

## **Montag, 15.11.2021 – Routinen**

Aufstehen, Zähneputzen, Duschen, was auch immer jede und jeder morgens tut, ist von vielen bewussten und unbewussten Routinen bestimmt. Ohne diese nebenher ablaufenden Bewegungsabläufe könnten wir wohl gar nicht aus dem Bett steigen. Müssten wir erst über jede einzelne Handlung nachdenken, würde uns dies bereits vor dem Verlassen der Wohnung überfordern. Routinen bestimmen unseren Alltag und erleichtern die komplexen Herausforderungen. Sie verlangen keine bewussten Entscheidungen und strukturieren den Alltag, weil wir sie irgendwann gelernt und eingeübt haben.

Der Wissenschaftler Iwan Pawlow füttert einen Hund über einen längeren Zeitraum hinweg. Kurz vor jeder Fütterung läutet er eine Glocke. Schnell wird dem Hund klar, dass der Klang der Glocke mit Nahrung verbunden ist. Darauf beginnt bei ihm der Speichel zu fließen. Als Pawlow in seinem Experiment nur noch die Glocke läutet, ohne den Hund zu füttern, bleibt die Produktion von Speichel erhalten. Der sogenannte Pawlowsche Hund war konditioniert worden und hatte eine Routine entwickelt.

Auslöser, Handlung und Belohnung, dieser Dreischritt funktioniert auch bei uns. Und es sind interessanterweise die vielen sogenannten schlechten Angewohnheiten, die uns das immer wieder einmal bewusst machen. Was kann ich dagegen tun? Zum Beispiel bewusst gute Routinen einüben. Denn schlechte oder solche ohne Sinn, stellen sich irgendwann einmal genauso als Ballast des täglichen Ablaufes heraus, als hätten wir gar keine Routinen entwickelt.

„Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und euch spät erst niedersetzt, um das Brot der Mühsal zu essen; was recht ist, gibt der HERR denen, die er liebt, im Schlaf“ so kann es der Betende im 127. Psalm formulieren. Mit den Routinen eines alltäglichen Lebens ist hier ebenfalls ein Training verbunden. Jedoch besteht dieses nicht nur in einsamer Selbstoptimierung, sondern ich weiß mich dabei mit noch jemandem verbunden, der größer ist als Ich. Wie schön ist doch diese Vorstellung, dass ich bereits vor allem Aufstehen Routinen habe, die mir helfen werden. Und dass es dennoch heute und in Zukunft noch Überraschungen geben wird.

## **Dienstag, 16.11.2021 – Toleranztag**

„Toleranz bedeutet Respekt, Akzeptanz und Anerkennung der Kulturen unserer Welt, unserer Ausdrucksformen und Gestaltungsweisen unseres Menschseins in all ihrem Reichtum und ihrer Vielfalt.“ So heißt es in der Erklärung der Prinzipien zur Toleranz von 1995.

Am heutigen Toleranz-Tag lohnt es sich genau darüber nachzudenken. Solche Regeln, die ein menschenwürdiges Zusammenleben der unterschiedlichen Kulturen und Religionen auf unserem Planeten ermöglichen, können hilfreich sein. 185 Mitgliedsstaaten der UNESCO stimmten damals zu. Allerdings sind, eine Generation später, damit längst noch nicht alle Fragen beendet. Im Gegenteil. Über Toleranz wird gestritten. Die sogenannte westliche Welt gegen die östliche, der Norden gegen den Süden und umgekehrt. Dabei könnte es eigentlich zu Ruhe und Gelassenheit führen, fremde Überzeugungen und Handlungsweisen prinzipiell zu dulden. So geschieht das jedenfalls im Urlaub, wenn wir in anderen Ländern nachvollziehbarer Weise neue und uns fremde Dinge kennenlernen.

Der Spaß und die Gelassenheit enden in unserem Alltag dort, wo ich mich bedroht fühle. In meinem Leben, meiner Überzeugung, in dem was und wie ich es tue.

So reichen selbstgegebene und verabredete Regeln wohl nicht aus, um wirklich zu wahrer Toleranz zu kommen. Die Auseinandersetzungen zwischen liberaler freiheitlicher Lebensart und traditionelleren Ansätzen und Handlungsmustern scheinen im Moment Gesellschaft und Politik eher auseinanderzusprengen als geduldig miteinander leben zu lassen.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, ist für Christen das zweitwichtigste Gebot und kann gar nicht vom ersten getrennt werden. „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben aus deinem ganzen Herzen und aus deiner ganzen Seele und aus deinem ganzen Denken und aus deiner ganzen Kraft.“

Aus ganzem Herzen lieben und nicht nur erdulden. Den Anderen sehen, als einen der wie ich leben und lieben will, kann zu wahrer Toleranz führen.

Hoffentlich hält dieser Vorsatz über den heutigen Vormittag und kann tief in mir verankert bleiben, um „den Kult des Krieges durch eine Kultur des Friedens zu überwinden“.

*Erklärung der Prinzipien der Toleranz, UNESCO, 16. 11.1995*

### **Mittwoch, 17.11.2021 – Sammelkarte zum Glück**

Auf einer Bonus- oder Sammelkarte, die manchmal zum Kaffee, zum Sandwich oder zum Einkauf auf bestimmte Artikel dazugegeben wird, sind weitere Felder frei. Am Ende lockt ein Artikel Gratis, unter der Bedingung, dass die Karte voll wird.

Aus irgendeinem Grund ist es erstrebenswert, unsere Ziele so abzusichern. Das Gewünschte erreichen zu können, durch eigene Überlegungen, eigene Handlungen, schließlich gibt es alles zu kaufen oder alles kann irgendwie erreicht werden. Die Karte wird so zur sicheren Belohnung. Wir streben oft danach etwas vorweisen zu müssen, etwas zu beweisen. Das sichert den Erfolg.

Was muss ich tun, um das ewige Leben zu gewinnen? So fragte auch ein junger Mann einmal Jesus. Wie kann ich mir den Himmel verdienen? (Mk 10, 17-30)

Durch alle Zeiten wurden vermutlich ähnliche Fragen gestellt. Denn nicht nur in einer kapitalistischen oder marktwirtschaftlichen Welt ist das für gläubige Menschen eine berechtigte und logische Frage. Oft genug wurde darauf eine irriige und falsche Antwort gegeben und der Leistungsdruck noch verstärkt. Du musst brav und gehorsam sein, dies und jenes tun, damit du dir den Himmel verdienst.

Jesus kommentiert die Frage anders. Er sagt, dass eher ein Kamel durch das Nadelöhr geht, als dass ein Reicher in den Himmel kommt. Er wirft die Bilder durcheinander. Tröstlich bleibt allein der Satz: für Gott ist nichts unmöglich. Und das ist kein neuer Werbespruch, oder eine neue Möglichkeit zur Lohnerfüllung unsererseits, sondern eine andere Logik.

Heute ist der in der evangelischen Kirche begangene Buß- und Betttag. Er war früher sogar ein gesetzlicher Feiertag und steht für das Nachdenken über mein Leben und meine Werte und Vorstellungen. Er will Zeit geben, um das eigene Handeln zu überdenken und Neues in den Blick zu nehmen und neu auszurichten.

Der junge Mann war der Liebe wert, denn die Logik Jesu nimmt den anderen Menschen in Blick, nimmt die Beziehung zu ihm ernst. Zugleich eröffnet sie ihm eine neue Perspektive, alles Materielle loszulassen um eines größeren Glücks und einer größeren Freiheit Willen.

Wäre ich bereit, die vielleicht fast oder ganz volle Bonuskarte wegzugeben?

## **Donnerstag, 18.11.2021 – Glocken des Friedens?**

Am Morgen des 18. November 1916 läuteten wohl keine Glocken. Über zerschundenem und vermintem Gelände ging die Sonne auf und die wohl verlustreichste Schlacht des ersten Weltkrieges lief ohne Sieg oder Niederlage einfach aus.

Die Schlacht an der Somme forderte nach über vier Monaten unterschiedlichster Kampfhandlungen mehr als eine Million Tote und war doch nur eine von vielen Kriegshandlungen damals wie heute weltweit.

Das Läuten der Glocken ist in unserem Kulturkreis mit der Bedeutung des Friedens und der Freiheit verknüpft. Zumindest an Weihnachten klingen, im bekannten Lied, Glocken süßer als zu jeder anderen Jahreszeit. Im städtischen Alltag dagegen können Glocken in unseren Tagen auch als Störung und Lärmbelästigung erfahren werden und bieten Anlass zum Streit.

„Liebt eure Feinde und betet für die, die euch verfolgen, damit ihr Kinder eures Vaters im Himmel werdet; denn er lässt seine Sonne aufgehen über Bösen und Guten und er lässt regnen über Gerechte und Ungerechte.“ (Mt 5, 45) - so spricht Jesus im Matthäusevangelium diejenigen an, die zu ihm gekommen sind. Menschen, die Streit und Krieg kennen, die Auseinandersetzungen und Spannungen erleben, die Familienangehörige und Freunde verloren haben.

Der November mit seiner Kälte und Dunkelheit ist in unserem Land geprägt vom Erinnern an die Kriege und an die Verstorbenen in unseren Familien. An das Vergangene zu denken, um das Heute reicher zu erleben und das Morgen schöner zu machen ist und bleibt eine Herausforderung meines Alltags.

Wenn heute morgen ein wenig die Sonne aufgeht, hier und da Glocken läuten und der Tag beginnt, bietet er die Möglichkeit an unsere Vorfahren zu denken. Ihr Leben zu betrachten und unser eigenes dadurch als vielfältiger und reicher anzusehen, das ist für mich an einem solchen Novembertag eigentlich sehr trostreich.

Wenn heute Abend, irgendwo wieder Glocken läuten und es nach einem kurzen hellen Tag wieder dunkel ist, kann eine angezündete Kerze etwas Wärme und Helligkeit in unsere Wohnungen und Herzen bringen, die doch so wichtig für unser Zusammenleben sind.

## **Freitag, 19.11.2021 – Netzwerkgedanken**

Für wen hältst du mich? Viele Nutzer von Tiktok, Instagram und Co. stellen tagtäglich diese Frage kreativ verpackt ins Netz. Es geht um den alten und immer wieder neuen Wunsch nach Bedeutung und Anerkennung. Wie muss ich aussehen oder was muss ich tun, um gesehen zu werden?

Für wen halten mich die Menschen? So fragt auch Jesus seine Jünger als sie unterwegs sind. Die einen meinen, du bist der zurückgekommene Johannes den Täufer, andere sagen, du bist der zurückgekehrte Prophet Elija, oder einer, der wie die frühen Propheten spricht und wirkt. Irgendwie können die Leute dich nicht so richtig einschätzen. Vielleicht, weil sie dich nur vom Hörensagen kennen und dir noch nicht persönlich begegnet sind.

Und dann fragt er: Ihr aber, ihr, die ihr mich wirklich kennt, für wen haltet ihr mich? Und Simon Petrus, einer der ersten aus der Gefolgschaft, antwortet: Du bist der Christus. Und meint damit: So, wie wir dich erlebt haben, wie du mit uns umgehst, wie du von Gott sprichst, wie du auf Menschen zugehst, sie ernst nimmst und ihnen zum Leben verhilfst, kannst du kein anderer, als der Messias sein, der uns von Gott Zugesagte. (Mk 8, 27-29)

Social media - Plattformen sind aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Sie bestimmen weite Teile des Alltags und der öffentliche Meinung. Die Influencer, die mit ihren Botschaften in den Netzwerken unterwegs sind und Trends setzen, wollen neben der Aufmerksamkeit natürlich auch Geld verdienen.

Diejenigen, die mit einem Klick zum Follower werden, wollen mit ihnen verbunden sein. Doch von den vielen Hunderten oder Tausenden, sind es tatsächlich wohl nur sehr wenige, die die Person hinter dem Internetauftritt wirklich persönlich kennen. Manche Accounts werden aber auch eingerichtet, um in einer Krankheit oder einem Hilfsprojekt möglichst viele Menschen anzusprechen und in der Sache zu verbinden.

So wird der persönliche Post zu einem hilfreichen Beitrag: Lass uns gemeinsam deinen und meinen Weg gehen. Das wäre doch am heutigen Gedenktag der Heiligen Elisabeth von Thüringen ein schöner sozialer Netzwerkgedanke.

## **Samstag, 20.11.2021 – Weltuntergang?**

Morgen ist Weltuntergang. „Da entstand ein gewaltiges Beben. Die Sonne wurde schwarz wie ein Trauergewand und der ganze Mond wurde wie Blut. Die Sterne des Himmels fielen herab auf die Erde, ... Der Himmel verschwand ..., und alle Berge und Inseln wurden von ihrer Stelle weggerückt.“ (Offb 6,12-14)

Mit solchen verstörenden, Angst machenden aber zugleich auch faszinierenden Bildern beschreibt die Bibel das Ende der Welt. Man könnte meinen, dass die Wirbelstürme, Vulkanausbrüche, Flutkatastrophen unserer Tage da gut ins Bild passen. Politisch, technisch oder philosophisch stellt sich immer wieder die Frage nach dem Ende unserer Gesellschaft und unserer Existenz. Egal ob in der Corona-Pandemie oder in den Auseinandersetzungen zum Klima. Vielleicht mehr als zuvor sind wir uns des Machbaren, aber eben auch der Katastrophe und der Hilflosigkeit bewusst. In der fiktiven Erzählung von Dune, dem Wüstenplaneten, die in diesem Jahr wieder neu verfilmt wurde, ist es ganz offensichtlich. Wirkliche Umbrüche geschehen nur durch Revolution oder einen Messias.

Dieses Wochenende markiert mit dem morgigen Sonntag das Ende des Kirchenjahres. In der evangelischen Kirche nimmt der Ewigkeits- oder Totensonntag die Verstorbenen als Lebende bei Gott in den Blick. Der katholische Christkönigssonntag stellt den wiederkehrenden Christus in den Mittelpunkt der Betrachtungen. Beides sind christliche Antworten auf die oft angstvollen Szenarien vom absoluten Ende jeder Existenz wie wir sie kennen.

„Da kam mit den Wolken des Himmels einer wie ein Menschensohn.“ heißt es in einer Vision des biblischen Buches Daniel. (Dan 7, 13) Da versinkt die Welt nicht in ein kaltes Nichts, sondern alle Abgründe haben einen festen Grund. Da kommt kein Ungeheuer auf uns zu, sondern ein wirklicher und behutsamer, verletzlicher Mensch. Menschenfeindliche und scheinbar übermächtige Unrechtssysteme werden dagegen zerbrechen. Ist so eine Vorstellung reine Fantasie? Ich würde sagen: es ist eine Hoffnung aus Glauben. Die biblische Botschaft will immer unsere Menschlichkeit und unsere Möglichkeiten in den Blick nehmen, die aber eben mit Gott getragen und gesegnet sind. Also: doch kein Weltuntergang morgen...