

Abendsegen 22. – 28.04.2019

Montag, 22.04.2019

Das Osterfest, das mit dem heutigen Ostermontag endet, gedenkt jedes Jahr des Leidens und der Auferstehung Jesu. Die Ostergeschichte ist – neben anderen – von einem Thema beseelt: der Hoffnung – auf ein Wunder, auf eine bessere Welt. Heute wissen wir mehr denn je, dass es in großen Teilen auch an uns liegt, in dieser Welt Gerechtigkeit und Liebe zu leben und zu erleben. Doch dazu braucht es Mut und Ergebenheit, wusste schon Dom Hélder Camara:

Die Hoffnung, die das Risiko scheut, ist keine Hoffnung. Hoffnung heißt: an das Abenteuer der Liebe glauben; Vertrauen zu den Menschen haben; den Sprung ins Ungewisse tun und sich ganz Gott zu überlassen.

Morgen beginnt für viele von uns wieder der Arbeitsalltag – für den ich Ihnen Mut sowie Vertrauen in sich und Ihre Mitmenschen wünsche. Haben Sie eine gesegnete Nacht.

Dom Hélder Camara, zit. in: Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Zusammengestellt von Ingrid Dlugos, Leipzig: St. Benno-Verlag, o.J., S. 140.

Dienstag, 23.04.2019

Menschen einzuschätzen ist immer schwer. Meistens versuchen wir, aus der Vergangenheit Schlüsse über unsere Kollegen, Freunde oder Verwandte zu ziehen, aus gemeinsamen Erlebnissen oder vom Hörensagen her. Aber immer wieder merke ich, dass das auch gehörig schiefgehen kann. Weil wir Menschen uns einfach ständig wandeln und einschneidende Erlebnisse uns sehr schnell verändern können. Johann Wolfgang von Goethe hat hier beides im Blick: wer wir schon sind und was dabei immer noch aus uns werden kann:

Sag mir, mit wem du umgehst, so sage ich dir, wer du bist; weiß ich, womit du dich beschäftigst, so weiß ich, was aus dir werden kann.

Niemand kann seine Vergangenheit abschütteln, Erfahrungen und Erlebnisse werden uns immer prägen. Aber wenn wir zusätzlich noch in das Hier und Jetzt schauen, sehen wir unsere Mitmenschen vielleicht in einem ganz anderen Licht? Ich wünsche Ihnen einen erhellenden Abend – und eine gesegnete Nacht.

Johann Wolfgang von Goethe, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S.65.

Mittwoch, 24.04.2019

Ach, ich arbeite rasch noch was für meinen Job ab, eine Serienfolge schaffe ich noch, ein Glas Wein ist doch noch drin. Wenn unsere Energiereserven abends noch nicht ganz erschöpft sind oder wir das Gefühl haben, uns für den anstrengenden Tag noch etwas mehr belohnen zu müssen, dann neigen wir schnell dazu, uns zu übernehmen. Mag sein, dass es ablenkt oder den Stress betäubt, glücklich macht es aber nicht. Schon Leonardo da Vinci sprach sich für eine bewusste Balance im Leben aus:

Das Glück besteht darin, in dem zur Maßlosigkeit neigenden Leben das rechte Maß zu finden.

Nutzen Sie doch die Ruhe, die der Abend bietet, um Kraft zu tanken und innezuhalten oder den Tag zu reflektieren. Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Nacht.

Leonardo da Vinci, zit. in: Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Zusammengestellt von Ingrid Dlugos, Leipzig: St. Benno-Verlag, o.J., S. 194.

Donnerstag, 25.04.2019

Wir wollen Fortschritte und Erfolge immer am liebsten mit einem einzigen großen Schritt erreichen. Doch ein „großer Sprung für die Menschheit“, wie ihn Neil Armstrong zu Beginn seines Mondspaziergangs durchführte, kommt nicht von ungefähr. Im Gegenteil, auch Astronaut Armstrong brauchte jahrelange Vorbereitungen. Denn für ihn war klar, was auch Friedrich Schlegel schon vor etwa 200 Jahren niederschrieb:

Die wahre Liebe ist nicht eine einzelne Blume, die gefunden wird und welkt, sondern ein wunderbares Hervorbringen von großen und kleinen Lebensblumen zu einem Ganzen.

Etwas umgangssprachlicher formuliert: Mühsam ernährt sich das Eichhörnchen. Ja, das gilt auch in der Liebe zum Job, zu einem Hobby oder eben zu einem anderen Menschen. Eine gesegnete Nacht wünsche ich Ihnen.

Friedrich Schlegel, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 144.

Freitag, 26.04.2019

Die Freitage standen in den letzten Wochen und Monaten im Zeichen demonstrierender Schülerinnen und Schüler. Und was wurde nicht über die #fridaysforfuture geschimpft, die Kinder wollten ja nur die Schule schwänzen. Jean Paul fasste meine Meinung dazu in wunderbare Worte:

Nichts ist leichter, als die Kinder dazu zu erziehen, dass sie gehorchen, gefallen, aufwarten und alles tun, was Eltern und andere Erwachsene begehren. Freilich sind dann die Kinder nichts, nicht mehr als die Eltern. Aber schwerer ist es, Gehorsam und Freiheit zu vereinigen, die Kraft dazulassen und doch zu lenken und sich selber einen Gegner der besten Art zu erziehen.

Kinder, die für den Klimaschutz und damit für ihre Zukunft auf die Straße gehen, wissen, dass das für sie nur noch mehr Schulstress bedeutet. Das Engagement und die Opferbereitschaft der Jugend beruhigen mich ungemein. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gesegnete Nacht.

Jean Paul, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 115.

Samstag, 27.04.2019

Unterschiedlicher Meinung zu sein ist völlig normal. Meinungsverschiedenheiten tragen wir fast täglich aus, meist gesittet und einfach nebenbei. Doch gelegentlich führen sie auch zu heftigen Wortgefechten, die uns noch am Abend beschäftigen oder sogar den Schlaf rauben. Marie von Ebner-Eschenbach hat Worte gefunden, die beruhigen und einen Lösungsweg aufzeigen:

Ein Streit zwischen wahren Freunden, wahren Liebenden bedeutet gar nichts. Gefährlich sind nur die Streitigkeiten zwischen Menschen, die einander nicht ganz verstehen.

Denn zwischen Freunden und geliebten Menschen herrscht ein Grundverständnis füreinander, man versteht sich blind. Sollte doch mal ein Streit eskalieren, hilft es häufig, sich in den anderen hineinzusetzen: Wie kommt der andere zu seiner Meinung oder warum ist ihm seine Ansicht so teuer? Warum versteht er meine Perspektive nicht? So lassen sich Meinungsverschiedenheiten meist leichter beilegen. Haben Sie eine gesegnete Nacht.

Marie von Ebner-Eschenbach, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 233.

Sonntag, 28.04.2019

Niemand kann in unsere Köpfe schauen und sehen, was wir denken, die Gedanken sind frei. Das ist einerseits schön und gut. Andererseits hat es auch seine Nachteile, denn Gedanken allein verändern noch nichts. Wir müssen sie in die Tat umsetzen, um Gutes zu bewirken. Eine klare Sache war das auch schon vor über 200 Jahren für Johann Gottfried Seume:

Wer den ersten Gedanken der Gerechtigkeit hatte, war ein göttlicher Mensch; aber noch göttlicher wird der sein, der ihn wirklich ausführt.

Ich weiß, die Hindernisse für gerechtes Handeln sind meistens enorm. Aber ich bin mir sicher: Es lohnt sich, sie zu überwinden – oder es zumindest zu versuchen. Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Nacht.

Johann Gottfried Seume, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 100.

Abendsegen 6. – 12.05.2019

Montag, 06.05.2019

Erst abends, wenn die Hektik des Alltags vorbei ist und wir zur Ruhe kommen, beginnt der Kopf zu rattern. Dann überlegen wir, ob wir alles richtig gemacht haben, versuchen Entscheidungen für den nächsten Tag zu fällen. Habe ich mich heute im Büro korrekt verhalten? Bin ich auf morgen vorbereitet? Zweifel plagen uns dann. Johann Wolfgang von Goethe kannte den Grund für diese Unsicherheit:

Eigentlich weiß man nur, wenn man wenig weiß; mit dem Wissen wächst der Zweifel.

Für mich bedeutet das nicht, dass ich in Zukunft den Kopf in den Sand stecke, weil Unwissenheit mich vor Zweifeln schützt. Ganz im Gegenteil, Zweifel zu erkennen schützt mich davor zu verzweifeln. So kann ich diesen kleinen Alarm dazu nutzen, Situationen rechtzeitig und mit klarem Kopf zu überdenken. Und lieber setze ich mich am Abend noch einmal hin und suche eine Lösung für das Problem, als später verzweifelt aufzuwachen und nicht weiter zu wissen. Sie haben Zweifel? Gut so! Eine gesegnete Nacht wünsche ich Ihnen.

Johann Wolfgang von Goethe, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 57.

Dienstag, 07.05.2019

Kritik hört niemand gern. Schlimmer aber noch finde ich, wenn sich niemand traut, über gemachte Fehler aufzuklären. Dann ist schnell die Angst groß, dass das eine Freundschaft beschädigen könnte. Dabei kann es viel folgenreicher sein, Fehler immer wieder zu begehen. Arthur Schopenhauer hat einmal festgestellt, dass eine bestimmte Gruppe von Menschen hier ganz hilfreich sein kann:

Die Freunde nennen sich aufrichtig, die Feinde sind es, daher man ihren Tadel zur Selbsterkenntnis benutzen sollte als eine bittre Arznei.

Tatsächlich merke ich an mir, dass ich Freunden gegenüber nachsichtiger bin – und ermahne mich in entsprechenden Momenten immer, dass ich mit einem freundlichen Ratschlag mehr bewirken kann, als wenn ich schweige. Ein Freund wird das verstehen. Haben Sie eine gesegnete Nacht.

Arthur Schopenhauer, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 154.

Mittwoch, 08.05.2019 Kriegsende

Heute vor 74 Jahren endete der Zweite Weltkrieg mit der bedingungslosen Kapitulation Deutschlands. Antisemitismus und Rassismus hatten unser Europa in einen Kontinent der Gewalt verwandelt – und mir bereitet es zunehmend Sorge, dass bestimmte Begriffe ein Revival erleben, wenn Politiker beispielsweise von einem „gesunden Volkskörper“ sprechen und das meist ohne Konsequenzen bleibt. Politiker und Wutbürger, die mit solcher Aggressivität die Menschenwürde angreifen, werden lediglich zu mehr Toleranz aufgefordert. Doch schon Johann Wolfgang von Goethe wusste, dass man einen Schritt weiter gehen muss:

Toleranz sollte eigentlich nur eine vorübergehende Gesinnung sein: sie muss zur Anerkennung führen. Dulden heißt beleidigen.

So möchte ich Sie an diesem historischen Tag etwas nachdenklicher als sonst in den Abend entlassen. Sehen Sie es mir nach – und haben Sie eine gesegnete Nacht.

Johann Wolfgang von Goethe, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 76.

Donnerstag, 09.05.2019

Am Abend, wenn der Stress des Alltags vorüber ist, kommt der Kopf leider nicht immer von allein zur Ruhe. Dann kreisen die Gedanken um das, was wir am Tag erlebt und getan haben. Oder wir sorgen uns um das, was uns morgen erwartet. Doch diese Karussellfahrt, die uns an der Entspannung hindert, lässt sich beenden, in dem wir tief durchatmen und auf die Gegenwart schauen, empfiehlt Hermann Multhaupt:

Nicht in der Vergangenheit und nicht in der Zukunft sollten wir leben. So gut es geht, den jetzigen Moment leben; er ist immer neu und voller Hoffnung.

Wenn wir uns unserer selbst in der Gegenwart bewusst werden, uns im Hier und Jetzt verankern, können wir kurz zur Ruhe kommen und Energie sammeln. Dann sind wir gewappnet für den nächsten Tag – und vermutlich auch einfach ausgeschlafener. Ich wünsche Ihnen eine entspannte Nacht.

Hermann Multhaupt, zit. in: Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Zusammengestellt von Ingrid Dlugos, Leipzig: St. Benno-Verlag, o.J., S. 266.

Freitag, 10.05.2019

Wir leben in einer sehr materiellen Welt, können uns vieles leisten, wofür unsere Eltern und Großeltern noch jahrelang sparen mussten. Dadurch kaufen wir immer mehr, häufig Dinge, die wir eigentlich gar nicht benötigen, weil wir das, was wir bereits haben, nicht genug wertschätzen. Das war schon zu Zeiten von Marie von Ebner-Eschenbach so. Sie befand:

Menschen, die nach immer größerem Reichtum jagen, ohne sich jemals Zeit zu gönnen, ihn zu genießen, sind wie Hungrige, die immerfort kochen, sich aber nie zu Tische setzen.

Das gilt für alle möglichen Ebenen, Online-Shopping wie TV-Konsum. Dabei gäbe es etwas, das unbezahlbar ist und sogar noch unserer Seele guttut: Einen Moment die Ruhe zu genießen, die der Abend mit sich bringt, ob allein oder mit Ihren Liebsten. Haben Sie eine gesegnete Nacht.

Marie von Ebner-Eschenbach, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 232.

Samstag, 11.05.2019

Es gibt diese Tage, da frage ich mich, was habe ich heute überhaupt geleistet? Den ganzen Tag geschuftet, und trotzdem scheint nichts von dem, was ich erledigt habe, von Bedeutung. Dabei sind die Folgen all dessen, was wir so jeden Tag tun, überhaupt nicht absehbar. Alexander Fleming hat 1928 das Fenster seines Labors offengelassen, was zur Folge hatte, dass Pilzsporen auf seinen Proben landeten. Erst durch diesen Zufall entwickelte er einen der wichtigsten medizinischen Wirkstoffe des 20. Jahrhunderts: Das Penicillin. Dieses Prinzip meinte Georg Christoph Lichtenberg, der in eins seiner sogenannten Sudelbücher schrieb:

Die größten Dinge in der Welt werden durch andere zuwege gebracht, die wir nichts achten, kleine Ursachen, die wir übersehen, und die sich unendlich häufen.

Egal, was Sie heute gemacht haben – ob Sie meinen, etwas erreicht zu haben oder nicht –, Sie und Ihr Wirken können wertvoller gewesen sein, als Ihnen vielleicht bewusst ist. Ich finde, mit diesem Gedanken kann jeder beruhigt schlafen gehen. Eine gesegnete Nacht wünsche ich Ihnen.

Georg Christoph Lichtenberg, zit. in: Almut Gaugler (Hg.), Aphorismen, Edition Stuttgart, 1994, S. 9.

Sonntag, 12.05.2019

Eine Freundin schenkte mir einmal ein Replikat einer ganz speziellen römischen Münze, die einen realen Wert von nur wenigen Euro hat. Und dennoch ist diese Münze heute noch ein Glücksbringer für mich, weil mir die Freundin exakt diese Münze schenkte und mir damit einen Wunsch buchstäblich von den Augen ablas. Dieses Erlebnis habe ich heute immer vor Augen, wenn ich mir denke, was Mutter Teresa einmal in einfache Worte fasste:

Es kommt nicht darauf an, was wir tun, sondern darauf, wie viel Liebe wir in das stecken, was wir tun. Kleine Dinge mit großer Liebe.

Es müssen nicht immer die großen Gesten und Geschenke sein. Wenn wir jeden Tag ein wenig Liebe geben, wird diese uns auch zurückgegeben – selbst wenn es nur ein Lächeln ist, das von Herzen kommt. Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Nacht.

Mutter Teresa, zit. in: Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Zusammengestellt von Ingrid Dlugos, Leipzig: St. Benno-Verlag, o.J., S. 249.