

---

### Abendsegen 24.2. - 15.3.2020

#### Montag, 24.2. 2020 (Rosenmontag)

Für die meisten Berliner ist der Rosenmontag kein Tag, an dem sie vorsätzlich über die Stränge schlagen. Aber zumindest im Fernsehen kommen auch wir nicht am Karneval vorbei. Und so schlecht ist die Idee ja auch gar nicht, an ein paar Tagen im Jahr dem Ernst des Lebens mal ein Schnippchen zu schlagen:

*Alle Mittel, die geeignet sind, dem Menschen über die Steppen des Weltlebens zu helfen, müssen liebevoll gepflegt werden.*

*Der Leichtsinn, diese liebe Göttergabe, gehört dazu.*

Das hat Ernst von Feuchtersleben geschrieben, ein populärer Arzt und Autor im 19. Jahrhundert. Lassen wir uns das ruhig mal sagen: Auch der Leichtsinn ist eine Gabe Gottes. Er hat uns ja zur Freude geschaffen – und nicht zur Grämlichkeit. So wünsche ich Ihnen, dass Sie den heutigen Abend leichten Sinnes beenden und morgen mit leichtem Herzen aufwachen. Eine gute Nacht unter dem Segen Gottes.

Ernst von Feuchtersleben, „Ein Dienst zur Nacht ist unser Leben“, ausgewählt und eingeleitet von Theo Trummer. Granz/Wien Stiasny 1958.

#### Dienstag, 25.2. 2020 (Fastnacht)

Wenn in Berlin heute auch kein Feiertag war wie anderswo – jetzt ist jedenfalls Feierabend, sollte Feierabend sein auch für die fleißigen Hausfrauen, Bastler und Tüftler zu Hause. Jetzt ist Zeit für die Ruhepause, die wir jeden Tag brauchen und die – genau genommen – doch das Ziel unseres ganzen Treibens ist. So sagt es jedenfalls ein deutscher Professor, der Wirtschaftspädagoge Karlheinz Geißler:

*Die Pause ist ein Zeitsofa, auf dem wir uns lang machen, aber auch zusammenrollen können, auf dem wir wachen, schlafen, lieben, träumen und auf dem wir aus dem Totalitarismus der Ereignisse aussteigen dürfen. Auf dieser temporären Liegestatt wird man daran erinnert, dass der Sinn allen Tuns darin besteht, nichts mehr tun zu müssen.*

Da kriegt man doch Lust, sich schleunigst auf dieses Zeitsofa zu begeben. Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht unter Gottes Segen.

Karlheinz A. Geißler, Zeit – verweile doch... Lebensformen gegen die Hast. Freiburg i.Br., Herder 2004 (6. Auflage).

#### Mittwoch, 26.2. 2020 (Aschermittwoch)

Heute hat die Fastenzeit angefangen – die sieben Wochen bis Ostern, die inzwischen Viele wieder bewusst wahrnehmen, auf Alkohol, Schokolade oder Fernsehen verzichten, weil's auch gut tut zu merken: Ich kann das, ich hab meine Gewohnheiten noch im Griff. Verzichten – vielleicht ist das ja wirklich eine Wohltat in einer Zeit des Überflusses, wo wir ständig gedrängt und verlockt werden, immer noch etwas mehr zu

machen oder zu haben. So sieht das jedenfalls Hans Magnus Enzensberger in einem Gedicht, das den Titel „Minimalprogramm“ trägt. Da heißt es:

*Überwältigend, was alles entbehrlich ist.  
Von Sonderangeboten keine Notiz zu nehmen*

*Reiner Genuss! Nirgends aufzutauchen,  
das Meiste zu unterlassen -*

*Nur wer vieles übersieht,  
kann manches sehen.*

*Was man festhalten kann,  
was einen festhält,  
das ist das Wenigste.*

Eine gute Idee, sich öfter mal zu fragen, was alles entbehrlich ist. Der Schlaf ist es nicht. So wünsche ich Ihnen eine gute Nacht.

H.M. Enzensberger, Kiosk, Neue Gedichte, Suhrkamp, Ffm. 1995.

#### **Donnerstag, 27.2. 2020**

Die eigenen Gewohnheiten kritisch unter die Lupe nehmen, auf eingefahrene Bequemlichkeit mal verzichten – darum geht es in der Fastenzeit. Und da kann es sich auch um Denkgewohnheiten handeln. So stellt die Evangelische Kirche die Fastenzeit in diesem Jahr unter das Motto: „Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus“. Denn auch das Klagen kann zur bequemen Gewohnheit werden und hat sich unter uns schon ganz schön verbreitet. Da sind dann immer die andern schuld. Besser werden können die Verhältnisse aber nur, wenn wir selber nach Lösungen Ausschau halten und auch etwas dafür tun. So hat es vor langem schon der Psychologe Erich Fromm gesagt:

*Ich bin davon überzeugt, dass wir mit uns selber beginnen müssen. Wer über Politik und Veränderung der Gesellschaft spricht und sich nicht zuerst selbst fragt, welche Einstellung er hat und was er bei sich ändern kann, der führt nur ein zweckloses Geschwätz, das zudem noch gefährlich ist, weil das, was man anstrebt, ohne Beziehung zu einer inneren Wahrnehmung steht.*

Sieben Wochen ohne Meckern – das wär doch was. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen - und einen Morgen voller Zuversicht.

Erich Fromm, Worte wie Wege, Herder, Freiburg 1997.

### Freitag, 28.2. 2020

„Zuversicht. Sieben Wochen ohne Pessimismus.“ Unter diesem Motto steht die Fastenaktion der Evangelischen Kirche in diesem Jahr. Es geht nicht um die rosarote Brille, die alles verharmlost. Aber doch um den Willen, ans Gelingen zu glauben, die guten Möglichkeiten zu sehen und anzupacken. Solche Zuversicht ist kein Privatvergnügen, so wenig wie der Pessimismus bloße Privatsache ist. Schließlich stecken wir uns gegenseitig an mit unsern Einstellungen. So sagt es Antoine de St.Exupéry:

*Wir haben ständig die menschliche Freiheit gepredigt. Da wir aber den Menschen vergessen haben, haben wir unsere Freiheit als eine unklare Fessellosigkeit definiert, einzig begrenzt durch den Schaden, der dem Nächsten angetan wird. Aber es gibt keine Handlung, die den Nächsten nicht mit betrifft. Wer mutlos ist, nimmt den andern den Mut.*

Zuversicht – das hieße dann: Guten Mutes zu sein und andern Mut zu machen. Und das erst wäre gelebte Freiheit. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen und Gottes Segen.

Antoine des Saint-Exupéry, Worte wie Sterne, Herder, Freiburg 2018.

### Sonnabend, 29.2. 2020

29. Februar heute – ein Tag mehr im Jahr. Einen Tag mehr arbeiten bedeutet das für alle, die jeden Morgen auf Arbeit müssen. Einen Tag länger muss das Geld reichen, heißt es für diejenigen, die nur wenig haben. Nur wenige werden denken: Oh, wie schön – ein Tag mehr Zeit! Was kann ich da alles erleben! Nun hängt das Erleben ja auch gar nicht so sehr vom Zeit Haben ab, sondern viel mehr von unserer Aufmerksamkeit. Jeder Augenblick, so heißt es immer wieder, jeder Augenblick kann mit allen Sinnen erlebt werden. Nun, das schaffen wir sicher nicht bei all dem, was täglich so verrichtet werden will. Die Gedanken sind eher selten im gegenwärtigen Augenblick. Aber manchmal sollten sie es doch sein:

*Der gegenwärtige Augenblick  
ist das Fenster,  
durch das Gott in das Haus  
meines Lebens schaut.*

So hat es Meister Eckart gesagt, der weise Mystiker im Mittelalter. Auch er einer, der dazu einlädt, weniger die Tage zu zählen und öfter im Augenblick ganz da zu sein. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen und Gottes Segen.

Meister Eckhart,  
[https://books.google.de/books/about/Der\\_gegenw%C3%A4rtige\\_Augenblick\\_ist\\_das\\_Fen.html?id=oHK-jwEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.de/books/about/Der_gegenw%C3%A4rtige_Augenblick_ist_das_Fen.html?id=oHK-jwEACAAJ&redir_esc=y) Abruf: 26.1.2020.

### Sonntag, 1.3.2020

Auch wenn's so richtig Winter nicht war, graue Tage gab's genug. Wir fangen an, uns nach dem Frühling zu sehnen. Uns vorzustellen, wie die Welt aussieht, wenn sie wieder grün ist. Das wird ja doch kommen. Es ist noch jedes Jahr gekommen. Und so ist's auch mit dem eigenen Leben: Es gibt immer noch eine andere Dimension als die, die wir gerade sehen und erleben. „Winterrost“ nennt Rudolf Alexander Schröder sein Gedicht, das aber nicht nur für den Winter gemeint ist:

*Wenn dich die Nähe quält,  
Denk an die Ferne,  
Wenn dir die Sonne fehlt,  
Blick in die Sterne.*

*Einer ist nah und weit,  
Nah wie dein Wille,  
Fern wie die Ewigkeit:  
Denk's und werd stille.*

Vielleicht gelingt's, die andere Dimension im Blick zu behalten, auch wenn uns der Alltag in seinen Klauen hat. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen und einen guten Wochenbeginn unter Gottes Segen.

R.A. Schröder, in: Geistliche Gedichte, Eine Anthologie deutscher religiöser Lyrik von den Anfängen bis zur Gegenwart, Hg. Hans-Rüdiger Schwab, Insel, Ffm 1983.

### Montag, 9.3. 2020

Wer mit sich selbst nicht gut sein kann, heißt es, wird auch dazu neigen, an anderen immer nur das Falsche zu sehen. Aber wie geht das, mit sich selbst gut sein? Ein Kindergedicht von Jürgen Spohn schlägt dieses Selbstgespräch vor:

*Ich stehe  
Manchmal  
neben mir  
und sage freundlich DU zu mir  
und sag  
DU bist  
ein Exemplar  
wie keines  
jemals vor dir war  
DU bist  
der Stern  
der Sterne  
Das hör ich*

*nämlich gerne*

Klar, das ist übertrieben – ein Kindertraum, so ganz groß zu leuchten. Aber, denk ich, auch für Erwachsene ein guter Rat, abends nicht zu denken, was habe ich bloß alles wieder nicht geschafft, sondern freundlich Du zu mir zu sagen. Mir was zu erzählen, was ich gerne höre – mit einem Lächeln vielleicht, das weiß: Ich hör's gerne. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen, in Frieden.

Jürgen Spohn, Drunter und Drüber, Verse zum Vorsagen, Nachsagen und Weitersagen, Bertelsmann, München 1989.

### **Dienstag, 10.3. 2020**

Voll Misstrauen blicken die Altgewordenen oft auf das, was sich gerade in der Gegenwart tut: „Zu meiner Zeit gab's sowas nicht“ sagen sie und sehen nicht ein, warum es nicht bleiben konnte, wie es war. Die Jungen dagegen denken gern, dass alles, was vor ihnen war, bloß rückständig gewesen sein kann. Es scheint gar nicht einfach zu sein, dazwischen eine freundliche Mitte zu finden. Meisterhaft gelungen ist das allerdings dem alten Theodor Fontane. Im Stechlin, seinem letzten Roman, lässt er den sympathischen Pfarrer Lorenzen sagen:

*Ich respektiere das Gegebene. Daneben aber freilich auch das Werdende, denn eben dies Werdende wird über kurz oder lang abermals ein Gegebenes sein. Alles Alte, soweit es Anspruch darauf hat, sollen wir lieben, aber für das Neue sollen wir recht eigentlich leben. Und vor allem sollen wir den großen Zusammenhang der Dinge nicht vergessen. Sich abschließen heißt sich einmauern, und sich einmauern ist Tod.*

Schön hat Fontane das gesagt. Wer sich nicht verschließt, nicht vor dem Alten und erst recht nicht vor dem Werdenden, bleibt im großen Zusammenhang der Dinge und gewiss quicklebendig. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen.

Theodor Fontane, Der Stechlin, Insel, Ffm. 1975.

### **Mittwoch, 11.3.2020**

Ich gehöre zu denen, die schnell nervös werden, wenn es in der Schlange an der Post nicht vorwärts geht. Ich kann nicht gut warten. Aber da bin ich wohl nicht die Einzige. Schließlich haben wir uns alle daran gewöhnt, dass es immer fix gehen muss – und Vieles auch fix geht. Keiner muss mehr lange auf Nachricht warten, das Smartphone ist immer zur Hand. Die Wenigsten verbringen noch Stunden damit, ihre Strümpfe liebevoll zu stopfen. Viel schneller sind neue gekauft. Aber es gibt schon Situationen, da bleibt uns gar nichts anderes übrig als Geduld zu haben, vor allem auch miteinander Geduld zu haben.

Schließlich kann die Ungeduld viel kaputt machen. Hermann Hesse meint darum:

*Geduld ist das Schwerste und das Einzige, was zu lernen sich lohnt.*

*Alle Natur, alles Wachstum, aller Friede,  
alles Gedeihen und Schöne in der Welt beruht auf Geduld,  
braucht Zeit, braucht Stille, braucht Vertrauen.*

So fühle ich mich nicht im Recht, wenn ich ungeduldig werde. Ich versuche, Geduld zu lernen. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen und Gottes Segen.

Zitiert nach: Evangelisches Gesangbuch, Ausgabe für die Ev. Landeskirche in Württemberg, Stuttgart 1996, S. 701, dort ist ohne Titel nachgewiesen: Suhrkamp Verlag.

#### **Donnerstag, 12.3.2020**

„Zuversicht – sieben Wochen ohne Pessimismus“ - unter dieses Motto hat die Evangelische Kirche die diesjährige Fastenzeit gestellt. Vielleicht ist das ein bisschen viel verlangt für alle, die es gerade wirklich schwer haben. Es gibt ja Zeiten, in denen der Kummer drückt und die Zuversicht sich nicht einstellen will. Aber gerade dann mag es gut sein, nicht immer nur ins Dunkel zu starren und alles schwarz zu sehen. Gerade dann gilt es wohl, den Blick frei zu halten für das Schöne und Freundliche, das auch immer noch da ist:

*Dass die Vögel der Sorge und des Kummers  
über deinem Haupt fliegen, kannst du nicht ändern.  
Aber dass sie Nester in deinem Haar bauen,  
das kannst du verhindern.*

So hat es der große Martin Luther gesagt. Der kannte die dunklen Tage aus eigener Erfahrung. Die Zuversicht ist ihm nicht einfach in den Schoß gefallen, er hat darum oft gerungen. Auf Gottes Liebe vertraut auch in der schweren Zeit. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen – und morgen ein Aufwachen in Zuversicht.

Zitiert nach: Evangelisches Gesangbuch, Ausgabe für die Ev. Landeskirche in Württemberg, Stuttgart 1996, S. 717.

#### **Freitag, 13.3.2020**

Vorbei sind die Zeiten, in denen man sich ernstlich vor einem Tag wie heute fürchtete, einem Freitag, den 13. Alter Aberglaube schreckt uns nicht mehr, doch die Angst hat deswegen nicht abgenommen – im Gegenteil. Je mehr wir auf Sicherheit bauen, um so größer wird sie - dsie Angst. Und dann werden wir leicht zu Schwarzsehern – so wie Eugen Roth essie beschreibt:

*Ein Mensch denkt jäh erschüttert dran,  
Was alles ihm geschehen kann  
An Krankheits- oder Unglücksfällen,  
Um ihm das Leben zu vergällen.*

*Hirn, Auge, Ohr, Zahn, Nase, Hals,  
Herz, Magen, Leber ebenfalls,  
Jedoch sogar den Fall gesetzt,  
Er bliebe heil und unverletzt,  
Ja, bis aufs kleinste kerngesund,  
wär doch zum Frohsinn noch kein Grund,  
Da an den Tod doch stündlich mahnen  
Kraftfahrer, Straßen-, Eisenbahnen,  
Selbst Radler, die gerauschlos schleichen,  
Sie könnten tückisch dich erreichen.  
Der Mensch, der so des Schicksals Macht  
Ganz haargenau bei sich durchdacht,  
Lebt lange noch in Furcht und Wahn -  
Und stirbt – und niemand weiß, woran.*

Gegen Furcht und Wahn steht das Motto der diesjährigen Fastenaktion: Zuversicht – sieben Wochen ohne Pessimismus. Wie wär's? Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen.

Eugen Roth, Sämtliche Menschen, Hanser, München 1983.

### **Samstag, 14.3.2020**

Kein Mensch kann wissen, was kommt, wenn sein Leben hier zu Ende ist. Aber jeder denkt wohl manchmal darüber nach. Carl Zuckmayer hat das auch getan. Warum soll ich den Tod fürchten? fragt er und schreibt dann:

*Beim Einschlafen denke ich manchmal:  
Was wird mit mir sein, wenn ich nicht mehr aufwache?  
Ich denke mir oft, dass ich vor der Geburt  
von meiner Mutter umgeben war,  
in ihrem Leib, ohne sie zu kennen.  
Dann brachte sie mich zur Welt,  
und ich kenne sie nun und lebe mit ihr.  
So, glaube ich,  
sind wir als Lebende von Gott umgeben,  
ohne ihn zu erkennen. Wenn wir sterben,  
werden wir ihn erfahren,  
so wie ein Kind seine Mutter,  
und mit ihm sein.  
Warum soll ich den Tod fürchten?*

Ja, nichts wissen wir von der Mutter vor der Geburt. Ob es mit Gott genauso ist? Dass wir von ihm umgeben sind wie das Ungeborene (er Fötus) im Mutterleib? Weit entfernt davon, ihn zu erkennen und doch dazu bestimmt, am Ende mit ihm zu sein? Eine Glaubensfrage ist das – sie hilft nicht nur, den Tod nicht zu fürchten, sondern auch im Leben die eigenen Grenzen zu kennen. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen – von Gott umgeben.

Aus: Carl Zuckmayer, Der Rattenfänger, S. Fischer Verlag, Ffm. 1975.

### Sonntag, 15.3.2020

Okuli heißt der heutige Sonntag im Kirchenjahr, das ist das lateinische Wort für Augen. Als Fenster zur Seele gelten sie, als ‚liebe Fensterlein‘ hat sie der Schweizer Dichter Gottfried Keller besungen in einem berühmten Abendlied, das aber inzwischen schon ein bisschen in Vergessenheit geraten ist. Heute Abend – am Sonntag Okuli - passt es:

*Augen, meine lieben Fensterlein,  
Gebt mir schon so lange holden Schein,  
Lasset freundlich Bild um Bild herein:  
Einmal werdet ihr verdunkelt sein!  
Doch noch wandl' ich auf dem Abendfeld,  
Nur dem sinkenden Gestirn gesellt;  
Trinkt, o Augen, was die Wimper hält,  
Von dem goldnen Überfluß der Welt!*

Und wenn Sie vielleicht auch gerade nur in der Küche wandeln oder im Auto sitzen, und wenn der Tag morgen auch gar nicht golden wird: Zu schauen gibt es immer was, wenn wir nur hingucken. Eine gute Nacht wünsche ich Ihnen und Gottes Segen.

Gottfried Keller (1819 – 1890) zitiert nach: <https://www.gottfriedkeller.ch/allgemein/lyrik/abendlied.php>  
Abruf: 30.1.2020.