Kirche im hr

03.01.2021 um 07:30 Uhr
hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von
Helmut Schlegel,
Franziskanerpater, Exerzitienbegleiter und Geistlicher Begleiter, Frankfurt

Guter Vorsatz: "Nur für heute!"

Musikauswahl: Ricarda Moufang, Frankfurt

Was habe ich mir nicht alles vorgenommen! Und das für ein ganzes Jahr. Für 365 Tage: Weniger Stress, mehr Bewegung, gesündere Ernährung, mehr Zeit für mich selbst, genügend schlafen, meine freundschaftlichen Kontakte pflegen, zur Vorsorge gehen und und und... All diese Vorsätze tun mir gar nicht gut! Entweder ich halte sie, dann mache ich mir einen gewaltigen Stress. Oder ich halte sie nicht, und dann habe ich ein schlechtes Gewissen.

Papa buono wusste, wie man den Stress rausnimmt

Da liest sich der folgende Satz wie ein Befreiungsschlag: „Heute, nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu leben, ohne die Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.“ - So etwas kann nur ein Lebenskünstler schreiben. Das war er auch, und außerdem ein ziemlich bedeutender Papst. Das „Heute, nur heute...“ stammt von Angelo Roncalli, besser bekannt als Johannes XXIII. Die Schriftstellerin Marie Luise Kaschnitz bezeichnete ihn als einen „als Papst verkleideten Menschen“. Der Mann war bereits 76 Jahre alt, als er 1958 in Rom zum Papst gewählt wurde. Dabei hatte er, als er zum Konklave gefahren ist, schon die Rückfahrkarte nach Venedig gebucht. Dort ist er als Lebenskünstler und Menschenfreund verehrt worden. Auch als Papst war er am liebsten unter

Menschen, versuchte sie zu verstehen und ihnen Trost zuzusprechen. Die Römer nannten ihn liebevoll „Papa buono“ - den guten Papst. Eine der vielen Anekdoten, die über Johannes XXIII. erzählt werden, geht so: Als er das II. Vatikanische Konzil ankündigte, fragte ihn ein römischer Prälat, warum es denn um alles in der Welt ein Konzil brauche. Johannes ging ans Fenster, machte es weit auf und sagte nur „Ecco“ - deswegen. Die Fenster der Kirche wollte er aufmachen. Frische Luft einlassen. Für sein Bemühen einer Kirchenreform erfand Johannes ein neues Wort: „Aggiornamento“. Im Deutschen brauchen wir dafür einen ganzen Satz: Ins Heute übersetzen. Im Heute ankommen. Oder so ähnlich. Heute war offensichtlich das Lieblingswort von Papst Johannes XXIII. Es wundert nicht, dass der bekannteste Text von ihm die „Zehn Gebote der Gelassenheit“ sind. Zehn kurze Sätze, die jeweils so beginnen „Heute nur, heute werde ich...“

Musik 1: G.F. Händel, Nr. 2 Sonate e-moll Allegro, Hans-Martin Linde (Flöte) Konrad Ragossnig (Gitarre), Musik des 18. Jh. für Flöte und Gitarre.

Ich bete nur für den heutigen Tag und sehe dem morgigen gelassen entgegen

Der gute Papst Johannes XXIII. hat nie den Anspruch erhoben, er sei der Schöpfer der „10 Gebote der Gelassenheit“. Er war ja viel gereist, Türkei, Bulgarien, Frankreich - überall hin führte ihn die kirchliche Diplomatie. Irgendwo muss er vermutlich einen von diesen handgeschriebenen Zetteln in die Hand bekommen haben, die damals zu Tausenden in der Welt kursierten. Aber niemand wusste genau, wer den Text verfasst hatte. Am Ende des Textes standen nur drei geheimnisvolle Buchstaben S. M. X. Im Jahr 1881 machte sich der amerikanische Schriftsteller Frederick M. Steele auf die Suche nach der geheimnisvollen Autorin oder dem geheimnisvolle Autoren. Er fand in Liverpool die Ordensschwester Sister Mary Xavier. Im bürgerlichen Leben hieß sie Sybil Farish Partridge und war Lehrerin an einer altehrwürdigen Mädchenschule. Sie hatte ein Gebet verfasst, das als Quellentext für die „Zehn Gebote der Gelassenheit“ gilt. Frei übersetzt lautet das Gebet so:

Herr, für morgen und seine Bedürfnisse bete ich nicht;
bewahre mich für heute vor dem Gift des Bösen.
Hilf mir heute, dass ich im Gebet nicht zerstreut, sondern ganz bei dir bin.
Heute will ich in Worten und im Tun offen und freundlich sein.
Heute bewahre du mich davor, dass ich unüberlegt Worte spreche, die verletzen.
Und lege mir für heute das Siegel der Verschwiegenheit auf die Lippen.
Lass mich, guter Gott, an diesem Tag gewissenhaft meine Pflicht tun, aber nicht verbissen, sondern heiter.
Ich weiß: du schenkst mir auch heute deine Gnade; ich will darum dankbar und

treu sein.

Und sollte es geschehen, dass heute mein Leben zu Ende geht,
dann nimm mich wie ein guter Vater an der Hand und steh mir bei.

Nein, nicht für morgen und seine Bedürfnisse bete ich;
du, Gott, wirst mich in deiner Liebe durch jeden Tag führen.

Soweit das Gebet von Sister Mary Xavier.

Musik 2: G.F. Händel, Nr. 4 Minuet, Hans-Martin Linde (Flöte) Konrad Ragossnig (Gitarre), Musik des 18. Jh. für Flöte und Gitarre.

Wir leben heute – der morgige Tag wird für sich selber sorgen

Ich vermute, das Wort *„Heute“* hat Angelo Roncalli, den späteren Papst Johannes XXIII. schon als Kind geprägt. In dem kleinen Dorf Sotto il Monte in der Provinz Bergamo im italienischen Voralpenland wurde er 1881 geboren. Angelo Giuseppe war das dritte von 13 Kindern. Sein Vater war ein mezzadro, ein Halbpächter, der die Hälfte seiner Ernte an den Gutsherrn abliefern musste. Es ging also recht bescheiden zu im Haus Roncalli. Da galt die Devise: Was morgen kommt, wissen wir nicht, Hauptsache wir haben für heute genug zu essen. Die Familie war sehr religiös, und so begann jeder Tag mit der Frühmesse. Der junge Angelo wird sehr oft jene Stelle aus der Bergpredigt gehört haben, wo es um die richtige und die falsche Sorge geht. Da heißt es:

Jesus sprach: „Ich sage euch: Sorgt euch nicht um euer Leben, was ihr essen oder trinken sollt, noch um euren Leib, was ihr anziehen sollt! Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als die Kleidung? Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! Macht euch also keine Sorgen und fragt nicht: Was sollen wir essen? Was sollen wir trinken? Was sollen wir anziehen? Denn nach alldem streben die Heiden. Euer himmlischer Vater weiß, dass ihr das alles braucht. Sucht aber zuerst sein Reich und seine Gerechtigkeit; dann wird euch alles andere dazugegeben. Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen. Jeder Tag hat genug an seiner eigenen Plage.“

(Markus-Evangelium 6)

Musik 3:J.B. Loeillet de Geant, Nr. 8 Sonate a-moll Giga, Hans-Martin Linde (Flöte) Konrad Ragossnig (Gitarre), Musik des 18. Jh. für Flöte und Gitarre

Ungeplant eine große Karriere gemacht

Der junge Angelo - der spätere Papst Johannes XXIII. konnte keine großen Zukunftspläne machen. Ihm wäre nie in den Sinn gekommen, einmal zu studieren und Karriere zu machen. Dafür war die Familie zu arm. Alle gesunden Hände wurden gebraucht, um den Lebensunterhalt zu erwirtschaften. Das, was Roncalli später als Gottes Führung betrachtete, geschah ganz ohne sein Zutun. Don Rebuzzini, der Dorfpfarrer von Sotto il Monte, entdeckte die herausragende Begabung des Jungen. Er wollte ihn fördern und gab ihm privaten Lateinunterricht. Er setzte alle Hebel in Bewegung, damit Angelo auf die höhere Schule gehen und später im theologischen Seminar Bergamo studieren konnte. Als junger Priester wollte Angelo Roncalli vor allem ein verständnisvoller und spiritueller Seelsorger sein, aber der Weg führte ihn, den sprachbegabten und dialogfähigen Theologen, auf eine diplomatische Laufbahn. In schwieriger Mission vertrat er die Anliegen der Kirche in Bulgarien, in Griechenland und der Türkei und in Frankreich, bevor er zum Patriarchen von Venedig berufen und schließlich 1958 zum Papst gewählt wurde.

Danke am Abend für das Gute und das weniger Gute lege in Gottes Hand

Einer der Grundsätze Angelo Roncallis war es, jeden Tag am Abend Rückschau zu halten: für das Gute zu danken und das weniger Gute gelassen in die Hand Gottes zu legen. Wichtige Gedanken schrieb er in sein *„Geistliches Tagebuch“*. Als er irgendwo den Zettel mit der englischen Originalfassung des Gebets von Sister Mary Xavier fand, legte er ihn in sein Tagebuch und ergänzte den Text mit seinen eigenen Gedanken. „Zehn Gebote der Gelassenheit“ setzte er als Überschrift drüber. Bei der Veröffentlichung seiner Tagebücher war es vor allem dieser Text, der bekannt wurde. Jedes der Zehn Gebote begann mit den drei Worten „Heute, nur heute“. Das letzte heißt *so: „*Heute, nur heute werde ich keine Angst haben, sondern mich an allem freuen, was schön ist, und an die Güte glauben.“

Musik 4: J Pietro Locatelli, Nr. 10, Sonate G-dur, Allegro, Hans-Martin Linde (Flöte) Konrad Ragossnig (Gitarre), Musik des 18. Jh. für Flöte und Gitarre.

„Ich werde keine Angst haben, sondern mich an allem freuen, was schön ist, und an die Güte glauben.“ - Das klingt gut, aber das geht eben nicht so einfach. Wir können doch die Angst nicht abschütteln. Wie soll das gehen etwa jetzt

nach diesem mühsamen Jahr 2020? Ich kenne Menschen, die sich aus Angst vor dem Virus nicht mehr aus der Wohnung trauen. Andere haben ihre Existenz verloren, mussten ihr Restaurant oder ihr Reisebüro schließen, sind arbeitslos geworden…

Auch Fehlern einen Raum geben – morgen ist ein neuer Tag

Abschütteln kann die Angst niemand, aber vielleicht besser mit ihr umgehen. Ich begleite einen Mann, der sich selbst als Hypochonder bezeichnet. Er sieht überall Gefahren und Ansteckungsherde. Die Ursachen seiner Ängste kennt er sehr gut: Es ist vor allem eine Kindheit, in der alles funktionieren musste und wo es keinen Spielraum für freie Entfaltung gab. Schon gar nicht die Erlaubnis, auch mal einen Fehler zu machen. Diese Erfahrung legt sich auch heute wie ein eiserner Panzer um sein Inneres. Als er einmal sagte: In meinem Seelenparlament kämpft die Angst ständig um die absolute Mehrheit, mussten wir beide lachen. Dieses Bild hat dann auch unser beider Fantasie beflügelt. Da gibt es dann wohl auch Minderheitsparteien? fragte ich. Ja schon, aber sie sind eben in der Minderheit, antwortete er. Wissen Sie, welche Namen diese Parteien haben? wollte ich wissen. Nach längerem Schweigen zählte er dann einige auf: Meine Wut gibt mir auch Widerstandskräfte. Die Angst hat mich bis jetzt jedenfalls nicht umgebracht. Ich habe Humor. Und Neugierde. Weil ich als Kind nichts machen durfte, wollte ich wenigstens wissen, wie es gehen könnte. - Was machen denn ihre Minderheitsparteien im Seelenparlament? fragte ich. Opposition, sagte er sehr bestimmt. Ich hab ihm Mut gemacht, diese Opposition zu stärken. Gerade in der Wut auch die Widerstandskraft zu spüren. Der Neugierde mehr Raum zu geben. - Bei der nächsten Begleitung erzählte er mir: Ich habe mir in der Stadtbücherei ein paar Bücher geholt. Wie die Erde entstanden ist und wie die Menschheit sich entwickelt hat - das hat mich immer schon interessiert. Wir sprachen auch darüber, dass es genügt, nur den jeweiligen Tag in Blick zu nehmen. In großen Buchstaben schrieb er auf ein Blatt: „Heute, nur heute werde ich mich bemühen, den Tag zu leben, ohne die Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen."

Musik 5:Johann S. Bach, Nr. 13, Sonate C-dur, BWV 1033, Andante, Hans-Martin Linde (Flöte) Konrad Ragossnig (Gitarre), Musik des 18. Jh. für Flöte und Gitarre.

Statt in der Gegenwart, lebe ich in Vergangenheit und Zukunft

Ich habe mir angewöhnt, meinen Umgang mit der Zeit immer mal wieder unter die Lupe zu nehmen. Dabei entdecke ich: die Vergangenheit und die Zukunft nehmen einen viel größeren Raum ein als die Gegenwart. Ich würde allzu gerne die schönen Stunden und all das, was in der Vergangenheit gelungen ist, festhalten. Aber das geht nicht. Ich würde gerne die Unfälle rückgängig

machen, die zerbrochene Beziehungen reparieren, das Versäumte nachholen. Das geht auch nicht. Ich kann mich an vielem freuen, ich kann auch manches heilen lassen, aber ändern kann ich nicht, was einmal war.

Noch häufiger bin ich mit meinen Gedanken schon in der Zukunft. Ich schaue oft in meinen Terminkalender. Ich überlege, welche Arbeit ansteht. Ich träume von einem schönen Konzert oder von einem netten Fest. Aber ich habe die Zukunft nicht in der Hand. Vermutlich wird sie ganz anders werden als ich heute denke.

Ich staune darüber, dass ich mit meinen Gedanken selten in der Gegenwart bin. Dabei ist das die Zeit, die ich wirklich gestalten kann. Über diesen Augenblick jetzt verfüge ich in voller Freiheit. Die Gegenwart ist der alles entscheidende Punkt im Fluss meiner Zeit. Jetzt bin ich lebendig, jetzt bin ich berührbar, jetzt bin ich ganz da. Heute, nur Heute.

Die Kostbarkeit des Augenblicks erkennen und nutzen

Ich habe für mich eine Übung gefunden, die ich in Seminaren auch gerne mit anderen teile. Sie heißt: Heute, nur heute. Am besten gelingt sie mit geschlossenen Augen. Dabei sitze ich ruhig auf meinem Stuhl und lege die beiden Hände auf die Oberschenkel. Ich konzentriere mich zuerst auf die linke Hand und stelle mir vor: in der Handfläche steht das Wort „gestern“ geschrieben. Ich lasse mir ein paar Augenblicke Zeit und denke an das, was mir spontan zu *„gestern“* einfällt. Dann schließe ich die Hand. Das „Gestern“ ist darin aufgehoben.

Dann konzentriere ich mich auf die rechte Hand und stelle mir vor, dass das Wort *„morgen“* in der Handfläche geschrieben steht. Fantasien steigen auf, vereinbarte Termine fallen mir ein, meist auch Aufgaben, die ich erledigen will. Ich schließe auch diese Hand, um das *„Morgen“* aufzuheben. Schließlich führe ich beide Hände zu meinem Herzen. Dieser Herzschlag, dieser Augenblick ist kostbar. So verweile ich eine Zeit lang und lasse die Kraft aufsteigen, die mir das *„Heute“* gibt.

Musik 6: Robert de Visée, Nr. 21, Suite c-moll, Gavotte, Hans-Martin Linde (Flöte) Konrad Ragossnig (Gitarre), Musik des 18. Jh. für Flöte und Gitarre.

Alles hat seine Zeit

In der Bibel steht ein Text, den ich sehr mag. Er steht im dritten Kapitel des Buches Kohelet. Kohelet war ein Prediger oder Weisheitslehrer, der im dritten

Jahrhundert vor der Zeitenwende gelebt hat. Offensichtlich war er nicht nur Menschenkenner, sondern auch Weinkenner. Ein Philosoph, der über Gott und die Welt sinnierte und der das Leben zu genießen wusste. *„Alles ist eitel“* ist einer seiner wiederkehrenden Sätze. Und: alles vergeht, nur Gott bleibt. Er schreibt:

Alles hat seine Stunde.
Für alles gibt es eine bestimmte Stunde.

Und für jedes Vorhaben unter dem Himmel gibt es eine Zeit:

Zeit zum Gebären und Zeit zum Sterben,
Zeit zum Pflanzen und Zeit zum Ausreißen des Gepflanzten,
Zeit zum Töten und Zeit zum Heilen,
Zeit zum Abbrechen und Zeit zum Bauen,
Zeit zum Weinen und Zeit zum Lachen,
Zeit zum Klagen und Zeit zum Tanzen,
Zeit zum Steinewerfen und Zeit zum Steine sammeln,
Zeit zum Umarmen und Zeit zum sich Fernhalten vom Umarmen,
Zeit zum Suchen und Zeit zum Verlieren,
Zeit zum Aufbewahren und Zeit zum Wegwerfen,
Zeit zum Zerreißen und Zeit zum Zusammennähen,
Zeit zum Schweigen und Zeit zum Reden,
Zeit zum Lieben und Zeit zum Hassen,
Zeit für Krieg und Zeit für Frieden.

Alles hat (Gott) schön gemacht zu seiner Zeit,
auch hat er die Ewigkeit in unser Herz gelegt,
nur dass der Mensch das Werk nicht ergründet,
das Gott getan hat, vom Anfang bis zum Ende. (Koh 3)

Hören Sie zum Schluss diesen Text in einer modernen musikalischen Fassung. Der amerikanische Folk-Musiker Pete Seeger hat die Worte Kohelets im Jahr 1950 vertont. Hier ist die Version der Sängerin Judy Collins. - Turn! Turn! Turn! – die Räder der Welt drehen sich… So beginnt das Lied. Es gibt für alles die richtige Zeit.

Musik 7: Pete Seeger, Turn-turn-turn, Judy Collins, The Sound of Silence: Songs of Peace & Protest, Vol. 1