

Montag, 06.02.2023
Werbeblock: Singen

Manchmal verbringe ich den Tag mit einem Ohrwurm – soll heißen: einem Lied oder einer Melodie, die einfach nicht aus meinem Kopf will und gesummt und gesungen werden möchte. Ich mag es, so begleitet durch den Tag zu gehen. Für mich ist Singen eine der schönsten Sachen der Welt.

Singen ist von seinem Ursprung her auf das soziale Miteinander angelegt. Und tatsächlich erzählen nicht nur die zahlreichen Chöre und Sangesgemeinschaften davon, wie gut es tut, sondern der Gesang der Fans in den Fußballstadien oder zu anderen Großereignissen bezeugt dies ebenso eindrücklich. Und was wäre die Advents- und Weihnachtszeit ohne ihre Lieder? Oder die Bremer Stadtmusikanten ohne ihre kräftigen Stimmen, die durch ihr gemeinschaftliches Musizieren und Singen erfolgreich die Räuber vertreiben konnten. Der Esel schrie, der Hund bellte, die Katze miaute, der Hahn krächte – und weg waren die Bösewichter.

Wenn ich als Kind etwas aus unserem für mich ziemlich unheimlichen Mietshaus-Keller holen sollte, habe ich spätestens bei Raschelgeräuschen oder der Suche nach dem Lichtschalter angefangen zu singen, gleich den Bremer Stadtmusikanten. Das half beim Angstvertreiben.

Gelitten habe ich in der Hochzeit der Pandemie, als gemeinschaftliches Singen untersagt war: kein Chor, kein Gesang in den Gottesdiensten, keine Konzerte. Maximal morgens unter der Dusche durfte geschmettert und das solistische Können unter Beweis gestellt werden.

Durch die Jahrhunderte hindurch haben biblische Texte, Motive und Symbole immer wieder Eingang in die Musik gefunden. Beeindruckende Beispiele sind die wundervollen Werke von Bach, Händel, Mozart, die ich mit großer Leidenschaft singe und gleichzeitig als Gebet verstehe. Und wie heißt es so schön: Singen ist doppelt gebetet.

„Wo man singt, da lass dich ruhig nieder, böse Menschen haben keine Lieder.“
Oder anders formuliert: Sollte auf unserem Globus vielleicht mehr gesungen werden, weil man eben singend nie einen bösen Gedanken hegen kann? Diese Idee gefällt mir!

In einem Vers aus dem Psalm 104 heißt es: *„Ich will dem Herrn singen mein Leben lang und meinen Gott loben solange ich bin.“* Ich bin dabei. Und ich hoffe auf ganz viele, die mitmachen.

Dienstag, 07.02.2023
Fragen kostet nichts

Der Titelsong der Sesamstraße, die kürzlich ihren 50. Geburtstag feierte, lädt groß und klein ein, neugierig zu bleiben und Fragen zu stellen:

Wer, wie, was, wieso, weshalb, warum, wer nicht fragt, bleibt dumm!

Zudem ist das Fragen stellen nicht nur zur Wissensaneignung wichtig.

Wir können einander damit auch zum Mit- und Nachdenken bringen. Außerdem: was wäre das erste Date ohne gegenseitiges Fragen?

Manchmal aber tun wir uns schwer, besonders dann, wenn wir andere um etwas bitten wollen. Das kostet Mut und Überwindung.

Ich war letztens zum Klassentreffen. Nach 40 Jahren Menschen wiedersehen, mit denen mich nichts verbindet und die mir völlig fremd sind, war eine spannende Erfahrung. Und es gab viele Fragen.

Und ziemlich überraschende Antworten.

Beispielsweise auf eine Frage an einen ehemals sehr kleinen und zarten Mitschüler, der für uns alle überraschend von täglichem Hunger in seiner Kindheit und somit während unserer gemeinsamen Schulzeit erzählte.

Sein Weg zur Schule führte an einem Lebensmittelgeschäft vorbei, bei dem die in den frühen Morgenstunden angelieferte Ware vor der noch verschlossenen Tür stand. Dazu zählten auch frische Brötchen. Manchmal getraute er sich, mit klopfendem Herzen, nach ein oder zwei Brötchen zu greifen, die er auf dem Weg zur Schule schnell aufaß.

Wenn wir ihn schon damals auf seine ersichtliche Zierlichkeit angesprochen hätten, was wäre wohl seine Antwort gewesen? Hätte er sich getraut, uns zu erzählen, dass er immer hungrig das Haus verlassen muss und auch sonst schlecht versorgt wird?

Wer verrät schon gerne, dass er morgens bereits einen kleinen Diebstahl begangen hat oder beschwert sich bereitwillig über seine Eltern?

40 Jahre später waren wir der Meinung, dass wir ihn gern unterstützt hätten, wenn wir von diesen und anderen Schwierigkeiten gewusst hätten.

Meist gilt: nur wer auf sich aufmerksam macht, wird gesehen. Das ist wohl wahr.

Aber es gibt zwei Seiten der Medaille und die andere Seite heißt: es liegt auch in unserer Verantwortung hinzuschauen und aufmerksam zu sein.

Deshalb ist die Sache mit dem Fragen wirklich wichtig: Wie geht es Dir, brauchst Du etwas?

Fragen kostet nichts.

Mittwoch, 08.02.2023
Fußspuren

Es ist Winter. Das Wort Winter verbinde ich automatisch mit Schnee. Das ist nicht ganz nachvollziehbar, denn hier oben im Norden und in diesem Winter vielerorts, hat Schnee Seltenheitswert.

Aber ich kann nicht anders. Winter erzählt mir im ersten Gedankenblitz von Sonnenschein, glitzerndem Schnee und meinen Spuren in dieser weißen Winterlandschaft. Diese Spuren, die ich hinterlasse, sind so tief, dass ihnen jemand folgen und mich dann mit warmem Tee oder Kaffee überraschen könnte. Herrlich.

In der Stadt aber sieht das alles nicht so romantisch aus. Meist schmilzt der Schnee schnell. Wenn er doch einmal länger liegen bleibt, dann sind die Spuren, die zu sehen sind eher von Hunden. Und ich meine nicht die Abdrücke der Pfoten.

Spuren hinterlassen, das geht aber auch auf andere Art und Weise. Ganz profan betrachtet hinterlassen wir ständig Spuren, an jedem Ort an dem wir uns aufhalten: Fingerabdrücke, Hautschüppchen, Haare, Straßenschmutz im Treppenhaus oder auch parfümierte Duftspuren. Dabei fällt mir ein, dass ich als Kind heimlich in die hölzerne Kirchenbank meine Initialen geritzt habe. Diese Spuren sind sicherlich heute noch zu finden.

Ich habe letztens in einer Dokumentation von sehr besonderen Fußspuren gehört. Eine Frau erzählte von ihrer jung verstorbenen Freundin und dass sie sich nach deren Tod ein Paar Schuhe von ihr aussuchte, um noch ein paar Fußstapfen für sie in dieser Welt zu machen. Was für eine schöne Idee.

Im Christentum sprechen wir von Nachfolge – was bedeutet, den Spuren Jesu zu folgen. Da kommen jetzt neben den Füßen auch Ohren, Mund, Augen und Hände ins Spiel. Denn auf den Spuren Jesu zu sein heißt: Aufeinander achtgeben, dem anderen die Hand reichen, einander gute Worte sagen, zuhören können und sich füreinander einsetzen. Christlich ausgedrückt, werden Menschen dann einander zum Segen.

Und in der Praxis kann das auch gern mal bedeuten, jemanden mit Tee, Kaffee oder einem Blumenstrauß zu überraschen und so Freude zu verbreiten.

Füreinander zum Segen werden, das hinterlässt Spuren, die auch der heutige Tag ganz gewiss gut gebrauchen kann. Ich wünsche uns allen ganz viel Erfolg dabei.

Donnerstag, 09.02.2023 **Tag der Zahnschmerzen**

Sie brauchen jetzt ganz viel Kraft, denn heute ist „Tag der Zahnschmerzen“. Autsch! Diese können bekanntermaßen sehr unangenehm sein und schnelle Abhilfe ist ein Segen.

Haie und Elefanten haben es gut. Denen wachsen bei Verlust der Beißerchen einfach neue nach. Wir Menschen aber müssen ein Leben lang mit unseren 32 Zähnen auskommen. Haben Sie also heute Morgen schon Ihre Zähne gründlich geputzt, um Karies und Parodontitis keine Chance zu geben?

Woher aber kommt dieser Aktionstag? Man weiß es nicht genau. Ein Blick in den Heiligenkalender offenbart den Bezug zur Zahnmedizin.

Beim Hören der passenden Heiligenlegende müssen Sie nun nochmals ganz tapfer sein:

Aus einem Brief des Bischofs Dionysius von Alexandria geht hervor, dass eine gewisse Apollonia im Jahr 249 während der Christenverfolgungen im römischen Reich unter Kaiser Decius verschleppt wurde.

Man schlug ihr die Zähne aus und drohte, sie lebendig zu verbrennen, falls sie ihren Glauben nicht verleugne. Sie aber wich nicht von ihrem Glauben ab und endete schlussendlich auf dem Scheiterhaufen, was ihr später den Status einer Märtyrerin einbrachte.

Unklar sind die Anfänge der Verehrung der Heiligen. Ihr Name taucht ab dem 9. Jahrhundert in verschiedenen Märtyrerverzeichnissen auf.

Weitere 300 Jahre später soll Papst Johannes XXI. den Gläubigen geraten haben, bei Zahnschmerzen zur Apollonia zu beten.

Apollonia von Alexandria ist deshalb die **Schutzheilige** der zahnmedizinischen Berufe.

Zum Glück leben wir nun in anderen Zeiten und man kann bei Zahnschmerzen mehr tun als beten. Wenn es sticht, zieht oder pocht und Kamille, Nelke oder Salbei nicht helfen wollen, können wir uns vertrauensvoll in die Hände unserer Fachleute begeben. Eine hochentwickelte Zahnheilkunde schafft Abhilfe.

Und wer jetzt noch keine Zahnschmerzen hat, kann nun einen Zahn zulegen, die Zähne zusammenbeißen oder sich überlegen, wem man denn heute so auf den Zahn fühlen könnte. Ich wünsche Ihnen aber vor allem, dass Sie am Ende des Tages nicht auf dem Zahnfleisch gehen.

In diesem Sinn: kommen Sie gut durch diesen „Tag der Zahnschmerzen“.

Freitag, 10.02.2023
Zu kurz kommen

Die Nacht war zu kurz. Sie ist eigentlich immer zu kurz, denn ich bin ein Mensch mit einem hohen Schlafbedürfnis. Ich bin ein bisschen neidisch auf all jene, die einfach mit nur 5 oder 6 Stunden Schlaf gut durch den Tag kommen. Und falls mal irgendwann Winterschlaf eingeführt werden sollte, dann bin ich dabei.

In der Kürze liegt die Würze. Dieses Sprichwort bezieht sich glücklicherweise nicht auf meinen erlaubten Schlaf, sondern darauf, dass eine kurze Formulierung oder Rede verständlicher ist als eine lange und weitschweifige Ausführung.

Das kann ich nur bestätigen. Ich habe wirklich schon lange und langatmige Reden gehört. Manchmal auch in einem Gottesdienst als Predigt. Es ist eine hohe Kunst, Dinge auf den Punkt zu bringen und sich kurz zu fassen.

In der momentanen Zeit ist aus gegebenem Anlass das Kürzertreten angesagt. Beim Verbrauch von Strom und Gas ist das besonders wichtig und spart vor allem Geld. Und ich überlege, dass es aber auch schön wäre, wenn Hass, Lügen und die dazugehörigen Menschen, die dies verantworten, mal kürzertreten würden.

Und überhaupt gibt es einfach zu viele Menschen in unserer Gesellschaft, die den Kürzeren ziehen und eindeutig zu kurz kommen. Ich denke ganz besonders an unsere Kinder. Jedes fünfte Kind und jede fünfte Jugendliche wachsen in einem Haushalt auf, in dem Mangel zum Alltag gehört: Mangel an Geld sowie an sozialen, kulturellen und gesundheitlichen Chancen.

Jesus hatte dazu mal eine kräftige Auseinandersetzung mit seinen Freunden. „Wir brauchen hier keine Kinder!“, so die Meinung der Freunde. Jesus aber rückte ihnen den Kopf gerade und lud die Kinder ganz besonders ein, zu ihm zu kommen. Er segnete sie, nahm sie in die Arme. Doch damit noch nicht genug. Er stellte die Kinder in den Mittelpunkt: Schenkt Euren Mitmenschen und Gott so bedingungslos Vertrauen wie ein Kind seinen Eltern und Gott vertraut.

Junge Menschen benötigen unser aller gesammelte Aufmerksamkeit und liebevolle Fürsorge. Wem müsste wohl in unserer Gesellschaft der Kopf geradegerückt werden, damit unsere Kinder und Jugendlichen nicht mehr zu kurz kommen und mit ihren Rechten, Interessen und Bedürfnissen im Mittelpunkt landen?

Samstag, 11.02.2023
Welttag der Kranken

„Ich mach dich gesund!“ sagt der Bär zum kleinen Tiger und hilft seinem Freund so gut es geht durch sein Kranksein – denn ein Streifen ist verrutscht und der Tiger muss operiert werden. Die Operation übernimmt selbstredend der Fachmann, aber der Bär lässt seinen Freund dabei nicht allein, bleibt bei ihm und umsorgt ihn ganz liebevoll. In einfachen Worten bekommen wir in diesem Kinderklassiker von Janosch erzählt, was uns guttut, wenn wir krank sind.

Aneinander denken und besuchen, begleiten, trösten, Mut zusprechen, Hand halten – das sind Rezepte, die ihre Wirkung nicht verfehlen und dazu beitragen können, dass wir möglichst schnell gesund werden.

„Der Welttag der Kranken“, den wir heute begehen verfolgt genau dieses Anliegen. Er wurde 1993 von Papst Johannes Paul II. aus Mitgefühl für alle Menschen, die von Krankheit betroffen und gezeichnet sind, ins Leben gerufen. Kranke Menschen sollen besucht oder angerufen, Pflegende, egal ob privat oder beruflich, gebührend gewürdigt werden.

Als Kind habe ich mir manchmal gewünscht, krank zu sein. Nur ein bisschen, nichts Schlimmes, aber so, dass ich nicht in die Schule gehen müsste und meinen Tag im Bett verbringen darf.

Spätestens als ich mir meine Weisheitszähne ziehen lassen musste und mich davon wochenlang nicht erholen konnte, wurde ich eines Besseren belehrt.

Wer einmal richtig krank im Bett lag bzw. gerade liegt, wünscht sich nur eines: endlich wieder gesund werden.

Denn die körperliche und seelische Verfasstheit kann einem alles rauben: Freude und Spaß, Teilhabe am Leben bis hin zum Lebensmut.

Ich mag das alte Wort Heiland, und liebe das Wortspiel vom „Heiland der ins Heil-Land führt“. Genauso verstehe ich die christliche Botschaft: Jesus Christus führt und begleitet mich durch die heilende Nähe anderer Menschen, die mich zufrieden und glücklich sein lassen – umsorgt, geliebt, getröstet, Hoffnung schenkend.

Gesundheit ist das höchste Gut – und wer auch immer „der kleine Bär“ in meinem Leben sein mag, ich brauche ihn.

Und ich wünsche ihn allen, denen es im Moment an Gesundheit fehlt! Und vor allem wünsche ich baldige Besserung und schnelle Genesung!