



**KIRCHE IM NDR**

## Zwischentöne

Montag bis Freitag, ca. 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

### **8. bis 12. März 2021: Mindestabstand mal positiv**

**Von Monika Sander, Theologin und Grundschulleiterin aus Fürstenau**

Sich zur Begrüßung in den Arm nehmen, Küsschen rechts und Küsschen links: Manchen Menschen war das immer schon zu viel. Monika Sander spricht über Nähe und Distanz.



**Monika Sander**

Redaktion: Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. 0541 - 318 656

[www.radiokirche.de](http://www.radiokirche.de)  
[www.facebook.com/KircheimNDR](https://www.facebook.com/KircheimNDR)

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 Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 8. März 2021: Weltfrauentag**

In Italien bekommen die Frauen heute Blumen. Heute ist Weltfrauentag! Ins Leben gerufen 1911 von Frauen verschiedener sozialistischer Organisationen in Europa. Zentrale Themen sind der Kampf um die Gleichberechtigung, das Wahlrecht für Frauen und die Emanzipation von Arbeiterinnen. Und so steht dieser Welttag seither jedes Jahr am 8. März in unserem Kalender. In vielen Männerdomänen denkt man langsam weiblich. Ob in Vorstandsetagen, in der Politik oder im öffentlichen Leben. Als Katja Wildermuth jüngst zur ersten Intendantin des bayerischen Rundfunks gewählt wurde, machte sie wenig Aufhebens darum. "Für mich ist das eher ein Schritt in Richtung Selbstverständlichkeit", sagte sie anschließend. Nancy Pelosi, die Sprecherin des US-Repräsentantenhauses, hat Frauen ausdrücklich ermutigt, sich mehr einzumischen. "Ich will, dass Frauen ihre Macht erkennen und wertschätzen. Sie müssen verstehen, dass nichts der Politik so gutgetan hat, wie mehr weiblicher Einfluss", hat sie einmal gesagt. Und diesen weiblichen Einfluss wünschen sich viele auch in unserer Kirche. Wir Christinnen sind uns sicher: Mehr Frauen in Ämtern und Leitung werden der Kirche in Zukunft sehr gut tun.

### **Dienstag, 9. März 2021: Distanz lernen**

Viele Menschen können in der Corona-Pandemie dem Mindestabstand von 1,50 Metern etwas Gutes abgewinnen. "Ich finde es großartig, dass jetzt nicht mehr jeder meint, er müsse mich zu Begrüßung umarmen", sagt eine Kollegin. Sich bei einer Begrüßung in den Arm zu nehmen und Küsschen zu verteilen, das gehörte doch schon zum gesellschaftlichen Standard. Diese Begrüßungsformen werden durch die Kontaktbeschränkungen jetzt unter die Lupe genommen. Fachleute sprechen von vier sogenannten Distanzzonen zwischen Menschen. Die intime Zone lässt einen Abstand von 60 Zentimeter zu. Wie der Name schon sagt, ist diese Zone meinem engsten Freundes- und Familienkreis vorbehalten. Dann folgt die persönliche Zone für Bekannte und Kollegen, die einen Abstand bis zu 1,20 Meter vorsieht. Die soziale Zone ist die, in der wir uns mit unseren übrigen Mitmenschen bewegen. Sie umfasst den Radius von 1,20 bis 3,60 Meter. Der momentane Mindestabstand von 1,50 Meter hilft uns, diese Zonen neu zu stecken. Dabei gilt es den persönlichen Freiraum eines anderen Menschen zu respektieren. Das habe ich in dieser Pandemiezeit gelernt - zu viel Nähe kann auch unangenehm sein. Jedenfalls gegenüber bestimmten Menschen, Fremden und Menschenansammlungen.

### **Mittwoch, 10. März 2021: Der Wert des Kauens**

"Das richtige Kauen kann man lernen", entgegnet mir eine Freundin, die mich bei einem gemeinsamen Essen beobachtet. "Du isst viel zu schnell! Welche Gewürze habe ich heute benutzt? Was schmeckst du heraus? Ich habe zwei Stunden für dieses Essen in der Küche verbracht!" Die Aussagen meiner Freundin versetzen mir einen heftigen Stich. Ja, das ist mein Problem. Ich esse viel zu schnell. Nicht nur, das ich die Zeit der Herstellung eines Gerichtes damit nicht wertschätze, nein, ich bekomme auch die Feinheiten des Geschmackes gar nicht richtig mit. Jemand lädt mich zum Essen ein und ich bin in Gedanken woanders. Nach diesem Rüffel versuche ich beim Frühstück jetzt ganz bewusst jeden Bissen 20 Mal zu kauen. Und den nächsten Biss erst dann in den Mund zu nehmen, wenn der Mund leer ist. Ich weiß: Die Königsdisziplin liegt zwischen 30 und 40 Mal kauen, da brauche ich noch ganz viel Übung. Probieren Sie es! Abgesehen von den gesundheitlichen Vorteilen ist das langsame genussvolle Essen auch eine Wertschätzung der Person, die es für mich aufwendig zubereitet hat. Und natürlich auch eine Wertschätzung der Lebensmittel, die ich zu mir nehme.

### **Donnerstag, 11. März 2021: Fundament des Lernens**

Ich bin Grundschullehrerin. Seit fast 30 Jahren begleite ich Kinder auf ihrem Lern- und Lebensweg. In dieser Zeit lerne ich die Kinder, ihre Eltern und ihre Lebenseinstellungen kennen. Am Ende der 4. Klasse verabschiede ich mich von vielen kleinen Persönlichkeiten. Jedes Jahr! Schau ich später auf die Klassenfotos, so fällt mir zu jedem Kind etwas ein. Nicht die Leistungen oder Noten kommen mir in den Sinn, sondern was diese Kinder jeweils ausgemacht hat. Ihr Witz, ihre Freundlichkeit, aber sicherlich auch so manche Probleme. Während meines Referendariats wurde ich von einer Religionslehrerin begleitet. Ich habe viele wertvolle Gespräche mit ihr geführt: über die Verantwortung, die Pädagogen auch für die menschliche Entwicklung ihrer Schüler haben. Sie sagte immer: "Stell den Schüler als Persönlichkeit in den Mittelpunkt. Sie müssen lernen, was Recht und was Unrecht ist. Sie müssen lernen, was Freude und Leid bedeutet. Sie müssen lernen, wie man richtig streitet. Sie müssen lernen zu vertrauen und ihre Trauer und Freude mit anderen zu teilen. Und das ist neben der Vermittlung von Lerninhalten deine wichtigste Aufgabe." Bis heute versuche ich diese Botschaft in meinen Lerngruppen umzusetzen. Nur eine gestärkte kleine Persönlichkeit kann sich für das Lernen des Lebens öffnen.

### **Freitag, 12. März 2021: Herzlich willkommen**

Zu Hause bleiben, Abstand halten, sich höchstens mal draußen treffen, auch im Winter, und Menschenansammlungen vermeiden: All das fällt mir immer schwerer. Es ist doch so schön, den Alltag durch den Besuch bei einem anderen Menschen zu unterbrechen. Einen Kaffee zu trinken, Neuigkeiten auszutauschen und von eigenen Erlebnissen und Sorgen zu berichten. Ich habe eigentlich immer ein gutes Gespür dafür, wann ein Besuch passend war oder der oder die Besuchte unter Zeitdruck stand. Manchmal kann ich am Gesichtsausdruck beim Öffnen der Tür erkennen, ob ich willkommen bin oder ob es gerade ungelegen ist. Sekunden sind da meistens entscheidend. Ich gehöre leider auch zu denen, die ihren ganzen Stress, die Hektik des Alltags und den unpassenden Moment im Gesicht ausdrücken können. Da freue ich mich im Nachhinein über jeden, der sich trotzdem hereingetraut hat. Schließlich hat sich da jemand auf den Weg gemacht, um mich zu sehen. Hat sich bewusst für mich entschieden und möchte sich mit mir austauschen. Und ich mache diese Begegnung vielleicht mit einem einzigen Gesichtsausdruck zunichte. In diesem Punkt werde ich versuchen an mir zu arbeiten und an diesen Kalenderspruch denken: "Möge der Mensch, der heute als erster deine Türschwelle betritt, dich mit einem Lächeln des Willkommens antreffen."