

Learning by heart

07.08.2021

Nach zwei, drei Tagen bist Du ganz leer. Da zählt nur noch, dass es nicht zu heiß ist und nicht regnet, ob das Bett in der Herberge gut ist und die netten Menschen, mit denen du ein paar Kilometer läufst. Dann ist der Alltag ganz weit weg. Dann merkst du, wie unwichtig das meiste ist, was dir Stress gemacht hat.

Ganz leer. Der Alltag weit weg. So hat mir eine Kollegin vom Pilgern erzählt. Kein Wunder, dass das so viele probieren. Die Kollegin sagt, sie freut sich schon auf die nächste Etappe im nächsten Urlaub. Zu Fuß unterwegs sein - das geht ja auch, wenn Pandemie ist.

Meine Erfahrung ist allerdings: Nach ein paar Tagen zu Hause sind Kopf und Herz wieder genauso voll mit Alltagsorgen wie vorher. Leere ab und zu hilft nicht sich zu entspannen, finde ich. Mir jedenfalls nicht.

Ich habe gemerkt: Ich muss die Leere füllen. Mein Herz und meine Seele brauchen Nahrung, so wie mein Bauch, den ich ja auch ab und zu füllen muss. Jesus hat gesagt: Der Mensch lebt nicht vom Brot allein! Und genau das ist meine Erfahrung. Ich brauche etwas, womit sich mein Herz, meine Seele, mein Kopf beschäftigen können. So, wie ich mich mit der Nahrung beschäftige, die ich erst esse und dann verdauen muss, damit sie mir Kraft gibt und Energie. Seelennahrung kann manchmal auch schwer verdaulich sein und einem schwer zu schaffen machen. Wenn es schlechte Nachrichten sind oder böse Worte, Streit oder Kummer, die einem im Magen liegt. Das quält mich dann und macht mich ganz krank.

Für mich sind deshalb gute Worte wichtig. Worte, die mir gut tun und mich stark machen, wenn sie mir einfallen. Manchmal ist das ein freundlicher Satz, den mir jemand gesagt hat. Ich Sorge aber auch dafür, dass ich immer einen gewissen Vorrat an guten Worten habe: Ich lerne auswendig. Gedichte zum Beispiel. Oder Lieder. „Geh aus mein Herz und suche Freud“. Hat 16 Strophen. Oder Hermann Hesse „Stufen“. Manchmal Verse aus den Psalmen der Bibel. Manchmal auch einen Popsong. „You have got a friend“ zum Beispiel, von Carole King. Ich schreibe den Text auf einen Zettel. Und den nehme ich mit. Beim Spaziergehen oder beim Bahn fahren. Manchmal auch, wenn ich nicht schlafen kann. Und wenn ich merke, wie meine Gedanken immer im Kreis herum gehen und mich unruhig machen, dann versuche ich, mir den Text ins Gedächtnis zu holen, gegen die Unruhe. Wenn ich nicht mehr weiter weiß, dann schaue ich auf den Zettel. Bis ich es auswendig kann, dauert es manchmal lange. Manchmal schlafe ich darüber ein, manchmal kommt mir etwas anderes in den Sinn und ich vergesse mein Gedicht wieder. Für die „Stufen“ von Hermann Hesse habe ich bestimmt ein viertel Jahr gebraucht, bis ich es sicher auswendig konnte.

Spannend, wie vieles einem auffällt an so einem Gedicht, bis man es auswendig kann. Und wenn man es dann kann - dann hat man die Worte in sich parat. Die fallen einem immer wieder ein. Die Engländer sagen, was man auswendig kennt, das kann man „by heart“. Das hat man im Herzen. Ein Vorrat gewissermaßen für schlechte Zeiten. Ein Vorrat, von dem man auch abgeben kann. Schon oft haben mir die Worte, die ich im Kopf hatte geholfen, wenn mir eigene Worte

gefehlt haben. Es gibt ja Situationen, da verschlägt es einem einfach die Sprache. Wie gut, wenn man dann Worte parat hat, für seine Freude oder für den Kummer.

Und dann ist das Herz nicht mehr leer. Sondern voll mit guten Worten. „Lobe den Herrn, meine Seele, und vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!“ Der Satz weckt meine Dankbarkeit und manchmal bete ich einfach weiter. Der Psalmvers hilft auch, wenn ich traurig bin. Dann erinnert er mich an die guten Zeiten.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ Das kommt mir in den Sinn, wenn ich etwas Neues probieren soll. Oder aus einem Kirchenlied: „Wer aufbricht, der kann hoffen, in Zeit und Ewigkeit. Die Tore stehen offen. Das Land ist hell und weit“. Das macht mir Mut, auch wenn sonst gerade niemand da ist, der mit mir spricht. Inzwischen hat sich in meinem Inneren ein Schatz angesammelt. Die Leere füllt sich. Und das hilft mir, damit mich der Alltag nicht überrollt.

Es gilt das gesprochene Wort.

Redaktion: Pfarrer Frank-Michael Theuer (frank-michael.theuer@gep.de)

Weitere Sendungen, Informationen, Audios und mehr finden Sie unter:
<http://rundfunk.evangelisch.de/kirche-im-radio/deutschlandfunk/morgenandacht>
Facebook: <https://www.facebook.com/deutschlandradio.evangelisch>