



KIRCHE IM NDR

Die Morgenandacht

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

21. – 26. September: „Gönne dich dir selbst!“

Von Katharina Engelen, Theologin in Osnabrück

Der hl. Bernhard von Clairvaux mahnte einst Papst Eugen III., ab und zu bei sich selbst Einkehr zu halten. Katharina Engelen findet in seinen Worten Impulse für unsere atemlose Zeit.



Die Autorin

Redaktion: Ruth Beerbom

Katholische Kirche im NDR
Redaktion Osnabrück
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück
Tel. 0541 - 318 656

www.radiokirche.de

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, 21. September 2015: Orte, an denen man zu Atem kommt

"In 300 Metern haben Sie ihr Ziel erreicht." Wer das Exerzitienhaus in dem kleinen Ort Ahmsen im Emsland besucht, mag den Worten des Navigationssystems kaum trauen. In 300 Metern? Da soll es sein? Doch wer weiterfährt, wird nicht enttäuscht. Am Ende des Waldweges erwartet den Besucher das ehemalige Maristenkloster – umgeben von sattem Grün. Ein kleiner Teich, Kräutergarten und Buchsbaumlabyrinth laden zum Verweilen ein. Von der angrenzenden Straße ist nichts zu hören. Kein Feierabendverkehr, kein Hupen, keine Stauwarnungen. Hier ist es still, sehr still. Eine andere Welt!

„... damit sie zu Atem kommen“ (Ex 23,12) – mit diesem Vers aus dem Buch Exodus ist das sogenannte Zukunftsgespräch im Bistum Osnabrück überschrieben. Man könnte auch sagen: ein Sabbatjahr der Kirche. Es wird an diesem Wochenende offiziell eröffnet. Alle – egal ob jung oder alt, Priester oder Laie, haupt- oder ehrenamtlich – alle sind aufgefordert, in diesem Jahr innezuhalten. Was gilt es zu tun und was können wir lassen? Wo finden wir in unserer atemlosen Gesellschaft Raum, zu Atem zu kommen?

Das ehemalige Maristenkloster in Ahmsen ist für mich so ein Ort. Vermutlich kennen Sie weitere: Die Stille eines Kirchenraumes. Das Meer mit Wellenrauschen und weitem Horizont. Die Lichtung am Stadtrand. Den Wald, die Wiese, den eigenen Garten. Ihr Zuhause.

Jesus selbst hat es vorgemacht: Er zog sich zurück in die Stille. Der Evangelist Markus schreibt: „In aller Frühe, als es noch dunkel war, stand er auf und ging an einen einsamen Ort, um zu beten“ (Mk 1,35). Bei Lukas heißt es: „In diesen Tagen ging er auf einen Berg, um zu beten. Und er verbrachte die ganze Nacht im Gebet zu Gott“ (Lukas, 6,12). Und auch seine Jünger hat Jesus immer wieder dazu aufgefordert: „Kommt mit an einen einsamen Ort, wo wir allein sind, und ruht ein wenig aus“ (Mk 6,31).

Manch einer hat Angst vor der Stille, weil er durch sie ins Grübeln kommt. Ich möchte Sie ermutigen, von Zeit zu Zeit ihre persönlichen Ruhe-Räume aufzusuchen, dort ganz bei sich zu sein – damit Sie zu Atem kommen!

Dienstag, 22. September 2015: Der Atem

Erinnern Sie sich an einen Moment, der Ihnen den Atem geraubt hat? Mein Mann und ich haben gerade so einen Moment erlebt:

Wir verbringen den Sommerurlaub in Italien. Unsere Hochzeitsreise. Weil Neuvermählte bei der Generalaudienz im Vatikan besondere Plätze bekommen, wollen wir die Chance nutzen und den Papst treffen. Ihm persönlich begegnen. Und tatsächlich: Zum Abschluss der Audienz geht Franziskus durch die vorderen Reihen, begrüßt zuerst die Kranken, dann etwa 60 Brautpaare, die meisten in ihrer Hochzeitkleidung – langes weißes Kleid, Anzug. Franziskus gibt allen die Hand und führt kurze Gespräche. Auch mit uns. Er fragt uns, woher genau wir kommen, betont, dass er schon einmal in Münster war und segnet uns. „Betet für mich“, bittet er und geht dann weiter. Ein unvergesslicher Moment. Atemberaubend.

Viele Redewendungen und Ausdrücke beschäftigen sich mit dem Atem: den Atem anhalten, um Atem ringen, den längeren Atem haben, den letzten Atemzug tun, Atem schöpfen, atemlos sein,... Mediziner sprechen von Atmung und meinen damit den lebenserhaltenden Stoffwechselprozess. Atem dagegen meint etwas Größeres und Umfassenderes.

In den Schöpfungsmythen vieler Kulturen beginnt alles mit dem Atem. Auch im Alten Testament, im Buch Genesis: „Da formte Gott, der Herr, den Menschen aus Erde vom Ackerboden und blies in seine Nase den Lebensatem. So wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen“ (Gen 2,7). Das hebräische Wort „ruach“ wird unterschiedlich übersetzt: kraftvoller Atem, Wind, Hauch und Geist. Dass Gott atmet, zeigt: Gott ist lebendig und teilt diese Lebendigkeit mit. Sein Atem erfüllt die Schöpfung mit Leben.

Aus dem Glauben heraus kann ich sagen: Der Atem wird uns geschenkt. Er begleitet uns ein Leben lang. Mit dem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt, mit dem Letzten verlassen wir sie. Johann Wolfgang von Goethe spricht von „zweierlei Gnaden“¹:

Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen;
Jenes bedrängt, dieses erfrischt;
So wunderbar ist das Leben gemischt.
Du danke Gott, wenn er dich preßt,
Und dank ihm, wenn er dich wieder entläßt.

Mittwoch, 23. September 2015: Bernhard von Clairvaux - „Gönne Dich Dir selbst!“

Er lebte zu Beginn des 12. Jahrhunderts: Bernhard von Clairvaux. Er war ein bedeutender Mönch und verantwortlich für die Ausbreitung des Zisterzienserordens in Europa. Seinem Freund Papst Eugen III. hat er Worte geschrieben, die auch unserer atemlosen Gesellschaft heute einen Weg weisen können:

„Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal, der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt, während jene wartet, bis sie gefüllt ist. Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden weiter. Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen, und habe nicht den Wunsch, freigiebiger zu sein als Gott. Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist, strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! [...] Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut? Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle; wenn nicht, schone dich.“²

Schöne Worte, zeitlose Worte. „Erweise dich als Schale“, das heißt: Lass dich zuerst selbst anfüllen, dann gebe weiter! Nimm Dir zuerst Zeit für Dich, sei ganz bei Dir, tanke auf. „Gönne Dich Dir selbst“, schreibt Bernhard, „ich sage nicht: tu das immer, ich sage nicht: tu das oft, aber ich sage: tu es immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für Dich selbst da, oder jedenfalls sei es nach allen anderen.“³ In der heutigen Zeit, in der immer mehr Menschen ausgebrannt sind, sicherlich ein guter Rat – nicht nur für Päpste. Auch auf die Liebe und den Glauben trifft das zu: Ich kann nur weitergeben, was ich selbst empfangen habe. Aber ich muss mich zunächst selbst anfüllen und ergreifen lassen.

Das passt zu dem, was Bernhard von Clairvaux schon vor 900 Jahren geraten hat: „Erweise dich als Schale (...), zuerst anfüllen und dann ausgießen.“ Auch Jesus selbst gibt uns im Matthäusevangelium diesen Auftrag: „Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (Mt 22,39).

Donnerstag, 24. September 2015: Flüchtlinge, „... damit SIE zu Atem kommen!“

Sie wohnen in Containern, Zeltstädten oder Turnhallen: die Flüchtlinge, die zu uns nach Deutschland kommen. Viele von ihnen haben grausame Erfahrungen gemacht: mussten fliehen, wurden vertrieben, sind vom Krieg traumatisiert.

Als Christen haben wir die Aufgabe, ihnen Hoffnung und Hilfe zu schenken. Dazu ruft auch Papst Franziskus auf: „Möge ihr Schrei zu dem unsrigen werden und mögen wir gemeinsam die Barriere der Gleichgültigkeit abtragen, der wir gerne freie Hand geben, um unsere Heuchelei und unseren

¹ Johann Wolfgang von Goethe: Berliner Ausgabe. Poetische Werke [Band 1–16], Band 3, Berlin 1960 ff, S. 12.

² Bernhard von Clairvaux (1090-1153), zitiert nach: Andere Zeiten e.V. (Hrsg.). Der andere Advent 2012/13. Hamburg 2012.

³ Paul Geißendörfer: Artikel Bernhard von Clairvaux an Papst Eugen III.: Betrachtungen, aus: Ökumenisches Heiligenlexikon. https://www.heiligenlexikon.de/Literatur/Bernhard_von_Clairvau_Betrachtungen.htm (Stand: 30.08. 2015)

Egoismus zu verbergen.“⁴

Für das kommende Jahr hat der Papst ein „Heiliges Jahr der Barmherzigkeit“ ausgerufen. In der Verkündigungsbulle dieses außerordentlichen Jubiläums schreibt er: „Der Tragebalken, der das Leben der Kirche stützt, ist die Barmherzigkeit.“ Und die Barmherzigkeit sollte, so der Papst, „umgeben sein von der Zärtlichkeit, mit der sie sich an die Gläubigen, an alle Menschen wendet.“⁵

Wie es ist, fremd und arm zu sein, haben schon die Israeliten am eigenen Leib erfahren zu biblischen Zeiten. Darum ruft Jahwe sie auf, ihrerseits gerecht und barmherzig mit Fremden, Armen und anderen Benachteiligten umzugehen und sie zu Atem kommen zu lassen:

„Einen Fremden sollst du nicht ausnützen oder ausbeuten, denn ihr selbst seid in Ägypten Fremde gewesen“, heißt es im Buch Exodus (Ex 22,20). Und weiter: „Sechs Tage kannst du deine Arbeit verrichten, am siebten Tag aber sollst du ruhen, damit dein Rind und dein Esel ausruhen und der Sohn deiner Sklavin und der Fremde zu Atem kommen“ (Ex 23,12).

Wir Katholiken im Bistum Osnabrück starten am Wochenende in ein Jahr des Aufatmens. Anhalten, Innehalten, darum geht es. Nicht nur für uns und unsere Kirche. Es geht auch darum, was wir dazu beitragen und anbieten können, dass auch andere wieder zu Atem kommen. Vor allem die Benachteiligten, die Außenseiter, die Fremden und die Armen. Ganz im Sinn des evangelischen Theologen Dietrich Bonhoeffer, der einmal gesagt hat: „Die Kirche ist nur Kirche, wenn sie für andere da ist“.⁶

Freitag, 25. September 2015: „Jahr des Aufatmens“

Eine Fußgängerampel mit rotem und grünem Licht: Das ist das Logo für das Jahr des Aufatmens, das die Katholiken im Bistum Osnabrück ausgerufen haben. An diesem Wochenende ist der Auftakt. Kirchengemeinden, Einrichtungen, Verbände, aber auch Einzelne sind aufgefordert, innezuhalten und zu reflektieren: Was nimmt uns den Atem? Was hält uns in Atem? Was ist unbedingt wichtig und fordert unseren Einsatz? Aber auch: Was gilt es zu lassen oder zu beenden?

Die Fußgängerampel, die als Logo für dieses Jahr des Aufatmens steht, ist ungewöhnlich: Stehenbleiben und Weitergehen – die Symbole dafür sind vertauscht. Das Männchen im roten Licht geht. Das Männchen im grünen Licht steht. Wenn alles immer weiter läuft – gedankenlos und unreflektiert – wenn sich das Hamsterrad dreht und dreht, dann ist es Zeit anzuhalten und stehen zu bleiben. Sich darauf zu besinnen, was uns und andere Atem holen lässt. Nicht: nichts tun! Sondern: Die Dinge anders betrachten. Eine neue Haltung zu meinem Alltag und meinen Mitmenschen gewinnen. Neue Kraftquellen erschließen.

12 Texte aus dem Buch Exodus im Alten Testament führen durch dieses „Jahr des Aufatmens“. Erfahrungen des Volkes Israel auf seinem Weg aus dem Sklavendienst in Ägypten durch die Wüste in die Freiheit. Einem Weg, auf dem Gott sich zu erkennen gibt als der Ich-bin-da, der rettet und befreit.

Eine Szene erzählt von Mose und seinem Schwiegervater Jitro. Dieser erlebt, wie Mose bis zur Erschöpfung für das Volk sorgt. Jitro sagt zu Mose: „Es ist nicht richtig, wie du das machst. So richtest du dich selbst zugrunde und auch das Volk, das bei dir ist. Das ist zu schwer für dich; allein kannst du es nicht bewältigen.“ Mose nimmt seinen Rat an und delegiert einen Teil seiner Verantwortung: „Er wählte sich tüchtige Männer in ganz Israel aus und setzte sie als Hauptleute über das Volk ein, als Vorsteher für je tausend, hundert, fünfzig und zehn“, heißt es in der Bibel.

Ein Impuls, der mich aufatmen lässt. Ich erkenne: Allein kann und muss ich mein Leben nicht bewältigen. Es lohnt sich, stehenzubleiben und mich zu vergewissern, wer meinen Weg mit geht: die Familie, Freunde und ein Gott, der sich „Ich-bin-da“ nennt, der in mir atmen will, der rettet und befreit.

⁴ Papst Franziskus, *Misericordiae vultus*. Verkündigungsbulle des außerordentlichen Jubiläums der Barmherzigkeit, Nr. 10

⁵ Ebd. Nr. 15

⁶ Dietrich Bonhoeffer: *Dietrich Bonhoeffer Werke* (DBW), Band 8: *Widerstand und Ergebung*, Gütersloh 1998, S. 560.

Samstag, 26. September 2015: Die Unterbrechung heilig halten

Stellen Sie sich vor, es gäbe keinen Sonntag! Kein ausgiebiges Frühstück auf dem Balkon, kein Besuch bei Verwandten, keine Sonntagszeitung. Ich fände das schrecklich.

Der Sonntag gibt der Woche den Takt an. Er gibt einen Rhythmus vor, ohne den das Leben chaotisch wäre. Der Sonntag ist Ruhetag und Gott selbst hat es vorgemacht: Gott schuf die Erde in sechs Tagen und ruhte am siebten, heißt es in der Bibel: „Und Gott segnete den siebten Tag und erklärte ihn für heilig, denn an ihm ruhte Gott.“ (Gen 2,3).

Der Sonntag ist also eine „Erfindung Gottes“⁷. So hat es Papst Franziskus einmal gesagt. Alle Feste und Feiertage seien „Erfindungen Gottes“⁸. Aber: Der Blumenladen, das gemütliche Café in der Fußgängerzone, die Tankstelle, das Krankenhaus - sie alle haben am Sonntag geöffnet. In Deutschland müssen fast 20 Prozent der Arbeitnehmer an Sonn- und Feiertagen arbeiten - auch bei den Kirchen. Trotzdem betonen die katholische und evangelische Kirche in Deutschland immer wieder den Sonntagschutz. Sie danken allen, die an diesem Tag arbeiten, damit die Menschen sich wohl und sicher fühlen können. Gleichzeitig setzen sie sich dafür ein, dass Arbeit am Sonntag die Ausnahme bleibt.

Papst Franziskus betont wörtlich: „Ein Feiertag bedeutet nicht, faul in einem Stuhl herumzuhängen (...).“⁹ Das Fest sei vor allem ein liebevoller und dankbarer Blick auf die geleistete Arbeit, meint der Papst. Eine Gelegenheit, Zeit mit der Familie, mit Kindern oder Freunden zu verbringen und zu denken: „Wie schön!“¹⁰ So wie es auch im Schöpfungsbericht heißt, dass Gott innehielt und sein Werk betrachtete: „Gott sah alles an, was er gemacht hatte: Es war sehr gut“ (Gen 1, 31).

Die ersten Christen waren Juden und heiligten den Sabbat, also den Samstag. Schließlich wurde der Sonntag für die Christen zum wichtigsten Tag der christlichen Woche. Weil in den Evangelien steht, dass Jesus an diesem Tag auferstanden ist.

Ob Sabbat oder Sonntag: Es gibt gute Gründe, diese Unterbrechung heilig zu halten, liebevoll auf das Gute zu schauen, das uns umgibt, und Gott dafür zu danken.

⁷ http://de.radiovaticana.va/news/2015/08/12/%E2%80%9EFeiertag_ist_nicht_faul_herum_h%C3%A4ngen_sondern_dankbar_sein/1164540
(Stand: 30.08.2015)

⁸ http://de.radiovaticana.va/news/2015/08/12/%E2%80%9EFeiertag_ist_nicht_faul_herum_h%C3%A4ngen_sondern_dankbar_sein/1164540
(Stand: 30.08.2015)

⁹ Ebd.

¹⁰ Ebd.