Leben abhalten. Diese Frau ist für mich ein Vorbild: Sie verschweigt ihre Leiden nicht. Aber sie lässt sich auch nicht davon unterkriegen. Wenn ich Frau Schneider treffe, dann denke ich oft an einen uralten irischen Segen. Dort heißt es: "Mit all seinen Mühen und seiner Plackerei, das Leben ist immer noch schön. Versuche, glücklich zu sein." Das will ich versuchen, auch wenn es mal wieder zwickt.

### **Dienstag, 24.01.2023 - Hoffnung**

Ich fahre für mein Leben gern mit dem E-Bike. Ich nehme es für alle Strecken bis zehn Kilometer. Ich habe da so einen kleinen Wettbewerb mit mir selbst am Laufen. Ich will im Monat mindestens 300 Kilometer Fahrrad fahren. Das schaffe ich meist locker. Das Auto steht fast nur noch in der Garage, den Zweitwagen haben wir sogar abgeschafft. Ganz ehrlich, ich bin schon ein bisschen stolz auf mich: Bin viel an der frischen Luft, bewege mich genug - und es ist ja auch gut fürs Klima. Ich habe irgendwo gelesen: eine Akkuladung fürs E-Bike kostet ungefähr so viel Energie wie drei Minuten duschen. Und damit komme ich ungefähr achtzig Kilometer weit. Sicher, es ist gut für meine Gesundheit. Aber alleine werde ich so das Klima natürlich nicht retten. Da mache ich mir keine falschen Hoffnungen. Das ist nicht mal ein Tropfen auf den heißen Stein. Doch ich habe einen schönen Gedanken des Schriftstellers Vaclav Havel gefunden. Da geht es um Hoffnung. Vaclav Havel hat sinngemäß gesagt: "Hoffnung bedeutet nicht, zu wissen, dass etwas gut ausgeht - Hoffnung ist zu wissen, dass etwas gut ist, egal wie es ausgeht." Ich finde, er hat Recht. Ich werde also weiter in die Pedale treten. Es ist richtig, denn es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

### **Mittwoch, 25.01.2023 - Störe ich?**

Wenn er anruft, fragt er immer: "Störe ich gerade?" "Was für eine schöne Frage: "Störe ich gerade?" Es gibt ja auch die anderen. Denen sagst du: "Du, es passt gerade gar nicht!" - und bekommst zur Antwort: "Nur eine Sekunde." Ja, ja schon klar ... und schon ist eine halbe Stunde weg ... "Neulich habe ich einen spannenden Satz gelesen: "Nicht du bist undiszipliniert, die Welt ist undiszipliniert." Das ist tatsächlich so. Die Welt stürmt von allen Seiten auf mich ein, mit allem möglichen Kram: Fernsehen, Zeitung, SMS, E-Mails, das Telefon. Sie alle schreien nach Aufmerksamkeit - auch für Dinge, die mich eigentlich gar nichts angehen. Das geht den ganzen Tag so. Die gute alte Mittagsstunde gibt es schon lange nicht mehr. Wie soll ich da diszipliniert meiner Wege gehen? "Nicht du bist undiszipliniert, die Welt ist es." Stimmt, ich habe nicht alles in der Hand. Ich kann nicht alles abschalten, was auf mich einstürmt.

Aber ich kann mir ab und zu eine Auszeit gönnen. Das Handy abstellen und Gottes schöne Welt genießen, das Leben feiern. Und wenn ich selbst jemanden anrufe, dann kann ich fragen - und zwar ehrlich und von Herzen: Störe ich gerade?

#### **Donnerstag, 26.01.2023 - Unbarmherzig**

Ich bin mit dem Fahrrad gestürzt. Es ist nicht viel passiert, aber ich war für einen Moment benommen. Zum Glück ist mein Sohn Johannes an meiner Seite gewesen. Er hat geduldig gewartet, bis ich mich von dem Schock erholt hatte. Drei Tage später bin ich wieder mit dem Fahrrad unterwegs, habe es eilig. Da sehe ich schon von weitem: Ein Fahrradfahrer ist gestürzt. Ich halte an. Ein Mann kümmert sich, er sagt: "Alles gut. Der Krankenwagen muss gleich da sein." Ein junger Mann liegt auf dem Boden, er blutet am Kopf. Da erkenne ich ihn: Es ist Cornelius, ein ehemaliger Konfirmand. Cornelius lächelt gequält: "Hallo Friedhelm! Alles okay!" "Das ist gut!", sage ich. Doch ich muss weiter. Der Junge ist ja versorgt. Ich kann hier nichts mehr tun. "Alles Gute Cornelius!", sage ich noch - und fahre los. Kurz darauf schäme ich mich. "O Mann, das war wirklich keine Heldentat." Als ob es nur darum ginge, dass jemand versorgt ist! Ich war der einzige, den er kannte! Ich hätte ihm beistehen müssen. Und dass, nachdem ich gerade selbst einen Fahrradunfall hatte ... Ich glaube, es geht nicht nur mir so: Wenn ich in Hektik bin, werde ich schnell hart und unbarmherzig. Ich habe Cornelius am Abend angerufen. Er war wieder zu Hause. Es geht ihm gut. Gott sei Dank! Aber so etwas soll mir nie wieder passieren ...

#### **Freitag, 27.01.2023 - Wann beginnt der Tag?**

Die Tage werden wieder länger, wie schön! Heute geht die Sonne rund 45 Minuten später unter als am 21. Dezember. Aber wann beginnt der Tag eigentlich? Mein Tag beginnt am Morgen, wenn ich aufstehe, wenn es losgeht. Und mein Tag endet am Abend, wenn ich mir meinen Feierabend verdient habe. In der biblischen Tradition ist das anders: Da beginnt die Woche mit dem Sonntag - und der neue Tag mit dem Sonnenuntergang des vergangenen Tages. Dahinter steckt ein ganz anderes Lebensgefühl, eine ganz andere Einstellung zum Leben: Der Tag beginnt mit dem Abend, mit der Dunkelheit, mit der Ruhe. Das Wichtigste, das Entscheidende im Leben geschieht im Geheimen, im Dunkel, lange vor meiner Zeit. Es hat Milliarden Jahre gedauert, bis das Wunder des Lebens auf unserem Planeten erwacht ist. Und dann, nach so unvorstellbar langer Zeit, bin ich als Kind aus dem Dunkel ans Licht gekommen - klein, verletzlich, aber doch vollkommen. Ich habe nichts dazugetan. Ich musste mir das nicht verdienen. Aber ich darf etwas daraus machen: mein Leben!