

## **Montag, 22. Juli 2024**

Unter dem Schirm des Höchsten

Es kommt aus heiterem Himmel. Gerade noch schönster Sonnenschein und plötzlich öffnet sich der Himmel und es gießt aus Kannen. Innerhalb kürzester Zeit verwandelt sich die Straße in einen reißenden Fluss. Die Leute auf der Straße versuchen sich noch schnell in Sicherheit zu bringen, Jacke übergeworfen oder Einkaufstüte auf den Kopf gesetzt, um wenigstens die Frisur zu retten, suchen sie Schutz vor dem Regen. Andere hat es so plötzlich erwischt, dass sie klatschnass von Kopf bis Fuß auf dem Fahrrad weiterfahren. Ein junger Mann im Business Anzug nimmt eine ältere Dame mit Rollator für die letzten Schritte über die Straße unter seinen Schirm.

Mich trennen nur ein paar Schritte von meiner Haustür und - wie mir jetzt auffällt - auch von meinem Regenschirm. Eigentlich ist es gar nicht mein Schirm, denn keinen der Schirme, die bei uns an der Garderobe hängen, haben wir selbst gekauft. Sie wurden vergessen, blieben stehen, hängen oder liegen, wurden gefunden, mitgenommen, weitergegeben und wechseln so ständig ihren Besitzer. Schirme – so scheint mir - widersetzen sich hartnäckig dem Konzept des Privateigentums.

Die ersten Regenschirme kamen übrigens aus Paris, als modisches Accessoire im 17. Jahrhundert. Richtig durchgesetzt hat er sich dann in England, kein Wunder bei dem Wetter dort.

Ich warte immer noch, dass der Regen weniger wird und sehe wie sich unter einem Schirm, am Späti an der Ecke, ein paar Leute drängen. Ein alter Psalm, ein Lied aus der Bibel, fällt mir ein: „Wer unter dem Schirm des Höchsten sitzt und unter dem Schatten des Allmächtigen bleibt“, heißt es da. Von Schutz und Sicherheit ist die Rede. Von einem Ort, an dem ich abgeschirmt bin von den Unwettern des Lebens. Gott lässt mich nicht im Regen stehen - würde ich das frei übersetzen und so habe ich mir das als Kind auch immer vorgestellt. Erst jetzt fällt mir auf, dass der Schirm, von dem da in der Bibel die Rede ist, ein Sonnenschirm ist. Die gab es schon bei den alten Ägyptern. Da das Gewitter vorüber ist, die Sonne schon wieder durch die ersten Wolken lugt, und uns die Hitze in diesen Tagen immer mehr zu schaffen macht, werde ich diesen Schirm im Laufe des Tages vielleicht sogar nötiger brauchen.

Kommen Sie also gut beschirmt und behütet durch den Tag und ruhen Sie ab und an aus - im Schatten des Allmächtigen.

**Worte für den Tag / Worte auf den Weg**  
rbb 88.8 / radio 3 / Antenne Brandenburg  
22. bis 27. Juli 2024, Christoph Kießig, Berlin

## **Dienstag, 23. Juli 2024**

Sie haben ihr Ziel erreicht

Ich stehe an einer Schranke zu einem öden, staubigen Parkplatz in einem Gewerbegebiet mitten in der Stadt. Hier war ich noch nie, hier wollte ich auch nicht hin, aber das Navi behauptet: Sie haben Ihr Ziel erreicht. Ich fluche leise vor mich hin, denn ich wollte pünktlich bei diesem Termin sein. Da sieht man es wieder, man kann sich nicht auf die moderne Technik verlassen.

„Wie haben wir das nur früher gemacht?“ frage ich mich öfter, „ohne Google Maps und LTE“? In meinem Bücherregal ganz unten steht noch der Schell-Atlas und nicht zu vergessen der Falk-Plan von Berlin - eine geniale Erfindung! Die Älteren werden sich erinnern.

Was brauche ich, um sicher mein Ziel zu erreichen? Das ist eine Frage, die nicht nur geografische Antworten zulässt. Wie und woran kann ich mich orientieren in einer Welt, die immer komplexer und unübersichtlicher wird? Wo geht es lang und woran erkenne ich eine Sackgasse? Bin ich hier vielleicht doch falsch abgebogen und ist es wirklich gut einfach den anderen hinterher zu fahren?

Vielleicht können wir von den alten Navigatoren auf dem Meer etwas lernen. Die haben zum Himmel geschaut und sich an den Sternen orientiert. Man braucht, um den eigenen Standpunkt zu bestimmen, einen Fixpunkt außerhalb, der fest steht in einer Umgebung, die ständig in Bewegung ist. Und man muss sich immer wieder neu orientieren, nochmal schauen, prüfen, nachjustieren: Bin ich noch auf dem richtigen Weg?

Bei der Geschwindigkeit, mit der wir heute unterwegs sind, ist es ratsam das nicht bei voller Fahrt zu tun, auch die Navis im Auto lassen sich nur einstellen, wenn der Wagen steht. Also lieber ab und an mal anhalten, sich umschauchen oder das tun, was seit tausenden von Jahren bis heute immer noch fast fehlerfrei funktioniert: Einfach mal jemanden nach dem Weg fragen. Da gibt es Leute, die haben genauso gesucht wie ich, die waren auf ähnlichen Wegen und Abwegen oder kennen sich in dieser Gegend des Lebens einfach gut aus.

Das mache ich auch, als die Schranke sich öffnet und ein LKW die Einfahrt passiert. Und siehe da, so falsch bin ich gar nicht, die nächste Einfahrt ist die Richtige. Das riesige Schild mit dem Firmenlogo, vor dem ich stehe, hatte ich die ganze Zeit übersehen.

Kommen Sie gut durch den Tag und sicher an Ihr Ziel.

**Mittwoch: 24. Juli 2024**

Atemlos durch die Nacht

Es ist schneller dunkel geworden als gedacht und das letzte Stück des Weges geht es durch ein kleines Wäldchen. Es gibt zwar Straßenlaternen, aber ausgerechnet hier ist keine einzige an. Weit und breit keine Menschenseele. Ich bin ungefähr 9 Jahre, sitze auf meinem Fahrrad und trete in die Pedale, was das Zeug hält. Ich starre gerade aus ins Dunkle und ... singe aus voller Kehle. Ich weiß nicht mehr welches Lied, aber damals hat das funktioniert. Die Angst war nicht ganz weg, aber auszuhalten. Das Singen hat mir Mut gemacht.

Auf die Frage, warum Menschen singen, gibt es viele Antworten. Heute streiten sich die Forscher, ob der Mensch zuerst sprechen oder singen konnte. Bei den heute noch existierenden Naturvölkern gehört das gemeinsame Singen jedenfalls zum normalen Tagesablauf. Vielleicht sind Menschen auf die Idee gekommen zu singen, weil es so viele positive Auswirkungen auf unser Befinden hat. Singen macht nicht nur Mut, sondern schüttet einen ganzen Glücks-Cocktail aus: Endorphine, Serotonin, Dopamin und Adrenalin. Zeitgleich werden Stresshormone wie Cortisol abgebaut. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon.

Bindung könnte ein Schlüssel zur Lösung des Rätsels um das Singen sein. Die Menschen früher waren viel mehr als heute auf Gemeinschaft angewiesen. Allein hatte man kaum eine Chance - egal ob es darum ging lautstark wilde Tiere zu vertreiben oder, wenn es dunkel wurde, endlich die Kinder zur Ruhe zu bekommen. Letzteres hat sich bis heute nicht verändert, auch wenn die kleine Nachtmusik mittlerweile aus der Toni-Box kommt.

Singen kann beruhigen und trösten, das weiß jeder der Kinder, Enkelkinder oder eine demente alte Tante hat. Singen schafft Gemeinschaft - ob beim ESC oder in den Stadien während der Fußball EM.

Menschen singen. Welche Lieder, das ist dann fast egal. „You'll never walk alone“, „Großer Gott wir loben dich“ oder „Atemlos durch die Nacht“, Johann Sebastian Bach oder Taylor Swift. Es macht uns glücklich und gibt uns Hoffnung. Dinge, die wir in diesen Tagen gut gebrauchen können. Es schafft Gemeinschaft und Verständigung, über alle Barrieren hinweg. Vielleicht versuchen Sie es auch mal - unter der Dusche, vor dem Fernseher, beim Fußball oder in der Kirche, je nachdem wie es grade passt.

## **Donnerstag, 25. Juli 2024**

Ich sehe was, was du nicht siehst

Sind es meine Socken? Nein. Ist es das kleine Kreuz über der Tür? Nein. Der Beutel der alten Dame, die neben uns sitzt? Auch nicht. Ich sehe was, was du nicht siehst. Kennen Sie auch, oder? Es verkürzt so mache langweilige Bahnfahrt und hilft, wenn die Kinder oder in meinem Fall die Enkel vor lauter Langeweile auf dumme Gedanken kommen.

Was dabei passiert ist erstaunlich und ich meine nicht, dass die Kinder nicht mehr wild durch den Zug toben. Ich sehe plötzlich Dinge um mich herum, die ich bis dahin gar nicht wahrgenommen habe, auch wenn wir schon eine halbe Stunde in diesem Zug sitzen. Die Aufmerksamkeit ist eine seltsame Sache und glaubt man den Spezialisten kommt sie uns immer mehr abhanden. Oder besser gesagt: Wir kommen mit unserer Aufmerksamkeit nicht mehr hinterher. Zu viele Bilder und Eindrücke, real und digital, in einer Welt, die immer bunter und immer lauter wird, die zappelt und flimmert - und das ohne Pause.

Ich sehe was, was du nicht siehst: Es schult den Blick gerade auf die nicht so vordergründigen Dinge. Der rote Feuerlöscher unter dem Sitz wäre viel zu leicht zu erraten; also genau hinschauen, den Blick schärfen oder schweifen lassen.

„Wir sehen die Dinge nicht - wie sie sind, sondern wir sehen die Dinge - wie wir sind.“ Seit meiner Frau ihr Fahrrad gestohlen wurde, sehe ich plötzlich überall in der Stadt grüne Räder und die Leute, die in unserer Straße unterwegs sind, sehen alle irgendwie verdächtig aus. Unsere Sicht auf die Welt ist nicht objektiv. Ich sehe das, was ich kenne oder erwarte, was ich gelernt habe, was meinen Sehgewohnheiten entspricht.

Die junge Frau mit afrikanischen Wurzeln, die mir im Krankenhaus auf dem Flur begegnet und die ich freundlich grüße, weil sie hier sauber macht - und die dann zur Visite ins Zimmer kommt und sich als Oberärztin vorstellt... Wie im Spiel muss ich auch im Alltag üben, genau hinzusehen und hinter die Fassaden zu schauen. Ich bin mir sicher: Es gibt einiges zu entdecken!

In der Bibel steht: „Selig, die nicht sehen und doch glauben.“ Und ja, da ist in meinem Leben auch noch etwas, das ich oft nicht klar sehen oder erkennen kann und doch ist es da und trägt mich. So - glaube ich - ist die Liebe und ist Gott. Und auch wenn ich ihn nicht sehen kann, ich spüre - er schaut mich an.

## **Freitag, 26. Juli 2024**

Urlaubszeit ist Reisezeit

Urlaubszeit ist Reisezeit! Mal näher dran, mal weiter weg. Ein Ortswechsel ist in jedem Fall gut, aber auch mit einigen Überlegungen verbunden. Vor allem der Frage: Was nehmen wir mit? Meine Frau Typ A: plant lange im Voraus und wägt so ziemlich alles ab. Es gibt eine Liste, die ständig variiert und angepasst wird, dann steht der Koffer schon eine Woche vor Reiseantritt vorgepackt im Flur.

Ich bin Typ B: Werfe in der Nacht vor der morgendlichen Abfahrt Sachen zusammen auf einen Haufen, die mir in die Hände kommen und die mir nützlich erscheinen. Wenn ich damit durch bin, sortiere ich die Hälfte wieder aus und packe den Rest in meinen Rucksack.

Dann kommt noch der Reiseproviant hinzu, ausgewogen und gesund, für jeden etwas dabei, die 1½ Liter Wasserflasche pro Person nicht zu vergessen. Bei so einer Reise kann alles Mögliche passieren und man will ja vorbereitet sein, auch wenn wir nur mit der Regionalbahn nach Neuruppin fahren.

Ganz anders wird es in der Bibel erzählt: Jesus sendet seine Jünger aus. Sie sollen Kranke gesund machen, Tote auferwecken. Kein Urlaub also, eher die erste Dienstreise der neuen Mitarbeiter der gerade entstehenden Kirche. Und der Chef macht klare Ansagen: „Steckt nicht Gold, Silber oder Kupfermünzen in den Gürtel, nehmt keine Vorratstasche mit, kein zweites Hemd, keine Schuhe.“ Mh, denke ich. So schickt man heute ja nicht einmal die Kinder zum Bäcker! Und doch lassen sich vielleicht ein paar Urlaubsregeln auch für uns heute ableiten...

Die Jünger machen sich auf den Weg. Die erste Grundregel: Nicht allein sollen sie gehen, sondern zu zweit. Sich austauschen und beraten, einander beistehen, sich zusammen freuen können an dem, was einem begegnet und was man erlebt.

Die zweite Regel - Kein Geld: Die schönsten Dinge im Urlaub kann man nicht kaufen. Erinnerungen an gemeinsam überstandene Abenteuer, einen Sonnenaufgang am Meer, eine Schar Gänse im Morgennebel. Lassen wir uns beschenken!

Und die dritte Regel: Keine Vorratstasche: Statt trockener Hasenbrote mal die Beeren am Wegesrand probieren. Oder jemanden nach einem Schluck Wasser fragen. Manchmal braucht es etwas Überwindung, aber man kommt schneller in Kontakt, wenn man auf andere angewiesen ist und lernt mitunter nette Leute kennen. Also vielleicht den Koffer leer lassen und viel Neues mit zurückbringen?

Ich wünsche Ihnen in diesem Sommer eine gute Reise!

## **Samstag, 27. Juli 2024**

Kein Urlaub, sondern Ferien

Und hatten Sie schon Ihren Jahresurlaub oder kommt er noch? Das Wort Urlaub kommt aus dem Mittelhochdeutschen, ist also knapp 1000 Jahre alt und bezeichnete damals bei Hofe die Erlaubnis, sich zu entfernen. Vor 120 Jahren, als der Urlaub in Deutschland erfunden wurde, galt diese Erlaubnis für drei Tage im Jahr, ja sie haben richtig gehört: drei Tage!

All die Jahrhunderte vorher gab es das nicht. Es wurde praktisch durchgearbeitet auf dem Feld, in den Zünften, beim Handwerk und Handel. Es gab Fest- und Feiertage, aber freie Tage, die dann auch noch entlohnt wurden, weit gefehlt! Wie haben die das früher nur ausgehalten?

„Im Schweiß deines Angesichts sollst du dein Brot essen“ steht in der Bibel und solange arbeiten heißt, sich im wahrsten Sinne das tägliche Brot und damit das Überleben zu sichern, kann es davon keine Pause geben. Das trifft, hier bei uns, zum Glück nur noch auf sehr wenige Menschen zu.

Obwohl wir also den Urlaub, bei immer mehr Teilzeitbeschäftigung und der Diskussion um die 4 Tage Woche, scheinbar viel weniger nötig haben als viele Generationen vor uns, ist er für manche die wichtigste und schönste Zeit im Jahr oder soll es zumindest sein. Dann wird geplant, gebucht und gezahlt, damit alles perfekt passt. Und wenn dann nicht alles so ist, wie im Prospekt beschrieben – naja, das kennen Sie ja wahrscheinlich...

Egal was Sie im Urlaub so treiben, ob weit weg oder auf dem heimischen Balkon, ob Sie Neues sehen wollen oder sich in Ruhe am Gewohnten freuen. Sie haben die Erlaubnis sich ein bisschen zu entfernen vom Trott und Arbeitsalltag, von den Pflichten und Sorgen. Und auch von dem, was uns sonst so alles in dieser Welt nervös und verrückt macht. Gönnen Sie sich diese Zeit - möglichst nicht nur an den gesetzlich garantierten 24 Tagen.

Wir machen als Familie schon seit vielen Jahren keinen Urlaub mehr. Meine Frau ist Lehrerin, da haben wir Ferien. Das Wort Ferien kommt aus dem Lateinischen und war im antiken Rom die Bezeichnung für Tage, die man frei hielt für religiöse Feste und andere Feierlichkeiten. Und so feiern wir in dieser geschenkten Zeit das Leben und die Liebe und den, dem wir das alles verdanken.