

Zwischentöne

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

04. Dezember bis 08. Dezember 2023 - Vermissende Weihnachten

Vor Weihnachten lässt sich nicht verstecken. Weder vor den Wünschen anderer, noch den eigenen Gefühlen. Heilsame Zeit, sagt Elisabeth Rabe-Winnen. Sie ist Pastorin und arbeitet als Predigtcoach am Michaeliskloster Hildesheim.



Elisabeth Rabe-Winnen

Redaktion: Oliver Vorwald
Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Hannover
Knochenhauerstr. 38-40
30159 Hannover
Tel. (0511) 32 76 21
www.ndr.de/kirche

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 Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 04.12.2023 - Fühlen

Wir sagen Euch an den lieben Advent ... sehet - es ist wieder soweit - die erste Kerze brennt. Tannenduft in der Nase. An den Wänden hängen die Adventskalender: Türchen 1,2,3,4 schon geöffnet. Es ist wieder so weit. Ich freue mich drauf: Auf Momente, die mich fühlen lassen, wie's früher war. Auf die Melodien. Auf die Kerze, die meine Freundin mir mitgebracht hat, auch ein Adventskalender, jeden Tag ein Stückchen brennen lassen. Zeit der Vorfreude. Ja ..., Zeit der Vorfreude, aber nicht nur. Im Advent gibt's auch diese: die ganz und gar unadventlichen Gefühlen. Denn das Leben hört nicht auf Leben zu sein, der Alltag ist weiter und alles, was ihn bestimmt, die Welt ist weiter und alles, was in ihr ist, lebt, bedroht, hoffen lässt. Was ist es bei Dir? Welche Gefühle sind heute Deine Begleiter, während Du an geschmückten Fenstern vorbeigehst oder im Supermarkt am Regal mit Marzipankartoffeln und Spekulatius? Fühlst Du, was die Lieder fühlen, die durch das Autoradio zu Dir dringen? Vielleicht ist heute Zeit genau dafür: Dass sie sein dürfen, all' Deine Gefühle. Sie nicht zur Seite zu schieben, sondern ihnen bewusst Raum zu geben. Such Dir heute Deinen Ort und Deinen Weg dafür: Geh spazieren. Rede laut oder leise mit Dir. Vielleicht schreibst Du auf, was Dich bewegt oder machst Dir die Musik an, die heute passt. Wir sagen Euch an den lieben Advent. Zeit für alles, was uns auf zukommt.

Dienstag, 05.12.2023 - Vermissen

Ich sitze vor meinem Laptop. Mein Bruder hat sich eine Erweiterung für ein bestimmtes Spiel gewünscht und mir den Link dafür geschickt. Ich gebe die Daten ein, die von mir erfragt werden. Auch mein Geburtsdatum soll ich eintragen. Ich tippe die 8 Zahlen, die zu mir gehören. Und da ist es. Ungefragt. Es klopft nicht an. Es kommt einfach. Das Gefühl, das nun schon einige Jahre zu mir gehört: Vermissen. Ich tippe mein Geburtsdatum ein und denke an meine Eltern. Und dass sie nicht mehr hier sind. Und ich atme kurz. Denke an sie. Das ist das Schöne am Vermissen und an Trauer, auch wenn sie nicht anklopfen: Im Vermissen sind sie da und nah, die Menschen, die ich nicht mehr umarmen kann. Manchmal fährt die Trauer ein wie ein Schnellzug und die Wucht der Gefühle strömt aus mir raus. Manchmal berührt sie mich nur zart und im Vorübergehen. Ich weiß nicht wann und wie. Aber diese Gefühle gehören dazu, zu meinem Leben. Auch jetzt, auch jetzt mitten im Advent und im wachsenden Lichterglanz. Da mittendrin genauso wie in anderen Alltags. "Wir sagen Euch an den lieben Advent." Vier Kerzen lang und dann "Gott selber wird kommen. Er zögert nicht." Und nimmt mich in den Arm. Und - das glaub' ich - die, die ich vermisste, auch.

Mittwoch, 06.12.2023 - Ein letztes Mal

"Heute habe ich das letzte Mal Tannengrün gekauft, Draht und Kerzen." Sagt er. Er nimmt Abschied. Von allen letzten Malen. Er nimmt Abschied von allen Ritualen des Jahres. Vom Kartoffeln ernten. Vom Rosen pflegen. Vom Augenschließen in der Sommersonne. Seit er es weiß. "Heute habe ich das letzte Mal Tannengrün gekauft, Draht und Kerzen." Er sagt es nicht traurig. Er stellt es fest. Er sagt es laut und macht es damit für sich und die um ihn wahr. Die es hören, haben sich gewöhnt daran, dass er das tut. Abschied nehmen. Das macht es für sie nicht einfacher. Aber es macht ihnen möglich, mit ihm zu reden.

Über das, was kommen wird. Er macht es möglich, über sein Sterben zu sprechen, weil er das Leben und den Tod nebeneinander benennt. Und so lernen sie es auch. Die um ihn sind und ihn lieben und begleiten."Heute habe ich das letzte Mal Tannengrün gekauft, Draht und Kerzen." Sagt er zu seiner Tochter. Und gemeinsam binden sie das Grün um den Kranz. Und stecken die Kerzen fest. Sie nimmt die Streichhölzer, die langen, und zündet die erste Kerze an. Gemeinsam schauen sie ins Licht. Auf dem Tisch Tannennadeln.

Donnerstag, 07.12.2023 - Und

Und ich stehe auf. Und ich gehe in die Küche. Drücke auf den Knopf der Kaffeemaschine. Draußen ist es noch dunkel. Ich schmiere Brote, 1 - 2 - 3. Und langsam wird das Haus wach. Und der Tag. Und der nimmt seinen Lauf. Zur Kita, zur Schule, zur Arbeit. Kochen. Und Essen. Und Singen. Und Reden. Schlafen. Und es wird Abend und Morgen. Ein neuer Tag. Und jeden Tag legen wir den Tag in Gottes Hand zurück. Und allem, was war. Und bitten um einen neuen Tag aus Gottes Hand. Mit allem, was da kommt. Geplant und ungeplant. Was zukommt auf uns an Unerwartetem in allen Routinen. An Glück im Kleinsten. Und Nachrichten, die Dir den Boden wegziehen unter den Füßen. Und Blätter fallen. Wolken ziehen. Ich setze den Blinker und biege ab. Und es wird Abend und Morgen. Ein neuer Tag. Und ich sitze in meinem Büro und zünde so eine Kerze an, die meine Freundin mir jedes Jahr schenkt. Mit Zahlen 1 bis 24, jeden Tag brennt sie bis zur nächsten Zahl. Ich schaue in die Flamme. Und das ist mein Gebet an diesem Tag. Und es wird Abend und Morgen. Ein neuer Tag. Und ich stehe auf. Und gehe in die Küche. Das Licht ist hell und die Kaffeemühle laut. Und die Brotdosen klicken. Und die Löffel stoßen an die Müslischalen. Und meine Lippen küssen die Haare meiner Kinder vor der Schule. Und der Kaffee ist noch warm, als ich meine Hände um die Tasse lege. Ich atme ein und ich atme aus. Getrost erwarten ist nicht geschehen lassen. Und ich gehe los.

Freitag, 08.12. 2023 - Versprechen

Wir sind umgezogen in diesem Jahr. Und als wir überlegten: wie wird es wohl werden im neuen Zuhause? Da war einer meiner ersten Gedanken, als ich im Wohnzimmer stand: Wo wird der Tannenbaum stehen? Es war mitten im Sommer und mein Mann lachte. Aber erst als ich mir genau vorstellen konnte, wo der Tannenbaum stehen wird, konnte ich mich einlassen. Meine Familie sollte hier ihr neues Zuhause finden. Und Weihnachten ist der Tag, an dem sich alles Familiäre sammelt und bindet. Alle Jahre wieder. Dieses Jahr der Baum also in einem neuen Haus. Und wir auch. Anders. Und zugleich die Gleichen. Mit Bildern alter Weihnachten und der Vorfreude auf ein Neues, wieder ein Jahr älter und zusammen. Alle Jahre wieder kommen die Menschen zusammen mit ihren Menschen an ihren Orten. Manches bleibt und Manches ändert sich. Und das ist ok. Ich will mich dieses Jahr darin üben, auf mich zukommen zu lassen, was da kommt. Weihnachten kommt etwas auf mich zu. Ein Versprechen wie eine Umarmung. Das Versprechen: Es kommt etwas auf mich zu und macht etwas gut. Vielleicht willst Du das auch versuchen - Dich finden lassen von dem, was dieses Weihnachten auf Dich zukommt. Und dann wird vielleicht etwas gut. Alle Jahre wieder - es ist nicht die heile Welt, die sich da versammelt unter dem Baum. Wo auch immer der steht. Es ist Leben.