



**KIRCHE IM NDR**

## Zwischentöne

---

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

**6. bis 10. März 2023: Was tut mir gut?**

**Von Ruth Schmitz-Eisenbach, Theologin in Anikum**

Um Gottes Stimme aus dem inneren Stimmengewirr herauszuhören, müssen wir zuerst unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, meint Ruth Schmitz-Eisenbach.



**Ruth Schmitz-Eisenbach**

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)  
[www.instagram.com/kirche\\_im\\_ndr](https://www.instagram.com/kirche_im_ndr)

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, 6. März 2023: Fasten**

Noch fünf Wochen bis Ostern. Die zweite Woche der Fastenzeit ist angebrochen. Insgesamt 40 Tage nehmen wir Christinnen und Christen uns Zeit, uns vorzubereiten auf das größte Fest unseres Glaubens. Viele machen mit. Unsere Pfarrsekretärin zum Beispiel. "Dieses Jahr mache ich mal wieder Heilfasten", erzählt sie. "Mindestens zehn Tage. Vielleicht schaffe ich auch 15. Das tut mir immer richtig gut." Ich höre ihr voller Achtung zu. Und überlege: "Fasten täte mir auch gut." Doch schon während ich die Worte denke, regt sich die kleine Widerstandskämpferin in mir. "Du brauchst dieses Fasten nicht. Das ist bei dir sowieso nicht nachhaltig. Es geht außerdem nicht darum, sich etwas zu beweisen." Meine innere Stimme ist kaum zu bremsen.

Ja, aber worum geht es denn? Was passiert, wenn ich etwas weglasse, das mich zum Beispiel Aufmerksamkeit und Zeit kostet; vielleicht auch Geld? Es entstehen Leerstellen. Etwas fehlt. Was passiert, wenn ich mehrere Wochen verzichte, weniger mache, weniger konsumiere, weniger kaufe? Ich sammle. Aufmerksamkeit und Zeit und vielleicht auch Ressourcen. Und möglicherweise spüre ich: Es ist mehr Freiheit in mir und Gelassenheit, wenn ich Dinge loslasse, die mir eigentlich total wichtig sind. Und dann ... kann es Ostern werden.

### **Dienstag, 7. März 2023: Doofe Dornen**

Meine Geschwister sind mit ihren Kindern zu Besuch. Wir genießen im Garten die Sonne. Die Kleinen spielen. Plötzlich bricht Sanja in lautes Geschrei aus. Im Kopf verdrehe ich liebevoll die Augen: "Was ist denn jetzt wieder?" Doch ihre Brüder sind sofort alarmiert. Wie aus dem Nichts laufen sie zu ihr: "Was ist passiert?" Mit absoluter Treffsicherheit können sie unterscheiden: Meldet sich gerade die Dramaqueen oder ist es ernster? Nach wenigen Augenblicken dreht sich Aron zu den Rosen und ruft laut: "Doofe Dornen!" Dann dreht er sich wieder zu seiner Schwester und streichelt ihr tröstend über den Kopf. Ein Gefühl oder eine Regung wahrnehmen und verstehen; entscheiden: Welche Reaktion ist jetzt angemessen? So handeln, dass die Situation besser wird. Aron mit seinen gerade mal drei Jahren beherrscht das intuitiv.

Der Heilige Ignatius von Loyola hat den Begriff von der "Unterscheidung der Geister" geprägt. Ein Mensch schaut dabei auf seine inneren Regungen: Gefühle, Gedanken, Bilder, Glaubenssätze usw. Diese Selbsterforschung kann uns schulen, Gottes Stimme aus dem inneren Stimmengewirr herauszuhören. Ignatius geht davon aus, dass Gottes Stimme liebevoll ist und uns unterstützen möchte. Aron hat es zum Glück schnell verstanden. Sanja tollte kurze Zeit später wieder im Garten umher - mit sicherem Abstand zu den Rosen.

### **Mittwoch, 8. März: Selbstliebe**

Im letzten Jahr sind wir umgezogen, mein Mann und ich. Eine großartige Gelegenheit, Vieles auszumisten, was eigentlich nur noch rumsteht und Staub fängt. Schon lange vorher ging es ans Ausräumen und Aussortieren - angeleitet von der japanischen Ratgeberin Marie Kondo. Sie versteht Aufräumen als Meditationsritual. Bleiben durfte nur das, was mich glücklich machte; alles andere wurde ausrangiert. Und so probierte ich Pullover, die nur noch im Schrank liegen, blätterte Bücher aus dem Studium durch, testete 40 Kugelschreiber auf Funktionsfähigkeit und stellte fest: Ich habe viel zu viel Kram! Aber offensichtlich liebte ich davon fast alles! Denn zuerst packte ich doch alles ein. Und einige Tage später wieder aus. Und merkte: Ich kann die Sachen doch loslassen. Pullover und Hosen wanderten in den Altkleidersack und alte Bücher fanden neue Besitzer. Das Aussortieren ging mir irgendwann leicht von der Hand und machte auch mein Herz leichter.

Ja: Hätten wir früher so aussortiert, hätten wir wohl Zeit und Kraft sparen können. Trotzdem: Für mich bedeutete es, freundlich mir selbst gegenüber zu sein. Oder mit einem großen Wort formuliert: Selbstliebe einzuüben. Den Gegenpol zur Nächstenliebe. Dieser Übungsweg braucht eben manchmal kleine Umwege. Aber die in jedem Fall wertvoll und wichtig.

### **Donnerstag, 9. März 2023: Gott wird Mensch**

Am 22. Dezember ist mein Vater gestorben. Unerwartet, aber nicht plötzlich. Unser Weihnachtsfest lief anders ab als geplant. Wir waren in der Trauerhalle, als andere sich auf den Weg zur Christmette machten. Wir saßen in Alltagskleidung am Tisch, als viele ihr Weihnachtsoutfit ausführten. Die Bescherung war zwei Tage später als geplant, weil wir anderes zu tun hatten. Ein guter Freund kam spontan vorbei und kochte für uns alle. Meine Mutter nahm am Kopfende der großen Tafel Platz - ich glaube, zum ersten Mal in ihrem Leben. Wir weinten zusammen und wir lachten zusammen; jeder weinte für sich, wenn ihm danach war oder ging spazieren, wenn er Ruhe brauchte. Es gab keine Regeln, keine Traditionen und keine Erwartungen. Es ging menschlich zu.

Dieses Weihnachtsfest ist tief verankert in meiner Erinnerung und in meinem Herzen. Wir haben die Menschwerdung Gottes nicht im klassischen Sinn gefeiert. Eigentlich haben wir gar nicht gefeiert. Und doch war Weihnachten. Gott wurde Mensch. Und er wird jeden Tag Mensch, wenn wir menschlicher werden. Wenn wir unterscheiden lernen zwischen dem, was erwartet wird und dem, was "dran ist"; zwischen dem, was üblich ist und dem, was in der Situation allen gut tut; zwischen dem, was ich mir abverlange und dem, was meinem Inneren entspricht. Dann wird Gott Mensch. Jeden Tag.

### **Freitag, 10. März 2023: Namasté**

Vielleicht kennen Sie dieses Wort: Namasté. Das Wort stammt aus Ländern, in denen der Hinduismus verbreitet ist; Indien zum Beispiel. Bei uns kennen es viele aus den Bereichen Meditation und Yoga. Was hier den Rahmen einer speziellen Übungsstunde bildet, gehört dort als Gruß zum Alltag. Die Geste, die bei diesem Gruß ausgeführt wird, erzählt seine Bedeutung ohne Worte. Die Handflächen werden in der Höhe des Herzens aufeinandergelegt und der Kopf wird beim Sprechen nach vorne geneigt. Zum Ausdruck gebracht wird dadurch weit mehr als ein höfliches "Hallo"; der oder die Grüßende erweist dem Gegenüber auf diese Weise Anerkennung und Ansehen.

Eine Yogalehrerin hat für die Übersetzung ins Deutsche wunderschöne Worte gefunden. Als sie sich nach einer Übungsstunde vor mich stellte und ihren Kopf zum Gruß neigte, sagte sie: "Namasté. Das Göttliche in mir grüßt das Göttliche in dir." Auf eine fast poetische Weise drücken diese Worte Respekt, Wertschätzung und Verbundenheit aus; für einen selbst und für den Nächsten. Jemandem, der Göttliches in sich trägt, kann ich nur mit Achtung und Liebe begegnen. Das gilt für mich. Und das gilt für Sie. Namasté!