

Marco Voigt (Hg.)

Die Morgenandacht



Die beliebten Radioandachten
für den Start in den Tag





Marco Voigt (Hg.)

Die Morgenandacht

Die beliebten Radioandachten
für den Start in den Tag

Mit 21 Abbildungen

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

© 2021, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Umschlagabbildung: © Shutterstock/AnnaElizabeth photography

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage | www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com

ISBN 978-3-647-63062-5

Inhalt

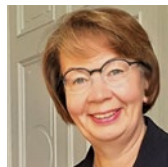
Grußwort	7
Kristina Kühnbaum-Schmidt	
Vorwort	9
Marco Voigt	
1 Gedanken zu Weihnachten	11
Ralf Meister	
2 Alte und neue Psalmen	17
Astrid Kleist	
3 Mittagsstunde	25
Friedemann Maggaard	
4 Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus	33
Henning Kiene	
5 Licht in der Dunkelheit	41
Annette Behnken	
6 Vögel und Menschen	47
Mathis Burfien	
7 Singen ist lebenswichtig	55
Damaris Frehrking	
8 Wie wollen wir leben?	63
Nora Steen	

9	Göttliche Berufe	71
	Klaus Bergmann	
10	Von Nähe und Distanz in der Liebe	79
	Tilman Präckel	
11	Ankommen	87
	Silvia Mustert	
12	Timotheus und die Lateinschule von Alfeld	95
	Katharina Henking	
13	Friedhofsgeschichten	103
	Anja Stadtland	
14	Was ferne liegt. Der Möglichkeitssinn	111
	Matthias Lemme	
15	Die Beatles und John Lennon	119
	Christoph Störmer	
16	Von Eichentüren und anderen Widerstandskräften	129
	Adelheid Ruck-Schröder	
17	Johann Sebastian Bach: Gott der Musik	137
	Joachim Kretschmar	
18	Sommerschatzsuche	145
	Melanie Kirschstein	
19	Räume – zu Hause und in der Bibel	153
	Anne Gidion	
20	Simon and Garfunkel	161
	Marco Voigt	
	Sendetermine der Andachten	171
	Bibelstellenregister	173
	Danksagung	175

Grußwort

Der Glaube kommt aus dem Hören

Kristina Kühnbaum-Schmidt
Landesbischöfin der Evangelisch-Lutherischen
Kirche in Norddeutschland



Der Apostel Paulus war sich sicher: »Der Glaube kommt aus dem Hören.« So schreibt er es an die Gemeinde in Rom (Römer 10,17). Er schreibt nicht: Der Glaube kommt aus dem Lesen. Wobei die Morgenandachten, die Radiopastor Marco Voigt für dieses Buch ausgewählt hat, in erfreulicher Weise auch Glaubenserfahrungen für die Muße des Lesens eröffnen, über die Mittagsstunde in Brinkebüll, Gedichte der Großmutter, Begegnungen auf dem Flohmarkt, kurzum: Geschichten von Adam und Eva bis zum verlorenen Büroschlüssel.

Die wesentliche Stärke der Morgenandachten auf NDR Info und NDR Kultur liegt darin, dass sie wie alle guten Radiobeiträge für das Ohr gedacht sind. Jede Autorin, jeder Autor spricht persönlich mit eigener Stimme zu vielen tausend Hörerinnen und Hörern, von denen etliche kaum Kontakt zur Kirche haben. Das verbindet beide, Redende und Hörende, mit den Anfängen unserer Kirche. Das persönliche Erzählen von Glaubenserfahrungen ist für Paulus fundamental für die Kommunikation des Evangeliums. Die Stimme übermittelt, was wir empfinden und was uns wirklich wichtig ist. Sie ist der Spiegel der Seele. Hörerinnen und Hörer haben ein Gespür dafür, ob die Person, die gerade am Mikrofon spricht, authentisch ist und glaubt, was sie sagt. Darum ist Glaubwürdigkeit der persönlichen Lebens- und Glaubenserfahrung der eigentliche und wunderbare Schatz, den Morgenandachten im Radio immer wieder neu öffnen.

Eine natürliche Stimmführung wird im Radio als besonders angenehm empfunden. Dadurch schärfen gute Morgenandachten zugleich das Anforderungsprofil für eine authentische, vitale und prägnante Kommunikation auf der Kanzel. Es gilt, wie der Fachbegriff für die Predigtwissenschaft – Homiletik – wörtlich besagt, sich mit einer je einzelnen Hörerin, einem je einzelnen Hörer über die Relevanz eines biblischen Gedankens angesichts aktueller Alltagsüblichkeiten zu unterhalten. Zu den wichtigsten Diensten, die eine Radioandacht dabei leisten kann, gehören Trost und Stärkung. Und Trost in der Radioandacht wird mitten im aktuellen Tagesgeschehen der zu Tröstenden zugesprochen, in der Küche, im Auto, vor dem Badezimmerspiegel.

Darum ist es nicht zuletzt Jesus Christus selbst, der im Heiligen Geist im Hören und Sprechen von Morgenandachten Trost und Hoffnung schenkt. Weil seine, weil auch Gottes Geistesgegenwart nicht an einen Ort gebunden ist. Das hat der Rabbi und Wanderprediger Jesus von Nazareth an Hecken und Zäunen, in Küchen und Wohnzimmern, am Strand und an Krankenbetten spürbar werden lassen und gelebt. »So kommt der Glaube aus dem Hören, das Hören aber durch das Wort Christi«, schreibt Paulus (Römer 10,17).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, was jeder gute Start braucht, ob im Lesen oder Hören: Gottes Geist und Segen!

Ihre

Kristina Kiehlbaum-Schlicht

Vorwort

Marco Voigt
Radiopastor in Kiel



Die Morgenandacht ist seit Jahrzehnten das beliebteste Verkündigungsformat im norddeutschen Radio. Jeden Tag hören sie Zehntausende Hörer*innen, entweder um 5.55 Uhr auf NDR Info oder um 7.50 Uhr auf NDR Kultur. Hinzu kommen zahlreiche weitere Menschen, die den Podcast abonniert haben. Die vielen Rückmeldungen zeigen: Die Morgenandacht kommt gut an und trifft den Nerv der Zeit.

Mehr als sechzig Autor*innen aus dem gesamten norddeutschen Raum sorgen auf evangelischer Seite für eine gleichbleibend hohe Qualität. Mit dabei sind Frauen und Männer, die eine Gemeinde, einen Kirchenkreis oder eine ganze Landeskirche leiten, sowie Menschen aus der pastoralen Aus- und Fortbildung. Sie teilen bei der Morgenandacht ihre Gedanken mit Menschen im Badezimmer, beim Frühstück, im Auto oder im Büro, ohne sie dabei zu sehen oder auch nur zu kennen.

Da die Morgenandacht von montags bis samstags gesendet wird, sind die Autor*innen immer für sechs Andachten zuständig, die in aller Regel inhaltlich eng miteinander zusammenhängen. Die Themen sind dabei so unterschiedlich und vielfältig wie die Autor*innen selbst. Je nach deren Vorliebe reichen sie von Geschichten aus dem Alltag, über Gedanken zu Liedern und Büchern bis hin zu aktuellen gesellschaftlichen Fragen.

Nun liegen die beliebten Radioandachten zum ersten Mal in einem Sammelband vor, zum Nachlesen oder Neuentdecken. Die zwanzig Andachtsreihen in diesem Buch waren zwischen Dezem-

ber 2019 und November 2020 zu hören. Sie stammen also aus der »Corona-Zeit«, was in vielen Reihen auch deutlich wird.

Vielleicht hören auch Sie schon seit langem die Morgenandacht. Oder Sie lassen sich von diesem Buch dazu anregen, am Morgen mal reinzuhören. Auf jeden Fall wünsche ich Ihnen viel Freude mit diesem Buch!

1

Gedanken zu Weihnachten

Ralf Meister
Landesbischof der evangelisch-lutherischen
Landeskirche Hannovers



Großmutter's Gedichte

Meine Großmutter hat zu Weihnachten Gedichte geschrieben. Sie starb in dem Jahr, in dem ich geboren wurde. Meine Mutter sagte die Weihnachtsgedichte vor achtzig Jahren auf und vor einem halben Jahrhundert meine Geschwister und ich. Was so manchem Kind heute wie eine leidige Pflicht erscheinen mag, Weihnachtsgedichte aufsagen, war für uns vor fünfzig Jahren eine normale Übung. Die Gedichte waren jeweils in ihrer Länge und dem Schwierigkeitsgrad an unser Lebensalter angepasst. Wir Geschwister probten vorab und sagten dann diese Verse vor Eltern, Großeltern oder anderen Gästen auf. Diese spannenden Auftritte vergesse ich nicht. Ein Gedicht blieb mir bis heute im Gedächtnis. Es geht um die Verabschiedung des Weihnachtsmanns. Darin heißt es:

Der Weihnachtsmann, den die Kinder so lieben,
der Puppenstuben und Burgen gemacht,
dem man einfach einen Zettel geschrieben,
und der dann alles hat gebracht,
der Mann, den so oft ich gesehen im Traume,
der mein Kinderherz tat so oft erfreu'n,
der Mann mit dem Weihnachtsbaume –
das alles soll nur ein Märchen sein?
Doch darf uns das Märchen nicht traurig machen!

Wenn Weihnachten ist, soll man fröhlich sein.
Ich weiß einen Trost, den will ich euch sagen:
Uns bleibt ja noch das Christkindlein. [...]
Es näht zwar keine Puppenkleider,
baut Burgen nicht und Hampelmann,
kein Zinnsoldat, mit Pferd und Reiter,
doch fromme Wünsche hört es an.
Drum will ich meine Hände falten
hier unter'm Baum im Lichterschein:
du mögest noch lange gesund erhalten
die zu mir gehören, Christkindlein.

Und dann folgte die Aufzählung aller Anwesenden im Weihnachtszimmer. Angefangen von den Großeltern durch die ganze Familie. Man kann diese Zeilen etwas kitschig finden, gewiss; oder altmodisch, stimmt auch. Doch mich überzeugte als Kind dieser Abschied vom Märchenglauben an den Weihnachtsmann, den wir schon längst als Großvater enttarnt hatten. Ein Abschied, der hinüber führte zu einer gläubigen Haltung an Christus. Und der erste Ausdruck findet sich dann in der Fürbitte für die Menschen, die mir lieb waren, meine Familie. Ein Glaube, der aus der wundersamen Weihnachtsgeschichte kein neues Märchen machte, auch nicht mit der Heiligen Familie im Stall von Bethlehem.

Ich glaube: es braucht nicht mehr zu Weihnachten als ein paar glaubwürdige Zeilen, die uns zwischen all den vielen Geschichten auf das Eigentliche hinweisen: »Denn euch ist heute der Heiland geboren, welcher ist Christus, der Herr ...« (Lukas 2,11)

Driving Home for Christmas

»Driving Home for Christmas« heißt ein Song von Chris Rea, der Jahr für Jahr durch's Radio klingt. Er gibt der Melodie der Stunden vor dem Heiligen Abend den richtigen Klang: Nach Hause kommen.

Wer will nicht »nach Hause« kommen? Niemals prägt uns die Heimat-Sehnsucht so wie in den Weihnachtstagen. Im Erzählen der alten Geschichten, im Singen der bekannten Lieder, ja, sogar beim stummen Betrachten der vertrauten Figuren auf der Fensterbank oder des Christbaumschmucks wird es für ein paar Augenblicke heimelig. Und wie sehnen sich erst all diejenigen, die ihrer Heimat fern sein müssen, heute Abend?! Selten treibt die Sehnsucht nach dem Zuhause so viele Blüten wie in dieser besonderen, Heiligen Nacht. Diese Suche aus dem Unbehausten, manchmal auch der spirituellen Heimatlosigkeit, hinein in den Raum, an dem wir zu Hause sind; diese Suche kommt Weihnachten ans Ziel. Es ist, als wären wir ein ganzes Jahr wieder durch den Wald geirrt und sehen nun das hell erleuchtete Haus, in dem wir ankommen werden.

Diese Heilige Nacht verbindet uns mit der berühmtesten Heimreise unserer Kultur. Da sind zwei unterwegs. Maria und Joseph. Sie werden abgewiesen und landen schließlich an einem Ort, an dem nur ein Futtertrog dem neugeborenen Kind eine erste Heimat bietet. Gott wird Mensch an einem unwirtlichen Ort. Er will gegenwärtig sein, mitten unter uns. Er will mit uns in dieser Welt einen Raum teilen, einen Ort haben, an dem er zu Hause ist. Gott macht sich auf zu uns: Aus der Himmelsferne kommt er uns nahe, um mit uns zu leben.

Wir waren hilflos Irrende durch das Dunkel der Nacht. Wir tragen das Schwere, den Unfrieden und die Heimatlosigkeit in uns. Und dann kommen wir nach Hause. Stehen an der Krippe und sehen den kleinen König, der die Tränen der Menschen trocknet, weil er sie selber weint. Gott weint, friert, ist hungrig, wird selbst gedemütigt. Gott ist den Menschen nahe, in ihrer Angst, in ihrem Leid, in ihrer großen Freude.

Nach Hause kommen. In dieser Nacht geschieht es. Gott wählt diese Welt als seine Heimat, und wir öffnen unsere Herzen und geben ihm Raum, bei uns zu wohnen. Und dann – wo immer wir auch sein werden – sind wir zu Hause.

Briefe über Religion

Zwei alte Männer schreiben sich Briefe über Religion. Der eine war ein heißer Kandidat für das Papstamt, der andere ein weltberühmter Autor, der den Glauben an Gott verloren hatte. Der Erzbischof von Mailand, Carlo Maria Martini und der Schriftsteller Umberto Eco, beide sind inzwischen verstorben. Doch ihre Briefe sind aktuell geblieben.

In einer Passage lädt der ehemalige Katholik Umberto Eco den Erzbischof zu einer Gedankenreise ein:

Stellen Sie sich vor, »dass es Gott nicht gebe. Dass der Mensch durch einen Irrtum des täppischen Zufalls auf der Erde erschienen sei. [...] [Und] dieser Mensch würde nun, um den Mut zu finden, auf den Tod zu warten, notgedrungen ein religiöses Wesen.« Und er denkt sich Erzählungen aus. Und unter diesen vielen Erzählungen, die er sich ausdenkt, ist auch die Geschichte von Christus. »Das Modell der universalen Liebe, der Vergebung für die Feinde«, das Modell einer Hoffnung über diese Welt und unsern Tod hinaus.

»Wenn ich ein Reisender aus einer fernen Galaxie wäre und vor einer Spezies stünde, die sich dieses Modell zu geben gewusst hat, würde ich überwältigt ihre [...] Energie bewundern und würde diese jämmerliche und niederträchtige Spezies, die so viele Greuel begangen hat, allein dadurch als erlöst betrachten, dass sie es geschafft hat, sich zu wünschen und zu glauben, dies alles sei Wahrheit«.¹

Seitdem ich vor vielen Jahren diese Sätze von Umberto Eco gelesen habe, lassen sie mich nicht mehr los. Es ist der wunderbare Einwand eines frommen und klugen Atheisten. Wenn ich auf unsere Welt schaue, bewahrheiten sich diese Sätze Jahr für Jahr. Und sie bewahrheiten sich in besonderem Maße im Advent und in der Weihnachtsnacht. Hunderte Millionen von Menschen haben gerade Weihnachten gefeiert. Sie haben die Geschichte vom »Fürchte dich

nicht« und vom nahenden Retter für diese Welt gehört. Für mich ist diese Weihnachtsgeschichte eine Antwort auf all das, was falsch läuft in der Welt: Eine Geschichte, die mich hoffen und vertrauen lässt, eine Geschichte, die mir Mut macht. Unser ganzes Leben ist zerbrechlich. Die Geschichte vom Kind in der Krippe erinnert mich daran. Wir sind bedroht. Und gerade darum suchen wir Gott, dem wir unsere Angst und unseren Schmerz zurufen können: »Wo bleibst du, Trost der ganzen Welt, darauf sie all ihr Hoffnung stellt?«²

Wir haben das Licht gesehen und Trost empfangen. Und ich bin davon überzeugt: Nicht wir haben uns diese Geschichte ausgedacht. Es ist Gott, der sie erzählt.

Fürchtet euch nicht!

Weihnachten vorbei? Kaum sind die Lieder verklungen, kommt die Deko wieder in die Schachteln. Ich bin immer wieder überrascht, wenn ich kurz nach dem zweiten Weihnachtstag schon die ersten ausrangierten Tannenbäume auf der Straße sehe. Gefeierte und vorbei? Mancher ist froh, dass die jährliche Weihnachtswiederholung schnell vorüber geht. Dabei lohnt es, dem Nachklang hinterher zu lauschen. Weihnachtswiederholung. Wiederholung im Deutschen bedeutet: Sich etwas wieder holen. Genau dieses geschieht zu Weihnachten. Was haben wir uns in den Weihnachtstagen nicht alles wieder geholt?

Zuerst: Kindheitsweihnachten. Welten der Geborgenheit. Aber auch eine Lebensphase, in der die großen Wünsche scheinbar noch erfüllt werden konnten: Eisenbahn und Puppenhaus und die ganze Familie beieinander. Als die Freude über das Kleine sich noch die Waage hielt mit den großen Träumen.

Für ein paar Stunden holen wir an Weihnachten den Wunderglauben zurück ins Leben. Der Glaube, es könnte alles gut werden.

Wer in der Weihnachtszeit nicht an Wunder glaubt, glaubt bald an gar nichts mehr.

Die beiden wichtigsten Wunder-Sätze, die Jahr um Jahr wiederholt werden, lauten für mich: »Friede auf Erden« und »Fürchtet euch nicht.«

»Friede auf Erden«. Wie fern scheint diese Hoffnung, von der die Engel berichten? Und doch gilt sie. Sie muss gelten. Gegen allen Anschein muss sie festgehalten werden. Gegen die Autokraten und Diktatoren, gegen die Folterknechte darf diese Hoffnung nicht aufgegeben werden. Sonst akzeptieren wir den Teufelskreis der Gewalt.

Und: »Fürchtet euch nicht!« Unser Land ist verunsichert wie seit langem nicht mehr. Viele streiten sich auf niederstem Niveau in den sozialen Netzwerken, grenzen aus, diskriminieren, so dass sich Hass und Zorn verbreiten. Lasst uns nicht leichtfertig sein im Umgang mit unserer Sprache! »Fürchtet euch nicht!« meint hier nicht die mütterliche Anteilnahme für das weinende Kind, sondern den Aufruf zur Verantwortung. Bringt den Widerstand zur Sprache. Wählt eine Sprache des Respekts und der Achtung. Suchen wir also furchtlos nach dem, was wir tun können, um die Befürchtungen vor der Zukunft zu bewältigen! Denn wir müssen furchtlos auf die Zukunft unseres Landes schauen. Wenn wir uns ängstigen, bleiben wir gefangen.

»Friede auf Erden« und »Fürchtet euch nicht«, für mich die zwei wichtigsten Sätze für das ganze kommende Jahr. Sie können wir uns gar nicht oft genug wieder holen.

Anmerkungen

- 1 Umberto Eco: Wenn der andere ins Spiel kommt, beginnt die Ethik. In: Carlo M. Martini/Umberto Eco: Woran glaubt, wer nicht glaubt? (11. Aufl.). Wien 1998, S. 92.
- 2 Friedrich Spee, »O Heiland, rei die Himmel auf« (Evangelisches Gesangbuch Nr. 7), Beginn der vierten Strophe.

2 Alte und neue Psalmen

Astrid Kleist
Hauptpastorin und Pröpstin in Hamburg



Die Bibel wiederkauen

Die Bibel »wiederkauen« – Ruminatio – so nennen manche Mönche des Abendlandes ihre Art, die Heilige Schrift zu meditieren. Wieder und wieder murmeln sie bestimmte Abschnitte. Bis heute wird diese Gebetspraxis in Klöstern gepflegt. Bibelworte im Munde führen wie eine Speise, die lange und gründlich gekaut werden muss, um ihren Geschmack zu entfalten.

In der Welt der Religionen stehen sie mit dieser Praxis nicht allein: »Höre Israel! Der HERR, unser Gott, der HERR ist einzig. Darum sollst du den HERRN, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft« (5. Mose 6,4). Dieses biblische Glaubensbekenntnis begleitet fromme Juden bis heute durch jeden Tag ihres Lebens; beim Aufstehen und beim Schlafengehen sprechen sie diesen Text.

In Kapseln legen ihn orthodoxe Juden beim Gebet an die Stirn und den Arm. Auch im Islam gibt es die Praxis, Koransuren immer wieder zu rezitieren, ebenso in den asiatischen Religionen. Dort gilt das wiederholte Singen von Mantren als grundlegende spirituelle Übung.

Zwei Ratschläge scheinen alle diese Übungswege zu befolgen: nicht zu viel auf einmal und dafür immer wieder von Neuem.

Wer die Texte der Bibel und insbesondere die Psalmen über Jahre im Mund führt und im Herzen trägt, für den können sie auch nach langer Zeit noch neue Nuancen entfalten und die Seele nähren.

Ich erlebe es als wohltuend, Psalmen zu bestimmten Zeiten und in regelmäßigen Abständen immer wieder zu lesen und zu beten.

In Gemeinschaft geschieht dies in vielen Gottesdiensten bis heute. Dabei entfaltet sich eine ganz eigene Kraft und Wirkung, die anders ist, als wenn man die alten Worte allein liest und wiederkaut. Die verschiedenen Weisen, Psalmen zu beten, ergänzen und brauchen einander, um von uns als Seelen-Speise verdaut zu werden. So wie die Psalmen noch einmal ganz anders schmecken und wirken, wenn ich sie singe oder gesungen höre, laut spreche oder leise murmele, vorlese oder manchmal versweise auch auswendig sprechen kann. Dann erinnere ich mich mit Hilfe ihrer Worte: »Lobe den HERRN, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat.« (Psalm 103,2)

Das wichtigste Lebensmittel

»Die Psalmen sind für mich eins der wichtigsten Lebensmittel. Ich esse sie, ich trinke sie, ich kaue auf ihnen herum, manchmal spucke ich sie aus, und manchmal wiederhole ich mir einen miten in der Nacht. Sie sind für mich Brot.«¹

So die Theologin Dorothee Sölle, die in diesem Jahr neunzig geworden wäre. Psalmen essen und trinken. Psalmen wie Brot. Einige süß wie Weißbrot oder ausgiebig gekautes Schwarzbrot, andere auch ganz schön hartes Brot.

Wenn ich Psalmen lese, dann spricht mich mal der eine Vers an, mal der andere. Manchmal bin ich einfach nur da und lese diesen alten Text – wie es so viele vor mir getan haben und mit mir tun und auch noch nach mir tun werden. Ich kann mich mit meinen eigenen Kämpfen und Abgründen in ihnen wiederfinden, kann mich von ihrem Staunen und ihrer Dankbarkeit anstecken lassen. Zuweilen kaue ich auch bloß auf einem einzelnen Vers herum und schmecke lediglich seine kraftvolle Sprache. Oder mitten im Lesen wird plötzlich einer der Verse laut, obschon ich ihn schon oft gelesen habe. Dann hebe ich innerlich den Kopf. Fühle mich getröstet, gehalten

und geborgen. Erinnerungen werden wach an Situationen, in denen ich diesen Vers schon einmal gehört und gebetet habe.

»Und ob ich schon wanderte im finstern Tal ...« (Psalm 23,4)

»Meine Zeit steht in deinen Händen.« (Psalm 31,16)

»Meine Seele ist stille zu Gott, der mir hilft.« (Psalm 62,2)

Für Dorothee Sölle sind Psalmen als Gebete im Laufe ihres Lebens immer wichtiger geworden. Ihr empfohlenes Rezept:

»Esst die Psalmen, jeden Tag einen. Vor dem Frühstück oder vor dem Schlafengehen, egal. Haltet euch nicht lang bei dem auf, was ihr komisch oder unverständlich oder böseartig findet, wiederholt euch die Verse, aus denen die Kraft kommt [...] Findet euren eigenen Psalm. Das ist eine Lebensaufgabe. [...] Psalmen sind Gebetsformulare, du sollst sie ausfüllen. Ein Formular, das ist ein Ding, in das du deinen Namen reinschreibst, dein Geburtsdatum, deine Adresse, und so möchte ich euch alle bitten, dass ihr da, wo im Psalm »meine Seele« steht, (z. B. »Meine Seele dürstet nach dir, o Gott«), dass ihr überall da euren Namen einsetzt, von Adelheid bis Zvetlana und von Anton bis Xaver, und das ist natürlich nur der Anfang. [...] Der Psalm ist ein Formular, und du sollst deinen Namen eintragen und deinen Schmerz, deine Freude und dein Glück und deine Ängste [...] und alles, was du liebst.«²

Die unspezifische Genauigkeit der Psalmen

Für die Psalmen der Bibel gilt, wofür die Lyrikerin Hilde Domin gute Gedichte rühmte: ihre »unspezifische Genauigkeit«. Denn auch die Psalmen sind durch eine eigentümliche Offenheit und Exaktheit gekennzeichnet, die es uns möglich machen, in sie einzutauchen.

Sie sind offen und ungenau genug, um sie mit unserer eigenen Vorstellungskraft, unseren inneren Bildern zu füllen. Und sie sind exakt genug, um uns in ihren Worten erkannt und gespiegelt zu füh-

len, mit unserer Freude, Dankbarkeit, Angst oder Wut. Kein menschliches Gefühl ist den Psalmen fremd, kein Abgrund zu tief, um nicht in ihn hineinzusehen. Das kann auch verstören. Für unsere christlich geprägte Gefühlswelt werden gerade die Psalmen, in denen sich Wut und Hassgefühle artikulieren, oft zum Stolperstein. Davon zeugen z. B. die bereinigten Psalmen im Evangelischen Gesangbuch. Sie sind just um solche Passagen gekürzt worden. Manche der Psalmen fehlen sogar ganz, in denen Rache- und Gewaltwünsche zur Sprache kommen.

Dabei zielt der Wunsch nach Rache in der Bibel auf die Wiederherstellung von Gerechtigkeit! Auf die eigene Rache zu verzichten, aber den Wunsch nach Gerechtigkeit dennoch nicht aufzugeben, bedeutet biblisch, die Rache Gott anheimzustellen. Das kann ermöglichen, was sich auch Psychotherapien zu eigen machen: schlimme Erfahrungen ernst zu nehmen und zu verarbeiten und dabei dem Verdrängten, Unterdrückten, seine zerstörerische Macht zu nehmen. Dahinter steht die Einsicht: Was ich denken und im geschützten Rahmen aussprechen darf, das muss ich nicht tun. Davon kann ich wieder Abstand nehmen.

Darum darf ich meinen Feinden, wie es in manchem Psalm geschieht, Schlimmes wünschen, und zugleich lasse ich es ganz bei Gott, was er aus diesem Wunsch macht. Ich kann dann erleben, wie sich meine Gefühle fast im selben Atemzug ändern können. Wie meine Stimmung wechselt, ohne dass ich immer erklären könnte, was genau den Wandel gebracht hat.

In den Psalmen dürfen die Beterinnen und Beter alles, aber auch alles vor Gott bringen. Erfahrungen von Gewalt, Wut- und Rache-wünsche gehören dazu. Sie müssen zu Wort kommen können, damit sie gerade nicht das letzte Wort behalten.

Darum ist es wichtig, dass wir uns beim Lesen der Psalmen nicht um das Moment des Fremdels bringen. Ich glaube: gerade die irrierenden Passagen in den Psalmen, die von Angst und Zorn handeln, eröffnen Neues und helfen, dass sich eigene destruktive und bedrohliche Gefühle wandeln können.

In den Psalmen ist alles erlaubt

In den Psalmen der Bibel dürfen die Betenden alles. Kein Gefühl oder Gedanke, der nicht vor Gott ausgesprochen werden darf. Selbst die mitunter dunklen, beunruhigenden Empfindungen wie Angst und Wut, die mancher von uns am liebsten gar nicht erst spürte. Auch sie kommen in den Gebeten Israels zur Sprache, damit sie gerade nicht das letzte Wort behalten. Damit am Ende auch die Hoffnung und das Lob Gottes Raum bekommen.

So wie im 22. Psalm, in dem sich der Betende zu Beginn gänzlich von Gott verlassen fühlt und niemanden sieht, der ihm in seiner Not beisteht. Der betet: »Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen? Ich schreie, aber meine Hilfe ist ferne.« (Vers 2)

Dann folgen bedrückende Beschreibungen seines Elends und des Gefühls größter Bedrohung. Trotzdem wird am Ende dieses Psalms ein Lobpreis stehen, in dem der Beter Gott rühmt als einen, der hört und der seine Versprechen hält. Der das Elend des Armen nicht verachtet und der sein Antlitz nicht vor ihm verborgen hält.

Ich glaube: Das ist es, was biblische Hoffnung von Zweck-Optimismus unterscheidet:

Biblische Hoffnung kann auch der Wut über Unrecht und Ungerechtigkeit, und auch dem Gefühl größter Gottverlassenheit Ausdruck verleihen. Die Hoffnung der Psalmen redet nichts schön oder klein, was nicht gut war und auch nicht gut werden wird.

So behalten in den Psalmen auch Schmerz, Einsamkeit, Not und Angst ihren Platz.

Ich glaube, das ist einer der Gründe dafür, warum die Psalmen bis heute nicht nur im Gottesdienst der Synagogen, Klöster und Kirchen, sondern auch im Privaten gebetet werden. Warum sich auch Menschen, die sich gar nicht als besonders fromm empfinden, von ihnen angezogen und verstanden fühlen.

Weil die Psalmen vom Leben in seiner ganzen Fülle berichten und auch das Schwere und Beängstigende nicht verschweigen. Dabei können sie mitunter im selben Atemzug erzählen von Errettung aus tiefster Not und von intensiver Dankbarkeit. Vom Glück über-

wundener Schrecken und von Geborgenheit. So wie es der Beter von Psalm 23 für sich beschreibt: »Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn Du bist bei mir« (Psalm 23,4).

Findet euern eigenen Psalm!

»Findet euern eigenen Psalm. Das ist eine Lebensaufgabe.«³ Dieser Überzeugung war die evangelische Theologin Dorothee Sölle, die empfahl, täglich mindestens einen Psalm zu lesen und sich in dessen dichte und häufig wechselhafte Gefühlswelt mit allem hineinzugeben, was einen gerade beschäftigt. Mit dem, was mich freut, dankbar oder traurig stimmt, und auch mit dem, was mich staunen, fragen und zweifeln lässt. Dabei können wir erfahren, wie manche der Psalmen unmittelbar zu uns sprechen:

»Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine Hand über mir«, wie es in Psalm 139 (Vers 5) heißt und dort in lyrischer Sprache ausgeführt wird: »Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten.« (Vers 9–10)

Oder das Gefühl von Geborgenheit, das mich durchströmen kann, wenn ich mit den Worten aus Psalm 23 bete: »Gutes und Barmherzigkeit werden mir folgen mein Leben lang, und ich werde bleiben im Hause des HERRN immerdar.« (Psalm 23,6)

Andere werden ihre eigenen, ganz anderen Lieblingspsalmen haben oder noch entdecken. Den einen Psalm, der jeden in gleicher Weise anspricht, gibt es wohl nicht. Dafür sind wir Menschen und auch unsere Lebenssituationen zu verschieden. Doch für jeden, der danach sucht, kann es jenen einen Psalm geben, der in besonderer, einzigartiger Weise zu uns spricht und uns durchs Leben begleitet.

So beschreibt es Martin Luther für sich, der von seinem eigenen Lieblingspsalm sogar wie von einem geliebten Menschen spricht und sich hoch emotional zu ihm bekennt: »Denn es ist mein Psalm, den ich liebhab«, offenbart er, Psalm 118 im Blick.

»Obwohl der ganze Psalter und die Heilige Schrift im Ganzen [...] mir auch lieb sind, bin ich doch besonders an diesen Psalm geraten, dass er der meine heißen und sein muss. Denn er hat sich auch gar oft redlich um mich verdient gemacht und mir aus manchen großen Nöten geholfen, wo mir sonst kein Kaiser und keine Könige, Weisen, Klugen oder Heiligen hätten helfen können [...]«⁴

Soweit Martin Luther. Für uns selbst wird es vielleicht nie ein ganzer Psalm werden, den wir einmal als den unsrigen bekennen. Aber schon ein einzelner Vers kann mich in besonderer Weise begleiten, trösten und erbauen. So wie dieser: »Dein Wort, Gott, ist meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Wege.« (Psalm 119,105)

Alte Psalmen und Gedichte der Gegenwart

Exakt 150 Gebete und Lieder, ziemlich genau in der Mitte der Bibel: das Buch der Psalmen – das ist Weisheitsliteratur aus mehreren Jahrhunderten. Darin findet jede menschliche Stimmung ihren Niederschlag.

Im Hebräischen heißt der Psalter »Tehillim«, das bedeutet so viel wie »Preisungen«. Tatsächlich aber beinhaltet er weit mehr als diese. Auch Klagen sind in ihm enthalten. Also auch sie – lerne ich – können ein Lob Gottes sein. Ich glaube: In diesem erstaunlichen Befund spiegelt sich die Weisheit wider, dass auch unser Klagen Gott preisen kann, weil auch die Klage ein Zeichen von Vertrauen und einer starken, gewachsenen Beziehung ist. Gott zu loben und zu danken, wenn es uns gut geht, fällt vielen nicht allzu schwer. Doch auch dann mit ihm im Gespräch zu bleiben, wenn wir hadern und zweifeln?!

Dann wird die Klage zum Zeichen von Vertrauen und einer starken, gewachsenen Beziehung, die Gott mindestens ebenso die Ehre gibt wie ein fröhliches Loblied in guten Tagen.

Doch selbst wenn den Psalmen nichts Menschliches fremd ist, ist uns ihre Sprache nicht immer unbedingt vertraut. Schließlich

spricht das, was wir dort lesen, über den Graben von rund zweieinhalbtausend Jahren Geschichte zu uns. Wortbedeutungen und Lebensgefühle haben sich seither mehrfach verändert. Wir müssen sie in unsere Lebenswelt und unser Lebensgefühl übertragen. Um sie mir zu erschließen, hilft mir, neben den Psalmen Gedichte zu lesen. Gedichte der Gegenwart, in denen Menschen unserer Tage Worte finden, um ihren Gefühlen und Stimmungen Ausdruck zu verleihen. Auch profane Gedichte können dann für mich zu Psalmen, zu Lobgesängen, werden, selbst wenn der Verfasser dies nicht beabsichtigt hat. Der polnische Dichter Zbigniew Herbert konnte sogar beides: Psalmen und moderne Gedichte schreiben, die mir fühlen helfen, wie Gott heute zu preisen ist:

Aus dem »Brevier. Kleinkram«

»Herr, ich danke Dir für die kleinen täglichen Probleme, die kleinen Sorgen, die Unordnung, die sich vom Ding in den Geist schleicht, vor der man sich schützen muss [...] Ich danke Dir – dass Du meine Welt aus Fäden, Bändern, Knöpfen, Kurzwaren, gewöhnlichen Ideen geschaffen hast und ich – trotzdem oder gerade deshalb – in diesen Kleinigkeiten Dein Antlitz erblickte Brevier.«⁵

Anmerkungen

- 1 Sölle, Dorothee: *Erinnert euch an den Regenbogen. Texte, die den Himmel auf Erden suchen* (2. Aufl.). Freiburg i. Br. 2000, S. 182.
- 2 Sölle 2000, S. 182 f.
- 3 Sölle 2000, S. 182.
- 4 Martin Luther: *Das schöne Confitemini*, Calwer Luther-Ausgabe Bd. 7, München/Hamburg 1967, S. 67 f.
- 5 Herbert Zbigniew, *Brevier. Kleinkram*, zitiert nach Clara Paul (Hg.): *Der Tag war so glücklich: Geschichten und Gedichte des Dankes*. Berlin 2018, S. 17–18.

3 Mittagsstunde

Friedemann Magaard
Pastor in Husum



Mittagsstunde

In dem Dörfchen Brinkebüll zählt die Mittagsstunde noch etwas. Ein ungeschriebenes Gesetz, alle wissen, was gilt: Mittags ruht man.

Ich kenne das noch gut. Ich bin zwar nicht auf dem Dorf aufgewachsen, sondern in einer Kleinstadt. Aber auch mir wäre es als Kind nie, wirklich niemals eingefallen, mittags an der Haustür eines Freundes zu klingeln oder dort anzurufen. Damals, das muss man den Jungen ja erklären, gab es nur ein einziges Telefon im Haus, und das stand üblicherweise auf dem Flur. Gut, weil es so am besten zu hören war. Schlecht aber in der Mittagszeit. Telefonate zwischen eins und drei waren keine Option. Sehr gelegentliche Ausnahmen wurden mit hochgezogenen Augenbrauen und spitzen Kommentaren quittiert und bestärkten so am Ende nur die Regel der Mittagsstundenruhe.

Keinerlei Erklärung braucht diese Regel in Brinkebüll, einem erdachten Dorf irgendwo im hohen Norden, zwischen Klixbüll und Tetenbüll und Sönnebüll. Die Schriftstellerin Dörte Hansen lässt in ihrem Roman »Mittagsstunde« den Strom der Zeit über Brinkebüll hinwegziehen. So wie die Flurbereinigung in die Landschaft eingreift und Felder wie Wege auf Linie bringt, so schwappt die neue Zeit in das Dorfleben von Brinkebüll. Liebgewordenes verschwindet ebenso wie Verkrustetes. Manches aber bleibt bestehen:

Dass die Menschen von Brinkebüll mittags ihre Arbeit unter-