Abendsegen **Radio Berlin 88,8 21:58 Uhr**
Stefan Stahlberg
3. – 9.12.2018 und 17. – 23.12.2018

Woche vom 3. – 9.12.2018

Montag, 3.12.2018

Mein Gedächtnis funktioniert gut – zumindest was die Vergesslichkeit betrifft: Ich vergesse regelmäßig den zweiten Teil eines Films, den ich gesehen habe. Den ersten Teil kann ich mir dagegen noch merken. Damit weiß ich wenigstens, *dass* ich den Film schon einmal gesehen habe. Georg Christoph Lichtenberg ging es ganz ähnlich mit der Vergesslichkeit. Und er ging dabei gnädig mit ihr und sich selbst um. Er schreibt:

Ich vergesse das meiste was ich gelesen habe, so wie das, was ich gegessen habe. Ich weiß aber so viel, beides trägt nichts desto weniger zur Erhaltung meines Geistes und meines Leibes bei.

Eine Erkenntnis, die entspannt: Wir dürfen auch mal vergesslich sein: Mal ganz ohne Zwang einfach abschalten, das brauchen wir schließlich auch, um dem alltäglichen Stress zu entkommen. Hören, schmecken, schauen, riechen – und genießen. Das gehört auch in diese Zeit des Advents. Der erinnert uns alle Jahre wieder – mit seinen Klängen, Düften und Genüssen – an diese Kunst des Innehaltens und Genießens. Und ganz verlässlich auch an die alten Geschichten des Glaubens, die ich schon wieder vergessen hatte. Haben Sie eine gute Nacht.

Georg Christoph Lichtenberg, Sudelbücher I. Herausgegeben von Wolfgang Promies, München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2005 (Vollständige Ausgabe), S. 673

Dienstag, 4.12.2018

Stress erleben wir von früh bis spät: Sich morgens irgendwie aus dem Bett quälen, sich und möglicherweise noch den Nachwuchs fertig machen, und dann hat man den ganzen Tag lang auf der Arbeit zu tun. Erst mit dem Abend kommt die Zeit – ob allein, mit der Familie oder mit Freunden. Aber selbst da ist es schwer, richtig zur Ruhe und runterzukommen. Dazu braucht es manchmal eben doch das Maß, was Maria Schell vorschlägt:

Wir hätten alle mindestens eine Stunde Einsamkeit am Tag nötig, um aufzufüllen und Atem zu schöpfen.

Eine ganze Stunde – sechzig Minuten nur für mich! Gemessen an der Länge eines ganzen Tages gar

nicht so viel. Irgendwann ist der Tank leer. Es geht gar nicht darum, jeden Abend eine Stunde zu meditieren. Ich habe gemerkt, dass ich mir in der Woche einfach auch Zeit nehmen muss, um zu reflektieren, anstatt immer nur durch das Leben zu hetzen. Einen Moment Ruhe genießen. Vielleicht genau jetzt? Der Advent macht es uns leicht. Haben Sie eine ruhige, gesegnete Nacht.

Maria Schell, Einsamkeit, aus:
Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Zusammengestellt von Ingrid Dlugos, Leipzig: St. Benno-Verlag, o.J., S. 155

Mittwoch, 5.12.2018

Meine Wohnung ist denkbar ungünstig geschnitten. Zwischen Esstisch und Kühlschrank liegt der größtmögliche Weg, bestimmt 25 Meter: Habe ich also mal den Senf oder ein Besteckteil vergessen, heißt es den ganzen Weg zweimal zurücklegen. Das mag in gewissem Maße fit halten, ist aber meistens ziemlich nervig. Lieber bleibe ich faul und einfach sitzen. Wenn es nur etwas oder jemanden gäbe, der mir den Weg abnimmt! Manfred Hausmann stimmt ein Loblied an auf diese Faulheit, die oft erst die Voraussetzung ist für das ganz Große im Leben:

Ohne Faulheit kein Fortschritt. Weil der Mensch zu faul war, zu rudern, erfand er das Dampfschiff. Weil er zu faul war, zu Fuß zu gehen, erfand er das Auto. Weil er zu faul war, abends die Augen zuzumachen, erfand er das Fernsehen.

Man könnte das beliebig fortführen: Weil der Mensch zu faul war, Staub zu saugen, erfand er den Saugroboter und so weiter. Ich gehe noch weiter und behaupte: Faulheit macht schlauer. Weil ich nicht zweimal laufen will, bereite ich alles bewusster vor, achtsam, mit Bedacht. Das erleichtert den Alltag und macht ein Ende mit all der Hetzerei, die wir ja gerade im Advent so gerne praktizieren. Sagen Sie sich also immer wieder: Ruhe und Achtsamkeit bedeutet Fortschritt – nicht Faulheit. Haben Sie eine ruhige Nacht.

Manfred Hausmann, Lob der Faulheit, aus:
Peter Köpf, Die Burdas. Die Aufstiegsgeschichte einer Mediendynastie, Köln: Bastei Lübbe, 2005, S.197

Donnerstag, 6.12.2018

Nikolaustag war für mich als Kind immer das offensichtlichste Zeichen für den Beginn der Weihnachtszeit. Denn es gab das erste Geschenk, das eben etwas mehr war als die Adventskalender-Inhalte. Erst als ich älter wurde, erkannte ich, dass uns die Nikolausgeschichte nicht nur zum Schenken anregen soll, sondern auch zum Nachdenken. Ein Geschenk funktioniert immer nur mit zwei Beteiligten. Dem, der gibt und dem, der nimmt. Wenn wir etwas verschenken, dann erfreuen wir uns an der Freude und Dankbarkeit des Beschenkten. Gleichzeitig aber sollten wir auch dankbar sein, dass wir etwas weitergeben können. So schreibt Karl-Herbert Mandel:

Auf nichts, auf überhaupt nichts können wir stolz sein. Aber für vieles dankbar. Wer ehrlich nachdenkt, ob gläubig oder Atheist, erkennt, dass nichts, aber auch gar nichts, sein eigenes Verdienst, sein eigenes Können ist. Alles ist uns geschenkt.

Mit dem Geschenk will unser Gegenüber also auch immer einen Teil von sich selbst dem anderen überlassen. Ein Stück Leben, ein Stück Liebe, ein Stück Zeit. Der heilige Nikolaus führt uns das kurz vor dem großen Geburtstagsfest an Weihnachten noch einmal vor Augen. Ein Kinderbrauch – für Große auch: Wen wollen Sie beschenken – und wer hat Ihnen heute den Schuh – oder auch das Herz – mit Liebe gefüllt? Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Nacht.

Karl-Herbert Mandel aus:
einfach leben - ein Brief von Anselm Grün, Oktober, Nr. 10 - 2015, Herder-Verlag, S. 9

Freitag, 7.12.2018

Im Herbst hatte ich eine Weile wirklich viel zu tun. Mehr als genug. Die Arbeit stapelte sich. Einen Tag war es besonders schlimm. Da rief dann ein Kollege an, und ich bügelte ihn wirklich unfreundlich ab, weil ich in diesem Moment sein Anliegen für vollkommen belanglos hielt. Ein anderer Kollege bekam das mit und schaute mich etwas schief an, direkt im Anschluss stürzten wir uns aber gleich wieder in unsere Arbeit. Normalerweise versuche ich, auch in Stresssituationen ruhig und vor allem freundlich zu bleiben, aber diesmal gelang mir das nicht. Ich war wie fremd gesteuert. Zu dieser Zeit las ich gerade das Tagebuch der Anne Frank. Sie schrieb am 6. Juli 1944:

Wie schön und gut wären alle Menschen, wenn sie sich jeden Abend die Ereignisse des ganzen Tages vor Augen riefen und prüften, was an ihrem Verhalten gut und was schlecht gewesen ist.

Einfache Worte, die die Welt besser machen könnten. Am Abend merkte ich, dass meine Reaktion dem Kollegen gegenüber wirklich nicht in Ordnung war – am nächsten Morgen entschuldigte ich mich. Nach einem kurzen Gespräch waren wir wieder miteinander im Reinen. Der Abend lädt dazu ein: einen Schritt zurücktreten vom Tag und von sich selbst – hin zum Anderen. Ich wünsche Ihnen eine behütete Nacht.

Anne Frank, Tagebuch. Übersetzt von Mirjam Pressler. Donnerstag, 6. Juli 1944, Frankfurt: S. Fischer Verlag, 2012.

Samstag, 8.12.2018

Aller Anfang ist schwer, so lautet der uralte Spruch, den jeder kennt. Aber ich habe für mich herausgefunden, dass im Beginnen von etwas Neuem – neben der Herausforderung, der man sich stellen muss –, auch eine Neugierde geweckt wird: Schaffe ich das? Wie werde ich am Ende dastehen, mit welchem Wissen, welchen Erfahrungen? Wohin führt mich das? Nicht bloß schwer ist dann ein Anfang, sondern auch: verheißungsvoll! Ich habe mir beispielsweise vorgenommen, regelmäßig neues zu lernen, durch Sachbücher oder Online-Kurse etwa. Natürlich strengt das an, aber ich spüre den Erfolg und genieße den Wissenszuwachs. Ganz im Sinne von Cesare Pavese, der sagte:

Die einzige Freude auf der Welt ist das Anfangen. Es ist schön zu leben, weil Leben anfangen ist, immer, in jedem Augenblick.

Ein guter Satz zum Einschlafen – ohne Angst und Sorge, denn morgen ist wieder ein neuer Tag. Ein neuer Anfang. Eine gesegnete Nacht wünsche ich Ihnen.

Cesare Pavese, Anfangen, aus:
Ralph Schneider (Hg.), Zitatenschatz Jungfrau. 24.8. - 23.9., Baden-Baden: Humboldt Verlag 2007, S. 77 (ohne Übersetzerangabe)

Sonntag, 9.12.2018

Die Vorweihnachtszeit ist heutzutage eine Zeit der Gegensätze. Einerseits ist sie stressig, weil man noch vor Jahresende alles Mögliche wegarbeiten will oder muss. Von den noch zu kaufenden Geschenken will ich gar nicht erst anfangen. Andererseits ist sie aber auch besinnlich. Denn

---

Weihnachten ist ein Friedensfest, und das funktioniert nur dann, wenn man auch im Frieden mit sich selbst lebt, wenn man auf sich Acht gibt, wie Mendel von Kozk empfiehlt:

Wenn ein Mensch dahin kommt, in seinem eigenen Inneren Frieden zu machen, dann wird er fähig, ihn auch bei den anderen zu schaffen.

Heute ist der zweite Advent. Wir haben noch Zeit, zur Ruhe zu kommen und für den inneren und äußeren Frieden etwas zu tun. Advent bedeutet Ankunft. Auch bei uns selbst. Gelegenheit zum Reflektieren und mit sich selbst ins Reine zu kommen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Zeit für sich und eine friedliche Adventsnacht.

Mendel von Kozk, Frieden schaffen, aus:
Viktor Malka, Sterne der Weisheit. Perlen jüdischer Mystik. Aus dem Französischen von Bernardin Schellenberger, Freiburg: Herder, 2007, S. 135

Woche vom 17. – 23.12.2018

Montag, 17.12.2018

Nur noch eine Woche bis Heiligabend. Der Countdown läuft. Und mit ihm steigt nicht nur die Vorfreude, sondern auch die Gereiztheit. Ein weiterer Grund für die Weihnachtsverächter unter uns: Sie beklagen zu Recht, dass das Fest der Liebe ins Gegenteil verkehrt wird durch all das Rennen nach Geschenken und Hasten von einer Weihnachtsfeier zur Nächsten. Ich halte trotzdem an Weihnachten fest. Und rufe mir, wenn ich selber haste und renne, gegen die Acht- und Lieblosigkeit, die sich dann gerne einstellt, einen Ausspruch von Albert Einstein in Erinnerung:

Die wichtigste Erkenntnis meines Lebens ist die, dass wir in einem liebenden Universum leben.

Wenn wir auf jemanden treffen, der sich nun mal nicht anstecken lässt von Drängelei und mieser Laune, dann lässt sich die Stimmung manchmal aufbessern. Freundlichkeit färbt ab. Gelassenheit auch. Geht es also: Das Gute im Menschen fördern? Einen Versuch ist es auf jeden Fall wert. Wenn nicht jetzt, wann dann? Haben Sie eine ruhige und friedvolle Nacht.

Albert Einstein aus:
Christliche Sprichwörter & Zitate für jeden Anlass. Zusammengestellt von Ingrid Dlugos, Leipzig: St. Benno-Verlag, o.J., S. 221.

Dienstag, 18.12.2018

Mensch sein bedeutet verletzlich sein. Unser Körper ist empfindsam und vergänglich, unsere Seele ist nicht stressresistent. Zur Weihnachtszeit sind wir noch empfindsamer, rücken alle ein wenig enger zusammen und besonders die Kleinsten rücken in den Vordergrund. Die Kleinsten und die Schwächsten. Und wir gehören dazu, meint Wjatscheslaw Kuprijanow – nicht nur in der Weihnachtszeit. Er schreibt:

Wir sind gut zu den Kindern und zu den Behinderten. Wir machen Platz für sie, weil wir in ihnen unsere Vergangenheit und unsere Zukunft erblicken.

Weihnachten schaut die Welt auf das Kind in der Krippe. Es ist schwach, es ist hilflos und auf Hilfe angewiesen. Wie wir alle. Menschsein bedeutet verletzlich sein. Und sich dafür nicht länger

verstecken müssen. Haben Sie eine gute Nacht.

Wjatscheslaw Kuprijanow, Zeitfernrohr. Gedichte. Russisch-Deutsch, Weissach i.T.: Alkyon Verlag, 2003, S. 113, Übersetzung von Rudolf Stirn, Wjatscheslaw Kuprijanow und Sergej Gladkich

Mittwoch, 19.12.2018

Ich habe einen kleinen Balkon. Jedes Frühjahr pflanze ich dort Blumen. Wenn Richtung Sommer hin dann die Pollen der Bäume, Sträucher und Gräser umherfliegen, dann landen davon auch immer wieder einzelne in den Balkonkästen. Die letzten Jahre habe ich die kleinen Sprösslinge, die schnell emporschießen, immer entfernt. Doch dieses Jahr war ich neugierig. Denn direkt neben dem Balkon steht eine riesige Linde und ich dachte mir: *Du hast doch auch mal so klein angefangen*. Also ließ ich in einer etwas größeren Lücke zwischen zwei Pflanzen einem Spross, der dort zufällig wuchs, freien Lauf. Ein halbes Jahr später war das Gewächs schon fast 30 Zentimeter hoch – und zu meiner Überraschung musste ich feststellen, dass die Blätter keinem Baum oder Busch in direkter Nähe ähnelten. Klar, Pollen können kilometerweit fliegen, aber hier hatte ich dem Beweis jeden Tag zusehen können. Anselm Grün hat diese Naturverbundenheit in schöne Worte gefasst:

Geh zu deinem Lieblingswald. […] Bleib stehen vor einem Baum, der dich fasziniert. Betrachte seine Wurzeln und nimm sie als Bild für dich selbst: Auch du bist fest verwurzelt. Der Baum ist eine Verheißung, dass auch du den Stürmen des Lebens standhältst.

Meine Frau fragte mich, warum ich die Pflanze nicht entferne. Ich konnte einfach nicht. Selbst der Wintereinbruch konnte ihr nichts anhaben. Nun erinnert mich auf meinem Balkon etwas an das alte Weihnachtslied von der Rose, die da mitten im kalten Winter wächst und blüht. Ein Zeichen der Wärme mitten im Winter – und der Liebe mitten in unserer Welt. Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht – behütet und im Warmen.

Anselm Grün aus:
einfach leben. Ein Brief von Anselm Grün, April, Nr. 4 – 2017, Herder-Verlag, o.S.

Donnerstag, 20.12.2018

Der Vorwurf der Lüge wiegt immer schwer. Dabei hat jeder von uns schon einmal gelogen. Manchmal denken wir sogar, dass es einem guten Zweck dient. Das sind dann meistens die *little white lies*, die kleinen Notlügen. *Das hast du gut gemacht* oder *gefällt mir*, kommt einem dann mehr oder weniger leicht über die Lippen. Doch gelegentlich kommen auch die Zweifel, ob man nicht doch die Wahrheit hätte sagen sollen. *Hmm, die Suppe war ein bisschen zu salzig* oder *grün steht dir einfach nicht*, würde vielleicht das nächste Essen besser machen und den nächsten Auftritt im passenden Kleid einfach umwerfend. Aber verletze ich nicht auch durch die schonungslose Wahrheit? Oder helfe ich ihr? Vielleicht gibt es hier kein Richtig oder Falsch. Vielleicht braucht es einen anderen Ansatz, weiß Jean-Jaques Rousseau. Er schreibt:

Je mehr ich in mich selbst einkehre, umso mehr lese ich die Worte, die in meine Seele geschrieben sind: Sei gerecht, und du wirst glücklich sein.

Ich finde das einen schönen Gedanken: Gerecht ist nicht nur, was wahr ist, sondern auch, was glücklich macht! Haben Sie eine gute Nacht.

Jean-Jaques Rousseau aus:
Ohne Herausgeber, Zitate und Glückwünsche für jeden Anlass, Königswinter: Tandem Verlag, o. J., S. 111, kein Übersetzer angegeben

Freitag, 21.12.2018

Mit einer unglaublichen Begeisterungsfähigkeit teilt mir mein Sohn derzeit mit, was er alles werden möchte, wenn er groß ist: Feuerwehrmann, Saurier-Forscher, Ritter, Pirat, Polizist. Ich vermute, diese Berufswünsche teilt er mit einem Großteil aller Vierjährigen. Auch ich hatte bis ins Studium hinein meine Schwierigkeiten mit der Berufsfindung und erlebe das bei jungen Leuten heutzutage immer wieder. Aber auch bei Freunden, die schon mitten im Leben stehen, braucht es ab und zu berufliche Neuanfänge. Manchmal hat man ja auch als großer Mensch das Gefühl, da, wo man ist, am falschen Platz zu sein. Seine wahre Bestimmung noch nicht gefunden zu haben: Für alle Zweifler und Suchenden kommt hier ein Rat von Aristoteles - formuliert schon vor über 2.350 Jahren:

Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt deine Berufung.

Viele achten nur auf das Geld, das man in einem Job verdienen könnte. Das ist nicht alles, was zählt. Weiß mein kleiner Sohn, wusste schon Aristoteles. Wenn man seine Fähigkeiten und sein Können sinnvoll einsetzen kann, macht das glücklich. Haben Sie eine gute Nacht.

Aristoteles aus:
einfach leben. Ein Brief von Anselm Grün, Oktober, Nr. 10 – 2018, kein Übersetzer angegeben, Herder-Verlag, o.S.

Samstag, 22.12.2018

Das kennt vermutlich jeder: Nur noch ein letztes Stück Kuchen, Steak, belegtes Brötchen oder Sushi-Röllchen auf dem Tisch, und entweder traut sich niemand heran oder es entbrennt zwischen wenigstens zwei Personen ein Streit. Mal gewinnt der, der einfach als erstes zugreift, mal der Stärkste. Ich persönlich trete häufig von meinem Anspruch zurück und überlasse den Rest anderen. In den seltensten Fällen eskalieren solche Zwistigkeiten. Sollte es aber doch einmal dazu kommen, hat Gustav Stresemann einen großartigen Vorschlag gemacht:

Es gibt ein unfehlbares Rezept, eine Sache gerecht unter zwei Menschen aufzuteilen: Einer von ihnen darf die Portionen bestimmen, und der andere hat die Wahl.

Eine großartige Philosophie des Teilens, um die es ja auch geht an Weihnachten. Haben Sie eine gute Nacht.

Gustav Stresemann aus:
Willi Plattes,Yvonne Plattes, Ahnungslosigkeit wird unterschätzt. Nichts führt sicherer zu mehr Erfahrung. Weisheiten für jeden Tag 2013/2014, Norderstedt: Books on Demand 2013, S. 42

Sonntag, 23.12.2018

Der vierte Advent neigt sich dem Ende. Morgen schon ist Heiligabend. Mich begeistert es immer wieder, dass wir da die Geburt eines Kindes feiern. Natürlich nicht irgendeines Kindes, aber zuerst eben trotz allem ein Kind. Als Vater eines kleinen Jungen überlege ich manchmal, was man sein Kind lehren könnte, so als zentralen Satz. Ich frage mich: Welches Leitmotiv gab Gott seinem Sohn wohl mit auf den Weg? Vielleicht das, was Mascha Kaléko in wunderbarer Kürze unter dem Titel *An mein Kind* niederschrieb:

Ich kann vor keinem Abgrund dich bewahren, hoch in die Wolken hängte Gott den Kranz. Nur eines nimm von dem, was ich erfahren: Wer du auch seist, nur eines: sei es ganz.

Was für unsere Kinder gilt, möge auch uns gelten. Jeden Tag wieder neu. Und morgen ganz besonders: Wer du auch seist, nur eines: sei es ganz. Ich wünsche Ihnen und den Menschen, mit denen Sie leben und die Sie lieben, ein fröhliches und besinnliches Weihnachtsfest.

Mascha Kaléko, An mein Kind, aus:
Gisela Zoch-Westphal, Eva-Maria Prokop (Hg.), Mascha Kaléko. Sei klug und halte dich an Wunder. Gedanken über das Leben, München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2013 (4. Auflage), S. 12