



**KIRCHE IM NDR**

## Die Morgenandacht

---

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

**05. bis 10. Mai 2025: "Solange ich atme, hoffe ich"**

**Von Inga Schmitt, Theologin in Osnabrück**

Krisen meistern, Haltung bewahren, Hoffnung finden: Inga Schmitt gibt Impulse für Resilienz im Alltag. Sie beruft sich dabei auf die Bibel, auf persönliche Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Forschung.



**Inga Schmitt**

Redaktion: Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. (0541) 31 86 56

[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, 05. Mai 2025: Alles wird gut**

"Alles wird wieder gut!" Als Trost ist dieser Satz gemeint. Ich mag ihn nicht. Für mich hört er sich nämlich so an: Wenn alles vorbei ist, ist es wieder wie vorher. Das ist nicht meine Erfahrung. Wenn etwas aus dem Lot geraten ist, ist alles anders. Und es bleibt anders. Wieder gut wird da nichts. Deswegen habe ich mir diesen Satz abgewöhnt. Wobei ... Ich störe mich nur an dem Wort "wieder". Alles wird gut! Das ist meine Erfahrung. Nach einer Krise ist das Neue gut geworden. Vielleicht nicht absolut alles. Allerdings genug. Alles wird gut! Ist das denn zu glauben angesichts all der schlechten Nachrichten, die tagtäglich auf uns einprasseln? Nachrichten im Großen und Kleinen, die mir ins Bewusstsein rufen: Leben ist zerbrechlich. Meine Möglichkeiten sind begrenzt. Angesichts dessen könnte ich derzeit manchmal tatsächlich verzweifeln. "Alles wird gut!", muss ich mir dann ausdrücklich sagen. Ich glaube daran. Alles wird gut! Davon sprechen die Erzählungen der Heiligen Schrift. Damit beginnt die Bibel: "Und siehe, es war sehr gut." (Gen 1,31b) Das sagt Gott im Schöpfungsgesang über die Erde, die er gerade mit allem Lebendigen erschafft. Und das letzte Buch der Bibel, die Offenbarung des Johannes, malt Bilder eines neuen Himmels und einer neuen Erde. Hier herrschen Gerechtigkeit, Frieden, alle Tränen sind abgewischt. Und zwischen Anfang und Ende der Welt wird es immer aufs Neue gut: Das Volk Israel wird aus der Gefangenschaft Ägyptens befreit. Die 40-jährige Wüstenwanderung endet im Land Kanaan, wo Milch und Honig fließen. David besiegt Goliath. Nach dem Kreuzestod Jesu erfahren seine Jüngerinnen und Jünger ihn als den Auferstandenen, den Lebendigen. Gottes Geistkraft ermöglicht Verständigung über Grenzen hinweg. Alles wird gut. Das Leben ist stärker als der Tod. Das ist meine persönliche Erfahrung. Oscar Wilde soll es so formuliert haben: "Am Ende wird alles gut. Und wenn es noch nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende."<sup>1</sup> Das ist die Zuversicht, die mich das Leben in die Hand nehmen lässt - mit all meinen begrenzten Möglichkeiten.

## **Dienstag, 06. Mai 2025: Danke!**

"Dankbare Menschen sind glückliche Menschen", besagt eine Redensart. Verschiedene Studien können mittlerweile nachweisen, dass Dankbarkeit die Zufriedenheit erhöht und sich insgesamt positiv auf das Leben auswirkt. Wer dankbar ist, genießt positive Erfahrungen mehr und kann Belastungen besser standhalten. Dankbarkeit stärkt das Selbstwertgefühl und erhöht die Kreativität. Sie wirkt sich sogar positiv auf die Gesundheit aus. Und das Tolle daran: Ich kann Dankbarkeit einüben! Gelebte Dankbarkeit meint mehr als das anerzogene "Danke"-Sagen. Sie ist eine Haltung, in der ich nach dem Positiven in meinem Leben Ausschau halte. Sie wird greifbar, wenn ich bewusst auch für scheinbare Selbstverständlichkeiten "Danke" sage: für die Dienstleistungen, die ich bezahle; wenn mir eine Person einen schönen Tag wünscht; für die Zuarbeit einer Arbeitskollegin ... Ich übe Dankbarkeit besonders am Ende des Tages: Wenn ich schon im Bett liege, nehme ich mir einen Augenblick Zeit, auf meinen Tag zurückzuschauen. Ich rufe mir alles ins Bewusstsein, wofür ich dankbar sein kann. An manchen Tagen fällt mir sofort ganz viel ein. An "schlechten" Tagen muss ich regelrecht nach etwas suchen, wofür ich dankbar bin. Dann sind es oftmals die einfachen Dinge wie: Sonnenstrahlen auf meiner Haut oder der Regen, nach dem sich die Pflanzen gesehnt haben, die fünf Minuten Ruhe während einer Tasse Tee oder der Gruß eines Freundes auf WhatsApp. Seitdem ich das tue, fällt mir auch tagsüber mehr auf, wie wenig selbstverständlich so vieles ist. Dann schicke mein "Danke" als positives Stoßgebet direkt gen Himmel. "Dankt für alles", heißt es im ersten Brief an die Gemeinde in Thessalonich (1 Thess 5,18). Biblisch ist Dankbarkeit Ausdruck dafür, dass alles Lebendige Schöpfung Gottes ist, also Geschenk. "Gott sei Dank" bekommt damit eine tiefere Bedeutung, bringt die Beziehung des Menschen zu Gott ins Wort. Wenn ich "Gott sei Dank" sage oder denke, bemühe ich mich mittlerweile, Gott als Adressat:in mitzudenken. "Gott sei Dank" für all das Gute in meinem Leben!

---

<sup>1</sup> [www.aphorismen.de/zitat/198951](http://www.aphorismen.de/zitat/198951)

### **Mittwoch, 07. Mai 2025: Bitte lächeln!**

"Bitte lächeln!" Falls Sie gerade lächeln, tun Sie gut daran. Warum? Lächeln wirkt sich positiv auf Sie selbst und Ihr Umfeld aus. Selbst bei einem aufgesetzten Lächeln verbessert sich die eigene Stimmung. Beim Lächeln setzt das Gehirn Neurotransmitter frei, die mit Glück und Stressabbau verbunden sind. Dabei wirkt Lächeln ansteckend, weil das Hirn reflexartig die Emotionen des Gegenübers nachahmt. Die Stimmung des Gegenübers hebt sich also durch Ihr Lächeln. Zudem werden lächelnde Menschen als vertrauenswürdiger und freundlicher wahrgenommen. Und haben Sie schon einmal versucht, lächelnd böse zu denken. Mir gelingt das nicht, zumindest nicht, ohne dass sich mein Lächeln verändert. Mit einem Lächeln kann ich also mein eigenes Denken, meine Wahrnehmung der Umwelt positiv beeinflussen. Ich finde, das ist ein gutes Gegengewicht zur allgemeinmenschlichen Neigung, negativen Informationen mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sie besser zu verarbeiten als positive. Ob Jesus gelächelt hat, ist in der Bibel nicht überliefert. Ich stelle ihn mir dennoch lächelnd vor, wenn von persönlichen Begegnungen mit ihm erzählt wird. Beispielsweise wenn er eine Kranke heilt oder sich beim Zöllner Zachäus einlädt. Schließlich wird er als Menschenfreund beschrieben, als einer, der auch auf unsere Schwächen wohlwollend schaut. Zudem hat er gern gefeiert und damit Gottes Zuwendung zu jeder Person zum Ausdruck gebracht. Und mit einem Lächeln auf den Lippen geht das doch gleich viel einfacher. Mit einem Lächeln signalisieren wir anderen und auch uns selbst gegenüber Freundlichkeit, Wertschätzung und Respekt. Davon leben wir genauso wie vom täglich Brot. Diese Haltungen fördern ein gutes Miteinander. Ich finde, damit kommen wir einer der Aufforderungen des Paulus nach: "Bemüht euch immer, einander und allen Gutes zu tun! Freut euch zu jeder Zeit!" (1 Thess 5,15b-16). Lächeln tut einfach gut, macht glücklich und steigert die Zufriedenheit. Ein gutes Fundament, um den täglichen Herausforderungen zu begegnen.

### **Donnerstag, 08. Mai 2025: Wenn der Himmel auf den Kopf zu fallen droht**

Manchmal möchte ich mich am liebsten verkriechen, mich verstecken. Mich ganz klein machen und die Arme schützend über meinen Kopf halten. Jeder Tag ist angefüllt mit schlechten beziehungsweise bedrohlichen Nachrichten. Gerät die Welt nicht gerade aus den Fugen? Steht der Himmel nicht Kopf? Mich erinnert diese Zeit, die Weltlage an die Bilder, mit denen in der Bibel das Ende der Welt beschrieben wird. Mir macht das Angst. Ich möchte weglaufen und mich verstecken. Das ist allerdings nicht die Empfehlung, die die Heilige Schrift in dieser Situation parat hat. "Wenn dies beginnt, dann richtet euch auf und erhebt eure Häupter", heißt es stattdessen im Lukasevangelium (Lk 21,28a). Ja, da geht es um das "echte" Ende der Welt, darum, dass Jesus Christus wiederkommen wird, also die Erlösung nahe ist. Nein, ich gehe nicht davon aus, dass uns gerade die Apokalypse bevorsteht. Ich finde allerdings, dass das in jeder Krisensituation ein guter Rat ist: Richte dich auf und erhebe dein Haupt! Ja, tu das wortwörtlich. Wenn du nicht aus noch ein weißt, wenn du Angst hast: Stell dich bewusst hin. Mach dich groß. Schau nach vorn, nach oben, zur Seite. Dann weitet sich deine Perspektive. Damit ändert sich dein Blickwinkel. Du hast die Chance, mehr Lösungsmöglichkeiten zu sehen. Die Ressourcen zu entdecken, die dir zur Verfügung stehen. Haltung und Psyche beeinflussen einander. Ich kann Menschen in der Regel an ihrer Körperhaltung ansehen, wie es ihnen geht. Wer traurig ist, lässt beispielsweise die Schultern hängen. Studien belegen sozusagen die zitierte biblische Lebensweisheit: Eine in sich zusammengesackte Haltung führt schneller zu Frust und Stress, wenn ich eine Aufgabe erledigen soll. Eine aufrechte dagegen trägt dazu bei, mit größerer Ausdauer und besserer Stimmung und auch erfolgreicher den Anforderungen zu begegnen. Wenn Ihnen also der Himmel auf den Kopf zu fallen droht, richten Sie sich auf und erheben Sie Ihr Haupt. Dass sich Ihre Stimmung aufhelle und sich Ihr Blick weite für Lösungsmöglichkeiten!

## **Freitag, 09. Mai 2025: "Die Welt ist voller Wunder, eines davon bist du"**

"Die Welt ist voller Wunder, eines davon bist du!" Das ist eins der Zitate, die mir als "Seelenfutter" von barfuss-und-wild.de allmorgendlich per E-Mail "ins Haus" flattern.<sup>2</sup> Eine Zusage oder auch Erinnerung, die mich immer mal wieder aufhorchen lässt. "Die Welt ist voller Wunder, eines davon bist du!" Es gibt Tage, da finde ich diese Zusage unglaublich toll. An anderen Tagen ist sie mir schlicht unglaublich. Aber immer erinnert sie mich daran, dass in mir ein großartiges Potenzial liegt. Dass ich ein wundervoller Mensch bin. Ich höre darin die Aussage "Und siehe, es war sehr gut!", die Gott im Schöpfungslied ganz zu Beginn der Bibel über alles spricht, was er geschaffen hat (Gen 1,31a). Und das gilt nicht nur mir allein, sondern jedem Menschen, jedem Geschöpf. In jeder und jedem von uns liegt das Potenzial, Großartiges, Wunderbares hervorzubringen. Denn jede und jeder von uns ist Teil der wunderbaren Schöpfung Gottes. Im Schöpfungslied heißt es auch: "Gott erschuf den Menschen als sein Bild, als Bild Gottes erschuf er ihn." (Gen 1,27a) Nach biblischer Überzeugung liegt in jedem Menschen etwas Göttliches. Für mich bedeutet das: Wir sind mit Gott verbunden und können über uns hinauswachsen. Wenn ich ehrlich bin, fällt es mir bei einigen Menschen sehr schwer Göttliches zu sehen, davon auszugehen, dass sie Wunderbares vollbringen können. Allerdings denke ich auch, es ginge auf der Welt gerechter und friedlicher zu, wenn wir voneinander glauben könnten: "Die Welt ist voller Wunder, eines davon bist du!" Würden wir dann nicht automatisch einander respektvoller, wohlwollender und liebevoller begegnen? Würden wir dann nicht von allein unsere Talente, Möglichkeiten, Kompetenzen miteinander ins Spiel bringen wollen, um die Welt als eine Heimat für alle zu gestalten? Vielleicht bin ich naiv, wenn ich so denke. "Die Welt ist voller Wunder, eines davon bist du!" Dies anzunehmen über mich selbst und über meine Mitmenschen, ist für mich zugleich Zusage und Herausforderung. Ja! "Die Welt ist voller Wunder, und eins davon bist du!"

## **Samstag, 10. Mai 2025: "Unterwegs mit Hoffnung"**

"Die Hoffnung stirbt zuletzt." Diese Redensart ist aus unserem Sprachgebrauch nicht mehr wegzudenken. Sie ist Ausdruck für den Glauben an eine bessere Zukunft, selbst wenn die Lage aussichtslos zu sein scheint. "Die Hoffnung stirbt zuletzt" lässt sich auf ein Zitat zurückführen, das dem römischen Redner Cicero zugeschrieben wird. "Dum spiro spero" heißt übersetzt so viel wie: "Solange ich atme, hoffe ich".<sup>3</sup> Aus jüdisch-christlicher Perspektive betrachtet, beschreibt Hoffnung die Erwartung, dass Gott selbst einst und ein für alle Mal die gute Zukunft schenkt. Christlich speist sich diese Erwartung aus der überlieferten Erfahrung, dass Gott in Jesus Christus uns sein Heil bereits schenkt, dass in der Auferstehung Christi selbst der Tod besiegt ist. Am Ende der Zeiten wird alles gut werden. Auch das, was wir selbst nicht gut machen können. Hoffnung zu haben, tut uns gut und wirkt sich erwiesenermaßen positiv in vielen Lebensbereichen aus: beispielsweise auf psychisches Wohlbefinden und/oder auf physische Gesundheit. In Krisenzeiten, wenn wir von negativen Nachrichten und Informationen quasi erschlagen werden, kann "Die Hoffnung stirbt zuletzt" durchaus eine leicht verzweifelte Klangfärbung erhalten. Da tut es gut, sich hoffend zu solidarisieren. Daran erinnert das Leitwort des Heiligen Jahres, das für 2025 in der Römisch-katholischen Kirche ausgerufen ist: Pilger der Hoffnung. Als Christinnen und Christen sind wir so etwas wie Hoffungsprofis: Wir vertrauen darauf, dass am Ende alles gut wird und dies bereits jetzt erfahrbar ist. Im Bistum Osnabrück sind heute rund 1.200 Menschen mit und ohne Behinderung "Unterwegs mit Hoffnung" und pilgern gemeinsam auf verschiedenen Wegen. Sie suchen Orte der Hoffnung auf, singen, beten, feiern und setzen ein Zeichen für Gottes Zusage, die im Buch Josua so überliefert ist: "Ja, ich sage es noch einmal: Sei mutig und entschlossen! Lass dich nicht einschüchtern und hab keine Angst! Denn ich, der HERR, dein Gott, bin bei dir, wohin du auch gehst." (Jos 1,9)

---

<sup>2</sup> [www.barfuss-und-wild.de](http://www.barfuss-und-wild.de)

<sup>3</sup> [Was bedeutet dum spiro spero? - Übersetzung & Erklärung \(fachwort24.com\)](http://Was_bedeutet_dum_spiro_spero_-_Übersetzung_&_Erklärung_(fachwort24.com))