

## Die Morgenandacht

---

Montag bis Freitag, ca. 5.56 Uhr (NDR Info) und 7.45 Uhr (NDR Kultur)

**8. – 13. Juli 2024: „Da ist mehr“**

**von Magdalena Winghofer CJ, Ordensfrau der „Congregatio Jesu“ in Hannover**

Von dem, was sich auf Spaziergängen ereignet, von Begegnungen, einer besonderen Kraft und von Baustellen erzählt Sr. Magdalena Winghofer CJ, sie gehört zur Gemeinschaft „Congregatio Jesu“ („Mary-Ward-Schwestern“) in Hannover.



Die Autorin

Redaktion:  
Andreas Brauns

Katholisches Rundfunkreferat  
Am Mariendom 4  
20099 Hamburg  
Tel: 0170.5201454  
[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 des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

## **Montag, 8. Juli – Nutzlose Dinge tun**

„Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf!“ Dieser berühmte Satz aus dem Psalm 127 wäre doch ein willkommenes Motto zum Wochenanfang: Einfach liegenbleiben, abwarten, sich entspannen. Leider wissen Sie genauso gut wie ich, dass es so nicht funktioniert. Die Aufgaben gelingen nicht im Schlaf und erledigen sich nicht von selbst, und auch der liebe Gott macht sie nicht für uns. Oder vielleicht doch? Da sitze ich an einer Aufgabe, suche nach Ideen, komme aber einfach nicht weiter. Irgendwann lasse ich frustriert die Dinge liegen. Wenn ich aber aufstehe und zum Beispiel eine Runde spazieren gehe: dann kommt mitunter plötzlich die Kreativität zurück. Ich habe die richtigen Einfälle, die Gedanken kommen wieder in Bewegung. Wenn ich nicht weiterkomme mit meiner eigenen Anstrengung und verbissenem Mühen, dann sollte ich aufhören, es immer weiter zu versuchen. Stattdessen gilt es dann, loszulassen. Natürlich kostet es Überwindung, die Arbeit liegenzulassen. Oder womöglich so „nutzlose“ Dinge zu machen wie einfach mal spazieren zu gehen. Und doch zeigt die Erfahrung: Genau dann kann das Entscheidende geschehen. Es hängt eben nicht nur an meinem Tun. Die Kreativität, die neuen Ideen, das Gelingen, all das wird mir letztlich geschenkt. Denn es geht eben auch um Inspiration, um das Wirken des kreativen Geistes Gottes in mir. Dafür braucht es Freiraum: Gartenarbeit, Bügeln, einen Mittagsschlaf – einfach etwas ganz anderes. Oder auch Meditation und Gebet. Franz von Sales, ein Heiliger aus dem 16. Jahrhundert, gibt folgenden Ratschlag: „Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Gebet. Außer, wenn du viel zu tun hast - dann nimm dir eine ganze Stunde.“ Das klingt völlig verrückt. Vor allem dann, wenn die Arbeit drängt und der Druck steigt – also genau dieses Aussteigen schwerfällt. Aber es funktioniert tatsächlich. Und so ist der Psalmvers vielleicht doch ein gutes Motto zum Wochenanfang: „Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf!“ Übrigens: Diese Gedanken sind mir auf einem Spaziergang geschenkt worden...

## **Dienstag, 9. Juli – Fernweh**

Wohin reisen Sie heute? Vermutlich werden die wenigsten von Ihnen in ein Flugzeug steigen und in die Ferne fliegen. Aber vielleicht reicht es für einen kleinen Abstecher ins Grüne? Oder in die Stadt? Und wenn alles nicht möglich ist, können ja wenigstens die Gedanken in die Ferne reisen... Denn: Heute ist Fernweh-Tag. Zumindest in den USA. Aber ich bin mir ziemlich sicher: Das Gefühl des Fernwehs ist international. Der Wunsch, etwas anderes zu sehen, mal rauszukommen, alles hinter sich zu lassen. Fernweh, das ist der Gegenpol zum Heimweh. Und das Fernweh mag einen Menschen vor allem dann überfallen, wenn das Heim, der Alltag zum Davonlaufen ist. In diesem Sinne formuliert der Psalm 55: „Hätte ich doch Flügel wie eine Taube, dann flöge ich davon und käme zur Ruhe. Siehe, weit fort möchte ich fliehen, die Nacht verbringen in der Wüste!“ Vermutlich kennen Sie ebenso wie ich Situationen, die diese Fluchtimpulse auslösen. Davonlaufen ist dann auf Dauer keine Lösung. Das wissen wir alle. Aber ich glaube, der Wunsch nach Abstand hat auch eine richtige und wichtige Botschaft. Eine verwickelte Situation kann ich nicht durchschauen und schon gar nicht lösen, wenn ich mittendrin stecke. Es braucht Abstand, um sie in den Blick zu bekommen. Ich muss da raus, muss auf Distanz gehen. Manchmal genügt es, laut oder leise „Stopp!“ zu sagen und tief durchzuatmen. Manchmal hilft ein Spaziergang, manchmal auch eine größere Distanz, vielleicht wirklich eine Reise woanders hin. Damit irgendwann aus dem Fernweh auch wieder Heimweh werden kann. Das gilt aber nicht nur für die Momente, in denen das Gefühl herrscht: „Nix wie weg!“ Auch sonst ist es heilsam, hin und wieder auf Distanz zu gehen. So können wir das Leben und den Alltag neu in den Blick bekommen. Der Fernweh-Tag könnte eine Einladung sein, Momente des Abstands fest in den Alltag einzuplanen: Durchschnauf-Momente, kleine Auszeiten, regelmäßige Spaziergänge oder welche kleinen und großen Reiseziele auch immer Ihnen einfallen. Ich

bin überzeugt: Eine gesunde Dosis gelebtes Fernweh hilft, im Alltag dann wieder gut heimisch zu sein!

### **Mittwoch, 10. Juli – Bleibende Spuren**

„Hallo Schwester! Hallo Schwester!“, schallt es mir entgegen. Ich brauche ein bisschen, bis ich den Rufer orten kann: schräg gegenüber auf dem Gerüst im dritten Stock an einem Neubau – da winkt einer der Arbeiter heftig in meine Richtung. Aus der Entfernung kann ich kaum mehr als seinen Umriss sehen. Aber er scheint mich zu kennen. Woher wohl? Sehr viel Kontakt hatte ich bislang nicht mit den Bauarbeitern. Habe ich ihn mal im Vorbeigehen begrüßt? War er dabei, als wir im Advent an einige Bauarbeiter einen Becher heißen Punsch ausgegeben haben? Oder hat er nur von anderen von mir gehört? Mir geht dieser Moment nicht mehr aus dem Kopf. Ich kann mich nicht mal an eine Begegnung mit ihm erinnern. Und doch habe ich ganz offensichtlich bei ihm Spuren hinterlassen. So sehr, dass er sogar aus der Entfernung vom Gerüst mir entgegenruft.

Wie viele Spuren hinterlasse ich wohl jeden Tag bei Menschen! Sicher auch ungute Spuren, wenn sich jemand über mich ärgert oder sich verletzt fühlt. Aber eben auch gute Spuren. Die meisten davon hinterlasse ich vermutlich, ohne es zu merken. Aber sie sind wichtig und wertvoll – nicht nur für die Menschen um mich, auch vor Gott. Davon erzählt das berühmte Gleichnis Jesu vom Endgericht. Oft wird daraus nur der Satz zitiert: „Was ihr einem meiner geringsten Brüder nicht getan habt, das habt ihr mir nicht getan.“ Aber das ist nur die halbe Wahrheit, der zweite Abschnitt des Gleichnisses. Der erste Abschnitt erzählt von den unscheinbaren und alltäglichen Gesten, mit denen wir uns für unsere Nächsten einsetzen. Und davon, dass uns dieses Tun oft so selbstverständlich scheint, so dass wir uns danach gar nicht daran erinnern können. Dieser erste Abschnitt gipfelt in dem Satz: „Was ihr einem meiner geringsten Brüder getan habt, das habt ihr mir getan.“ Kein Glas Wasser, kein Besuch und kein Gruß wird vor Gott vergessen. Jedes Wort und jede Geste hat in sich großen Wert. Mit diesem Vertrauen kann ich mutig in den Tag starten. Was auch immer ich tue und wie unbedeutend es mir scheinen mag, es ist bedeutend für Gott und meine Mitmenschen. Ob ich es merke oder nicht. Es wird Spuren hinterlassen. Hoffentlich gute Spuren.

### **Donnerstag, 11. Juli – Diese Kraft**

„Ich hätte die Bälle schon längst in die Ecke gepfeffert!“ Kopfschüttelnd schaut mich meine Mitschwester an, als ich von meinen Jonglier-Übungen erzähle. Fünf Monate lang habe ich jeden Tag geübt, mit vier Bällen zu jonglieren. Fünf Monate lang passierte immer das Gleiche: Ich werfe die Bälle in die Luft - sie fallen auf den Boden. Und ich mache weiter – jeden Tag dasselbe. Bis eines Tages ganz überraschend ein Wurf gelingt. Bevor wieder alles zu Boden fällt. Dann ein zweiter Wurf. Und wieder ein paar Wochen später ein dritter. Und ein fünfter. Und ein zehnter... „Ich hätte nicht durchgehalten“, meint meine Mitschwester. Ehrlich gesagt: Ich weiß auch nicht, warum ich durchgehalten habe. Vielleicht, weil ich irgendwann nicht mehr darüber nachgedacht habe: Was bringt es, wie lange dauert es, wann klappt es. Und: Warum klappt es noch nicht und wieso kriege ich das nicht hin – und all die tausend anderen Fragen, die der Kopf dann stellt. Ich habe einfach weitergemacht. Rückblickend habe ich daraus eine Menge gelernt. Vor allem: Es gibt wohl irgendeine Kraft in uns Menschen, die hilft weiterzumachen. Unbewusst scheint sie zu versprechen, dass es sich lohnt. Dass Weitermachen Früchte trägt – irgendwann. Auch, wenn noch nichts davon sichtbar ist und ich nicht weiß, wie lange es noch dauert. Ich glaube, es ist diese Kraft, die echte Hoffnung trägt. Eine Hoffnung, die kein oberflächlicher Optimismus ist und keine schnelle Vertröstung. Sondern ein tiefes Vertrauen, dass unser Tun sinnvoll ist. Für mich ist diese Hoffnung die Kraft Gottes. Denn sie ist stärker als ich. Sie hält meinen Frust und meine

Fragen aus und hält bis zum Ende durch – egal, wie lange es dauert. Oft ist diese Kraft für mich nicht zugänglich oder sie ist mir nicht bewusst. Aber ich will versuchen, mich an sie zu erinnern. Dann, wenn ich mal wieder mit irgendetwas hadere, was nicht gelingt. Wenn ich keinen Ertrag sehe und mich frage, ob ich aufgeben soll. Dann will ich nicht den Fragen nachgeben. Sondern ich will mich der Kraft der Hoffnung anvertrauen und einfach weitermachen. Wer weiß, vielleicht hilft sie mir auch, eines Tages mit fünf Bällen zu jonglieren? Mit vieren gelingt es nämlich inzwischen schon sehr gut...

### **Freitag, 12. Juli – Diese Stille**

Übrigens: Ich bin Gott auf der Baustelle begegnet! Das klingt ziemlich plakativ und überzogen. Und doch habe ich es genau so erlebt – nur viel unspektakulärer als es klingt. Ich bin unterwegs im riesigen Neubaugebiet Kronsberg-Süd in Hannover. Zwei ganze Quartiere sind gerade im Bau. Hier wird an unzähligen Häuserblocks und in zahlreichen neuen Straßen gearbeitet. Sie liegen leicht ansteigend auf der Bodenwelle des Kronsberges. Oben, am Ostrand des Baugebiets, sind erst die Rohbauten fertig. An diesem Morgen stelle ich überrascht fest: Hier ist es ja still! Der Lärm der Maschinen weiter unten ist hier nicht zu hören – die Rohbauten schlucken ihn vollständig. Auf den Gerüsten an den Häusern sitzen Arbeiter und verklankern die Wände. Stein für Stein. Sie verzichten auf das sonst allgegenwärtige Radio. Jeder sitzt für sich und arbeitet konzentriert. Das Kratzen ihrer Werkzeuge, hin und wieder ein leises Platschen, wenn feuchter Zement zu Boden fällt. Sonst nichts. Aber genau das rührt mich plötzlich an. In diesem Moment geht es mir wie dem großen Propheten Elija in der Bibel: Er hatte ein gewaltiges Spektakel erlebt: Feuer, Sturm, Erdbeben! Viel Lärm und Getöse - das trotzdem spurlos an ihm vorbeigegangen ist. Und dann ist es plötzlich still. Elija verhüllt spontan sein Gesicht. Unwillkürlich spürt er: Dieser Moment ist heilig. Hier ist Gott! Es ist diese Erfahrung des Elija, die mich auf der Großbaustelle einholt. Dort, wo gearbeitet wird, Alltag herrscht. Hier gibt es nichts Besonderes, nichts Spektakuläres – dafür normalerweise umso mehr Lärm und Getöse. Aber eben mittendrin plötzlich ein Moment, der quasi durchsichtig wird. Er lässt mich ahnen: Es gibt noch mehr, eine andere Wirklichkeit. Und ich spüre: Dieser Moment ist heilig! Ich finde diese Erfahrung sehr tröstlich, wenn ich in einen neuen Tag, in einen neuen Alltag starte. Wenn nichts Besonderes im Kalender steht und ich mit nichts Spektakulärem rechnen kann. Gerade dann: Wer weiß, wo Gott heute auf mich wartet?

### **Samstag, 13. Juli – Da ist immer mehr**

Manchmal gibt es im Alltag Momente, die prägen sich ein. Bilder, die sich im Kopf festsetzen. Eines meiner Bilder stammt von einem Samstagvormittag in der Stadt. Die Umgebung ist nichts Besonderes: Sonne, Hitze, Menschenmassen, Staub, Dreck, Verkehr und natürlich die allgegenwärtigen Baustellen. Auf einer Straßen-Baustelle ist offensichtlich gerade Pause. Im Bagger sitzt der Fahrer über das Lenkrad gebeugt. Sein Kollege sitzt vor dem Bagger auf einer frisch gesetzten Bordsteinkante. Dann aber ein Detail, das sich mir eingepägt hat: Der Arbeiter auf der Bordsteinkante hat vor sich ein Holztablett mit schönen, weißen Porzellantassen. Mit einem silbernen Löffel rührt er in seinem Kaffee. Holztablett, Porzellantassen, Kaffee-Löffel – das passt nicht ins Bild der Baustelle, wirkt wie ein seltsamer Fremdkörper. Wäre nicht eine Thermoskanne für eine Baustelle viel besser geeignet als Porzellangeschirr? Mich hat dieses Bild unglaublich angerührt. Da ist einer, dem geht es nicht nur darum, möglichst schnell, billig und einfach seinen Kaffee in sich hineinzuschütten. Der Kaffee ist es ihm wert, einen Aufwand zu treiben, das Kaffeetrinken zu zelebrieren. Ja, letztlich: Er selbst ist es sich wert, seinen Kaffee zu zelebrieren, sich so mitten im Alltag ein kleines Fest zu gönnen. Dafür braucht es ein waches Gespür für das, was mehr ist als: Schnell, schnell, Hauptsache erledigt. Ein Gespür dafür, dass es mitten in

den Alltagsvollzügen immer auch um ein Mehr geht. Es geht um Würde, um unsere Würde als Mensch. Deshalb ist es nie belanglos, was wir Menschen tun. Und wie wir es tun. Egal, in welcher Umgebung. Denn in unserem Tun drückt sich aus, was wir als Menschen sind: Wir sind Gottes Ebenbilder und damit von unschätzbarem Wert. Der Bauarbeiter ist mir zum Vorbild geworden, das Bewusstsein und Gespür für diese Würde zu kultivieren. Nicht immer ist es möglich, Porzellantassen auf die Baustelle zu bringen. Aber ich trage dieses Bild weiterhin in mir als Erinnerung: Ich will die Augen offen halten für die Orte und Momente, in denen es gilt, mitten in den Baustellen des Alltags die Porzellantassen auszuwickeln.