



KIRCHE IM NDR

Die Morgenandacht

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

14. bis 19. Oktober 2024: Ebbe und Flut

Von Sr. Michaela Wachendorfer, Exerzitienbegleiterin auf Juist

Sich zurückziehen und dann wieder kraftvoll in Bewegung kommen: Der Rhythmus des Meeres inspiriert Sr. Michaela Wachendorfer dazu, innere Unordnung anzunehmen und dem Leben Zeit zu geben.



Sr. Michaela Wachendorfer

Redaktion: Ruth Beerbom

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

www.radiokirche.de
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, 14.10.2024: Saisonwechsel

Die Saison hier auf Juist neigt sich dem Ende zu. Das merkt man besonders am Strand: Die Strandkörbe werden nach und nach abtransportiert, es spielen kaum noch Kinder im Sand, im Dorf ist kein Fahrradstau mehr und beim Bäcker keine Menschenschlange bis auf die Straße. Die ganze Atmosphäre ändert sich. Obwohl das Meer noch schön warm ist und nach Sommer riecht. Ich spüre, wie sehr abhängig man doch von Atmosphäre ist, von Stimmung - in der Natur und auch sonst. Lust und Laune können schwanken und auch schnell "umkippen". Wie abhängig ist davon dann, ob ein Problem in Angriff genommen wird oder sich Lethargie und Resignation breit machen. Je nach Atmosphäre scheint etwas händelbar oder man meint, man sei das Opfer von schlechten Umständen, bösen Verstrickungen und Machenschaften - da reicht schon ein unerwarteter Regenschauer. Bei guter Stimmung spürt man Kraft, sich für jemanden oder etwas einzusetzen gegen alle widrigen Umstände. Bei schlechter Stimmung wird man zum ewigen Bedenkenträger. Atmosphäre bedeutet direkt übersetzt: Hauch und Kugel. Atmosphäre als Hauch, der mich umgibt, könnte - so denke ich mir, auch die Heilige Geistkraft sein, die Sauerstoff bietet, ohne die die Seele nicht wirklich leben kann. Ab und zu gibt es leider Dellen in dieser Atmosphäre, "Ozonlöcher" quasi ... In dem Sinn müsste ich wohl mehr darauf achten, dass ich mich wirklich tatkräftig für gesundes, heilsames Klima einsetze, damit es weiterhin saubere Luft gibt zum Atmen, damit Neues kraftvoll wachsen und gedeihen kann, damit in der zwischenmenschlichen Atmosphäre Friede, Güte, Respekt, Wohlwollen, Interesse, Liebe Raum gewinnen und sich ausbreiten. Manche setzen dafür ihr Leben ein. Jesus hat sein Leben dafür hingegeben, radikal. Und er suchte Menschen, die ihm den Rücken stärken - das heißt übrigens nachfolgen auch! In diesem Sinne sind Menschen gesucht, gerufen, berufen nachzufolgen, um das Klima zu retten, auf allen Ebenen. Die Zeit etwas auszusitzen ist lange vorbei. Auf welche Atmosphäre, auf welchen Hauch warte ich noch, um mitzugehen? In einem neuen geistlichen Lied heißt es: "Jetzt ist die Zeit, jetzt ist die Stunde, heute wird getan oder auch vertan, worauf es ankommt."¹

Dienstag, 15.10.2024: Teresa von Avila

Sie ist meine Lieblingsheilige: Teresa von Avila. Heute feiert die Katholische Kirche ihr Fest. Weshalb ich sie so mag: Weil sie so eine tolle Mischung ist, einerseits bodenständig und humorvoll, und andererseits steht sie mit beiden Beinen im Himmel. Von ihr stammt tatsächlich so ein Ausspruch wie: "Vor albernen Andachten behüte uns o Gott!"² Gleichzeitig schreibt die Heilige Teresa im 16. Jahrhundert so differenziert über ihre innige freundschaftliche Beziehung zu Gott und zu Jesus. Unglaublich, was sie sich als Frau in ihrer Zeit zugetraut hat und wie tatkräftig sie immer wieder gegen alle Widerstände ihre Klostergründungen und Erneuerungen durchgezogen hat. So viel Mut, Kirchenmännern und eifersüchtigen Menschen entgegenzutreten. So viel Geduld und engagiertes Durchhaltevermögen, davon wünsche ich mir heute mehr! Gleichzeitig berichtet sie in ihren zahllosen Briefen und Aufzeichnungen immer wieder auch von Erschöpfung, - man vermutet, sie hatte sehr unter Migräne und anderen Krankheiten zu leiden -, und von Verzagtheit. In drängendem Gebet bittet Teresa um Antworten, wie ihr Weg gehen soll. Keineswegs lebt sie dauernd in Visionen und himmlischer Verzückung, es ist oft auch sehr hartes Brot, was sie zu kauen hatte.

¹ Text: Alois Albrecht. Musik: Ludger Edelkötter.

https://www.evangeliums.net/lieder/lie_d jetzt_ist_die_zeit_jetzt_ist_die_stunde.html

² <https://www.aphorismen.de/zitat/6008>

Das tröstet mich und stärkt mich in meinem Weg, wenn Dinge so anders kommen als geplant, wenn unerwartetes Schweres oder Sorgenvolles mich belastet. Zu versuchen, dann mit beiden Beinen auf der Erde zu bleiben, zuzupacken und genauso die Verbindung zum Himmel nicht aufzugeben, ganz fest auch mit der anderen größeren Kraft zu rechnen, dafür ist sie mir Vorbild. Ein wunderbares Bild, das sie einmal gewählt hat, ist das vom winzigen Palast der Seele, in dem Gott selbst wohnt. Wie großartig ist das: meine Seele ein Palast - oder wie sie auch sagt - ein leuchtender Diamant. Mein innerster Kern ist klares helles Licht, egal was manchmal noch so drumherum ist. Wenn ich das ernster nehme, dann ermuntert das meinen Glauben, hilft Verzagtheit und Zweifel zu überwinden und immer neu die Verbindung zu Gott nicht loszulassen.

Mittwoch, 16.10.2024: Wellen auslaufen lassen

Ich lebe auf der Nordseeinsel Juist. In dieser Saison bin ich vielen Menschen begegnet, die seelisch erschöpft waren und sich fragten: Will ich in meinem Leben so weitermachen? Sie waren mehr oder weniger schockiert, wie schnell das Leben vorbeizieht. Plötzlich sind die Kinder groß, was soll noch im letzten Abschnitt des Berufslebens passieren, man ist überlastet mit der Sorge um die alten Eltern oder überwältigt von einer Flut von Anforderungen, eine schwere Erkrankung schreckt einen, die jahrelange Heimat Kirche löst sich gerade irgendwie auf. All das sind schwere Rucksäcke, die Menschen auf die Insel mitbringen, in der Hoffnung etwas davon loszuwerden. "Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus!" ist dann der Satz aus dem Evangelium, der mir sofort einfällt. Erstmal ist ausruhen angesagt. Erstmal müssen diese Wellen der Erschöpfung auslaufen dürfen wie die Wellen an unserem endlos langen Sandstrand. Da sind Wellenbrecher genau das Falsche. Eben nicht aufhalten und stoppen, nicht dagegen ankämpfen, sondern den inneren Aufruhr, die innere Unordnung, die inneren Wellen einfach auslaufen lassen und dem Leben Zeit geben. Geduldig sich selbst so lassen, wie es gerade ist. Manchmal dauert es ein bisschen länger. Manchmal reicht dafür schon eine halbe Stunde am Strand stehen und schauen. "Nur was angenommen ist kann verwandelt werden" - ein Satz aus der Psychologie, der schon bei frühchristlichen Mönchen geläufig war, bringt es auf den Punkt. Das Verwandeln hat zunächst nichts mit aktiver Veränderung zu tun. Es geschieht in dem Moment, wo der Zustand angenommen wird. Man wird ermutigt zum geduldigen Ausharren, den inneren Vorgängen ihre Zeit zu lassen. Erst wenn das passiert ist, werden sich neue Kräfte einstellen und es kann aus einem totgeglaubten Stumpf wieder ein Spross hervorgehen, wie es beim Propheten Jesaja heißt. Wie gerne würden wir da Abkürzungen nehmen, um schnell wieder auf die gerade Straße der Effektivität und Optimierung kommen! Da erscheint der ewige Wechsel von Ebbe und Flut vor meiner Haustür ein gutes Bild: Es gibt einen Rhythmus, nicht nur in der Natur, sondern eben auch im Seelenleben und es scheint wichtig, sorgsam auf ihn zu achten. Ebbe und Flut, sich zurückziehen und dann wieder kraftvoll in Bewegung kommen.

Donnerstag, 17.10.2024: Fragmente

Gerade lese ich in dem Buch "Fragmente der Hoffnung" von Fulbert Steffensky.³ Ins Auge fiel mir das Kapitel: "Was mein Bischof mich fragen sollte, wenn ich Pfarrer wäre ..." Darin der Satz: "Sich belehren und korrigieren zu lassen, ist eine Form der Freiheit." Offen zu bleiben für ein Feedback, eine Korrektur, das heißt wohl: immer eine Lernende, ein Lernender zu bleiben. Das gilt auch für die Seelsorge.

³ Fulbert Steffensky. Fragmente der Hoffnung. Radius-Verlag Stuttgart 2019.

Steffensky fragt: "Wo lernst du lieben, was du verkündigst?" Er schreibt nicht: Wo lernst du verkündigen? Sondern: Wo lernst du lieben, was du verkündigst? Ich finde, das ist eine großartige Formulierung. Es bringt auf den Punkt, worum es geht bei meiner Arbeit als Seelsorgende: erst lieben lernen, dann "verkünden". Wo genau geschieht das? Wo lerne ich lieben, was ich verkündige, in all dem ungewissen Krisenhaften bei "Kirchens", in dem Frust, in der Resignation, im Unüberschaubaren der politischen und gesellschaftlichen Entwicklungen und Veränderungen. Genau jetzt, heute, ist das besonders gefragt: liebendes Lernen. Alles andere wird wenig Bestand haben. Zum Lernen gehört tatsächlich dazu, es erst einmal nicht wirklich zu können, was man lernt, sondern Schülerin zu sein. Dafür ist ein Leben lang Zeit, ich bin nie fertig mit der Botschaft, die ich verkünde. Ich brauche dazu Geduld, Durchhaltevermögen, Engagement, aber natürlich auch Lust und Laune! Und am besten noch andere, die mit mir lernen wollen. Ich lerne bei einsamen Strandspaziergängen im Kontakt mit der rauhen, gewaltigen Natur der Nordsee genauso wie im Kontakt mit den lieblichen, samtigen Momenten von Windstille und Sonne. Ich lerne in der Meditation und im Beten, in der Bibel, in einer schönen Kirche oder wenn ich jemandem in einer bedrückenden Notlage beistehen muss. In Fragen nach Gott und Zweifeln lerne ich lieben und genauso in überwältigenden Glücksmomenten und im Hinhören auf die Spuren Gottes im Leben der anderen. Im Brotbrechen und in großzügiger Gastfreundschaft, in einsamer Fremdheit und Verlorenheit, in Bedürftigkeit und in freundschaftlicher Gemeinschaft. Es ist eine große Spannbreite, wo man lieben lernen kann. Und dann reicht genau das bisschen von der frohen Botschaft aus, dass mein liebendes Herz verstanden hat. Den Rest kann ich getrost jemand Größerem überlassen!

Freitag, 18.10.2024: Gott geschah und ich war da

"Wie schön, dass du auch hier bist!", rief ein Radfahrer begeistert im Vorbeifahren. Sekunden später zeigte sich: Es war eine Verwechslung! Trotzdem hatte dieser Ausruf eine tolle Wirkung auf eine Frau, die gerade zu Exerzitien auf der Insel Juist war. Sie hatte dringend Ausschau gehalten nach einem Hinweis des Himmels für ihr Leben. Und das erschien ihr wie die lang ersehnte Antwort: "Wie schön, dass du auch hier bist!" In ihrem Herzen kam etwas ganz Tiefes zum Klingen und zeigte Wirkung. In Exerzitien und Auszeiten lernt man mehr wahrzunehmen und anders zu hören, auf sich selbst, auf die anderen, auf die Natur und eben auch auf Gott. Das lässt sich lernen, indem man versucht, mehr im Augenblick, also in der Gegenwart voll da zu sein. Ein spiritueller Lehrer hat einmal den schlichten Satz gesagt: Gott geschah und ich war da! Der Satz gefällt mir sehr. Gott ist dabei keine statische Größe, sondern ist Dynamik, Bewegung, Entwicklung, Beziehung. So wie Leben geschieht und sich entwickelt. Das bleibt Geheimnis und ist natürlich viel, viel größer als ich selbst und mein kleines Denken. Aber es bringt mich in Schwingung und ins seelische Klingen, wenn ich gegenwärtiger werde und wahrnehmender. Dann ist es möglich, vom Geschehen Gottes in dieser Welt oder auch im eigenen Herzen etwas mitzubekommen. Freilich ist da ein bisschen Glaube Voraussetzung. Und zu Beginn hilft dann ein kleiner Vorschuss an Vertrauen. Der hilft ja auch menschlichen Beziehungen. Ein Vertrauensvorschuss kann einiges an Vorbehalten, an Fremdheit, an Vorsicht und Misstrauen aus dem Weg räumen. Natürlich ist das riskant und manchmal wird es zu Verwechslungen kommen. Aber nur so kann ich neue Erfahrungen, auch Erfahrungen mit Gott machen. Gott geschah und ich war da! Ich versuche es täglich neu, aufmerksam zu sein und von diesem himmlischen Geschehen etwas mitzubekommen. Und hoffentlich dann auch zu bemerken, wenn ich

gerufen werde zur befreienden Tat, zu helfender liebevoller Unterstützung, zum mutigen Einschreiten, zum tröstenden Wort. Damit Gott geschieht auch durch mich.

Samstag, 19.10.2024: Empörung oder auf einen Baum klettern, um runterzukommen

Bibliodrama, eine Abendveranstaltung für Gäste der katholischen Kirche auf unserer Insel: Eine bunte Gruppe von Touristen war gekommen. Wir kannten uns alle nicht. Jede und jeder sollte die eigene Rolle suchen in der Bibel-Geschichte vom Zöllner Zachäus, der auf einen Baum kletterte, um Jesus zu sehen. Da gab es sehr unterschiedliche Rollen: Jemand wählte das Haus des Zachäus als Rolle, zwei waren der Baum, auf dem Zachäus nach Jesus Ausschau hielt, andere waren die Freude, jemand war das Angesehen-werden, natürlich gab es auch Zachäus selbst oder die Jünger. Eine Frau wählte dann die Empörung - die der Pharisäer. Anfangs lief alles reibungslos. Zachäus wollte Kontakt zu Jesus. Sein leeres Haus füllte sich mit Gästen. Da sprang plötzlich die Empörung auf und rief: "Das alles ist ja nur Friede, Freude, Eierkuchen! Hohles Geschwafel, daran glaube ich nicht, das stimmt hier einfach nicht!" Alles erstarrte, war irritiert, der Spielfluss war komplett gestoppt. Die harmonische Stimmung drohte genau in die andere Richtung zu kippen, in Spaltung und Zerrissenheit. Da trat eine Rolle auf, die bis dahin nichts gesagt hatte: Es war die Annahme. Sie sprach die Empörung an und meinte, sie könne das gut verstehen, dass sie sich so krass eingeschaltet hätte. Dann fiel der schlichte Satz: Du gehörst hier übrigens dazu, komm doch einfach mit in das gastfreundliche Haus und dann sehen wir weiter. Alle hielten die Luft an. Tatsächlich konnte die Empörung einwilligen und mitgehen in das Haus des Zachäus. Es war fast unglaublich. Nach dem Spiel meinte die Frau, die die Empörung gespielt hatte und die sich gerade in ihrem Leben sehr ausgeschlossen von aller Gemeinschaft fühlte: Es sei wie ein Schalter in ihr umgelegt worden in dem Moment, in dem ihre Empörung angenommen wurde und sie trotzdem dazugehörte! Empörung kann Kräfte freilegen, die nötig sind, um sich klarer zu werden: Was ist wichtig? Wofür möchte und muss ich mich einsetzen? Zusammen mit Annahme kann sich dann etwas Heilsames ereignen. Wie Jesus im Lukas-Evangelium konnten wir als Bibliodrama-Gruppe sagen: "Heute ist diesem Haus Heil wiederfahren!" (Lk 19, 1-10)