

18.01.2026 um 07:30 Uhr

hr2 MORGENFEIER



Ein Beitrag von

Andrea Wöllenstein,

Evangelische Pfarrerin, Marburg

Übungen in Zuversicht

Zwei Freunde begegnen sich nach längerer Zeit. Ich stehe hinter ihnen an der Theke der Cafeteria und höre ihr Gespräch. „Mensch, dass wir uns hier treffen! Wann haben wir uns das letzte Mal gesehen? Ist ja schon ewig her! Wie geht's dir denn so? Was macht die Gesundheit? Die Familie?“ „Na ja...“ sagte der erste, „es geht. Ja, es geht ganz gut. Mal so mal so. Irgendwas gibt's ja immer. Perfekt ist es nie, oder?“ „Genau“, antwortet der Freund.

Momente des Glücks: Wann fühlt sich das Leben vollständig an?

„Aber ich kenne auch Momente, in denen ich das Gefühl habe: Alles stimmt. Ich hab' alles, was ich gerade brauche. Mir tut nichts weh. Ich bin zufrieden und glücklich. Klar ist mir manchmal zum Jammern zumute. Aber ich will mich in Zuversicht üben. Kennst du das auch?“ Die beiden bekommen ihren Kaffee und gehen weiter an einen der Tische. Ich bleibe zurück mit der Frage: Kennst du das auch? Momente, in denen alles stimmt. Wo du das Gefühl hast: Nichts fehlt. Das Leben ist wunderbar!?

Musik: Georg Friedrich Händel, Feuerwerksmusik, 18. Menuett

Zuversicht lernen: Warum Hoffnung aktives Üben braucht

Zuversicht üben. Dieser Vorsatz gefällt mir. Er erinnert mich daran: Zuversicht fällt nicht einfach vom Himmel. Sondern Zuversicht ist etwas Aktives, sie braucht mein Zutun. Aber wie kann ich sie üben? In einer biblischen Geschichte finde ich Hinweise dafür, wie ich in schwierigen Situationen Zuversicht entwickeln kann. Sie erzählt von einer Hochzeit.

Die Hochzeit als Symbol: Lebensfreude und erfüllte Momente

In der Bibel ist die Hochzeit ein Bild für Lebensfreude und Glück. Für eben solche Momente, in denen alles stimmt. Wo kein Wunsch mehr offen bleibt. Auch heute ist dieser Tag für viele Paare ein Höhepunkt im Leben. Manche sparen lange für ihre Traumhochzeit. Da soll dann wirklich alles stimmen. Ein perfekter Moment.

Kana in Galiläa: Ein Fest, bei dem plötzlich etwas fehlt

Zur Hochzeit im kleinen Städtchen Kana sind auch Maria und Jesus eingeladen. Vielleicht heiratet eine Verwandte, ein Cousin oder eine Cousine. Die ersten Jünger, die Jesus gerade berufen hat, sind auch dabei. Es wird gegessen und getrunken, gesungen und getanzt. Ein rauschendes Fest. Doch irgendwann schlägt die Stimmung um. Die Kellner wollten Wein nachschenken und mussten feststellen: Es ist nichts mehr da. Die Krüge sind leer. Hatten die Gastgeber zu knapp kalkuliert? Sind mehr Gäste gekommen, als geplant, mit größerem Durst? Im Bibeltext heißt es:

„Sie haben keinen Wein mehr“: Mangel erkennen und benennen

Und als der Wein ausging, spricht die Mutter Jesu zu ihm: Sie haben keinen Wein mehr. Jesus spricht zu ihr: Was habe ich mit dir zu schaffen, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen. Seine Mutter spricht zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut.

Es standen aber dort sechs steinerne Wasserkrüge für die Reinigung nach jüdischer Sitte, und in jeden gingen zwei oder drei Maß. Jesus spricht zu ihnen: Füllt die Wasserkrüge mit Wasser! Und sie füllten sie bis obenan. Und er spricht zu ihnen: Schöpft nun und bringt's dem Speisemeister! Und sie brachten's ihm.

Als aber der Speisemeister den Wein kostete, der Wasser gewesen war, und nicht wusste, woher er kam – die Diener aber wussten's, die das Wasser geschöpft hatten –, ruft der Speisemeister den Bräutigam und spricht zu ihm: Jedermann gibt zuerst den guten Wein. Und, wenn sie trunken sind, den geringeren; du aber hast den guten Wein bis jetzt zurückgehalten. (Johannes 2,1-10)

Wenn Freude zerbricht: Wie schnell sich Stimmung verändert

Die Einladung hat nicht gehalten, was sie versprochen hat. Eben noch eine super Stimmung - jetzt stimmt nichts mehr. So schnell kann das gehen. Gerade hatte ich noch das Gefühl: Alles ist gut. Und dann kippt die Stimmung. Ein Wort, das verletzt. Eine schlechte Nachricht. Ein Blick in die Zeitung. Die gute Laune verfliegt, und ich lande unsanft auf dem Boden der nüchternen Realität. Im alten Deutsch der Lutherübersetzung heißt es: „*Und da es ihnen an Wein gebrach...*“. Dieser kleine Satz bringt es auf den Punkt: Freude ist zerbrechlich. Momente von ungebrochenem Glück sind selten und kostbar.

Maria und Jesus: Nähe, Konflikt und Freiheit

Maria sieht, was los ist und sagt zu ihrem Sohn: „*Sie haben keinen Wein mehr.*“ Was jetzt geschieht, finde ich spannend. Es erinnert mich an Situationen, die ich selbst als Mutter oder als Tochter erlebt habe. Maria sagt nicht: „Mach mal! Tu was!“ Sie stellt nur etwas fest. Aber das reicht, um den Sohn auf die Palme zu bringen. Vielleicht weil er ihre verborgene Botschaft hört. Jesus fährt seine Mutter harsch an. Er, der sonst mitfühlend ist, der liebevoll umgeht mit allen, die Hilfe brauchen, sagt zu ihr: „*Was habe ich mit dir zu schaffen, Frau? Meine Stunde ist noch nicht gekommen.*“ Dabei hat sie es doch nur gut gemeint.

Raum geben statt drängen: Warum Marias Haltung entscheidend ist

Sie könnte jetzt aufbrausen und ihn zurechtweisen: „*Wie redest du mit deiner Mutter?*“ Sie könnte sich verletzt oder beleidigt zurückziehen. Aber sie reagiert anders: Sie nimmt sich und ihre Gefühle zurück und gibt ihm Raum. Sie akzeptiert seine Freiheit, selbst zu entscheiden. Damit liegt Maria offenbar genau richtig, wie der Fortgang der Geschichte zeigt.

Musik: Georg Friedrich Händel, Feuerwerksmusik, 4. Andante

Übergänge im Leben: Wenn alte Rollen nicht mehr passen

Maria gibt ihrem Sohn Zeit, seine eigene Entscheidung zu treffen. Jesus steht am Anfang einer neuen Lebensphase. Bisher hat er mit seiner Familie in Nazareth gelebt. Vielleicht ist er bei Josef in die Lehre gegangen, ist Zimmermann geworden. Nach dem Fest wird er die Familie verlassen und mit seinen Freundinnen und Freunden von Ort zu Ort ziehen.

Übergänge sind sensible Phasen im Leben. Die Ablösung der Kinder von den Eltern. Die eigene Richtung finden. Merken: Was ist meins? Was möchte ich? Was ist mein Weg und wo unterscheidet er sich vom Weg meiner Eltern? Solche Prozesse brauchen Distanz. Vielleicht ist das der Grund, warum Jesus seine Mutter zurückstößt. Er verlässt die Rolle des folgsamen Sohns, um Raum für sich zu bekommen.

Ablösung und Selbstfindung: Den eigenen Weg gehen lernen

Beide erleben eine Ablösung. Sie ist schmerzlich, aber Voraussetzung für den Beginn neuer Beziehungen. „Meine Stunde ist noch nicht gekommen“, sagt er zu Maria. Er bedient ihre Wünsche nicht, weil ihr das gar nicht dienen würde. In dem Moment, in dem ihr Sohn das Haus verlässt, muss sie auch eine neue Rolle finden. Ihren Weg von der Mutter zur Jüngerin. Nach dem Bericht der Evangelien gehört sie später zu den Frauen, die bei Jesus bleiben, als er gekreuzigt wird. Sie ist an Pfingsten dabei. Sie gehört zur ersten Gemeinde der Christinnen und Christen.

Nein sagen dürfen: Gesunde Grenzen im Alltag

Jesu Nein macht mir Mut, selbst Nein zu sagen und zu meinem Nein zu stehen. „Ein Ja, das eigentlich ein Nein ist, richte ich gegen mich selber“, sagt eine befreundete Therapeutin. Sie beobachtet immer wieder, dass Menschen, die tun, was sie eigentlich nicht wollen, sich damit selbst schaden. „Oft meldet sich dann der Körper“, sagt sie. Kopfweh, der Rücken, chronische Bauchschmerzen. In der Therapie entdecken sie dann: Die Person hat lange gegen ihre eigenen Bedürfnisse gelebt. Weil sie es den anderen recht wollte. Weil es der bequemere Weg war.

Ein echtes Ja finden: Entscheidungen mit innerer Klarheit

Ich verstehe, was sie meint. Mir fallen sofort Beispiele ein. Freunde sagen: „Wir wollen noch in die Stadt und was trinken. Komm doch mit!“ Ich habe eigentlich keine Lust. Bin müde und würde lieber nach Hause gehen. Und sage trotzdem Ja, weil ich sie nicht vor den Kopf stoßen will. Manchmal ist es gut, wenn ich mich aufraffe. Aber es gibt auch Situationen, da hätte ich besser hin spüren sollen, was ich will und brauche.

Oft sind es alte Muster aus der Kindheit, die ich noch mit mir rumschleppe: „Ich darf nicht. Ich muss. Ich soll“ - statt mir zu erlauben, das zu tun, was für mich stimmig ist. Manchmal muss man Kompromisse schließen. Aus Rücksicht oder weil es gerade keine bessere Lösung gibt. Aber das sollte nicht zu einem Dauerzustand werden.

Das Ja, das durch ein Nein geht: Authentische Entscheidungen treffen

Am Ende sagt Jesus „Ja“. Er tut, was seine Mutter von ihm erwartet. Dieses „Ja“ ist durch ein Nein hindurchgegangen und damit sein eigenes Ja geworden. Maria konnte das akzeptieren, vielleicht weil sie es ähnlich erlebt hat: Als der Engel ihr die Geburt des Kindes angekündigt hat, da hat sie auch nicht sofort „Ja“ gesagt. Sie war erschrocken, verwirrt, hat nachgefragt. Und der Engel hat ihr den Raum dafür gegeben. Dreimal geht ihr Gespräch hin und her, bis sie einstimmt und zu ihrem Ja findet: „Ja, mir geschehe, wie du gesagt hast“ ([Lukas 1,38](#))

Wasser wird zu Wein: Hoffnung auf neue Fülle

Jesus fordert schließlich die Diener auf, ihre leeren Krüge mit Wasser zu füllen und sie zum Speisemeister zu bringen. Der kostet davon und kann es kaum glauben ...

Musik: Georg Friedrich Händel, Feuerwerksmusik, 22. Menuett

Das Wasser in den Krügen ist zu köstlichem Wein geworden. Nachdem der gute Wein getrunken war, gibt es auf der Hochzeit in Kana einen noch besseren.

Angst und Unsicherheit heute: Leben in Krisenzeiten

Das ist das Gegenteil von dem, was wir heute oft hören: „Der gute Wein ist zu Ende“, heißt es da. Die gute Zeit. Das gute Geld. Das sorglose Leben, das viele in unserem Land seit Jahrzehnten führen konnten. Die florierende Wirtschaft. Die sicheren Renten. Wir werden darauf eingestimmt, den Gürtel enger zu schnallen, Wasser zu trinken, statt Wein. Dazu kommt die unsichere Weltlage. Kriege, Klimaveränderung. Es sind bedrohliche Szenarien, die uns Naturwissenschaftler und Klimaforscherinnen vor Augen stellen.

Leere Krüge unserer Zeit: Einsamkeit und Zukunftssorgen

Die leeren Krüge sind ein Bild für das, was Menschen heute oft fühlen. Viele sagen, es geht ihnen nicht gut. Sie fühlen sich einsam, haben Angst vor der Zukunft. Diese Angst wird von den Medien und sozialen Netzwerken befördert. Von einer Flut schlechter Nachrichten, die oft gar nicht direkt mit dem eigenen Leben zu tun haben. „Als einziges Lebewesen ist der Mensch in der Lage, auf imaginäre Bedrohungen mit einer konkreten Erfahrung von Angst zu reagieren“, sagt die Historikerin Mirjam Zadoff in ihrem Buch „Wie wir überwintern. Den Lebensmut durch die harten Zeiten retten“.

Übungen in Zuversicht: Was wir aus biblischen Geschichten lernen

Angst ist im linken Bereich unseres Gehirns angesiedelt. Sie ist wichtig, um uns vor Gefahren zu warnen. Aber, so schreibt sie, es gibt auch den anderen Bereich im Gehirn, in dem Kreativität angesiedelt ist und die Lust, nach Lösungen zu suchen. „Angesicht der wachsenden Ängste... und der gefühlten unlösbaren Herausforderungen, die vor uns liegen“, so ihre These, ... „braucht (es) eine Sehnsucht nach Zukunftserzählungen. (S.37) Es gibt keine Anleitung zum Glück, aber Übungen in Zuversicht.“ In der biblischen Geschichte entdecke ich solche Übungen.

Hinschauen statt wegsehen: Missstände erkennen und Verantwortung übernehmen

Maria nimmt wahr, was ist, und sie benennt den Mangel. Das ist das Erste was ich von ihr lernen möchte. Wahrnehmen, was ist, und es beim Namen nennen. Ich bin dankbar für alle, die Missstände aufdecken und öffentlich machen. Für mutige Journalistinnen und Journalisten und für viele andere, deren Namen wir nicht erfahren. Die sich bei der Stadt melden, weil sie gesehen haben, dass bei der Fußgängerampel eine Schwelle für Kinderwagen und Rollstuhl fehlt. Die sehen, dass viele Menschen auch im Winter auf der Straße leben und sich dafür einsetzen, dass eine warme Stube eingerichtet wird mit einer Suppenküche.

Leere aushalten: Raum für Veränderung schaffen

Maria fängt nicht an, zu jammern. Sie malt nicht aus, was passieren wird. Sie schimpft auch nicht über die Unfähigkeit der Gastgeber. Sie sieht, was ist - ihr Horizont aber ist weiter. Darum wendet sie sich an die Stelle, von der sie weiß: Hier ist einer, der etwas bewirken kann. Und dann wartet

sie ab. Es entsteht eine Lücke, ein leerer Raum. Den hält sie aus. Sie bleibt offen für das, was sich entwickelt. Auch das möchte ich von Maria lernen. Manchmal muss es vielleicht diese Leere geben, damit neue Fülle entstehen kann. Muss Altes aufhören, damit Neues beginnen kann. Es beginnt damit, dass ich mein Herz öffne. Meine Blickrichtung erweitert. Meine Sichtweise, wie ich die Dinge wahrnehme.

Musik: Georg Friedrich Händel, Feuerwerksmusik, 17. Bourrée

Tun, was möglich ist: Eigene Handlungskraft entdecken

Auf Jesu Wort hin füllen die Diener sechs Krüge mit Wasser. Das war nicht schwer. Es ist ihre Arbeit. Auch das ein Impuls für mich in der Frage, wie ich beitragen kann zu einer Veränderung: Wahrnehmen, was ist. Den Mangel benennen. Die Leere aushalten. Tun, was ich tun kann. Dann geschieht das Wunder: Das Wasser wird zu Wein. Der Mangel wandelt sich in Fülle. Nicht nur ein paar Flaschen! Sechs Wasserkrüge voll mit je zwei oder drei Maß. Das sind umgerechnet 480 bis 700 Liter! Überfluss pur.

Ein Luxuswunder? Warum Lebensfreude kein Widerspruch ist

Bei dem ersten Wunder, von dem Johannes hier in seinem Evangelium berichtet, heilt Jesus keine Kranken. Er verteilt nicht Brot an Menschen, die hungern. Sondern er verwandelt Wasser in Wein. Auf einer Hochzeit sorgt er dafür, dass der Spaß weitergeht. Ein echtes „Luxuswunder“. - Am Ende seines Lebens wird er selbst solchen Luxus genießen: Eine Frau salbt ihn mit einem teuren, überaus kostbaren Öl. Die Jünger nennen es Verschwendug. Er freut sich darüber.

Ja zum Leben: Kraft aus guten Momenten schöpfen

Die Geschichte ermutigt mich, „Nein“ zu sagen, wenn etwas nicht stimmig ist. Und gleichzeitig ist sie eine große Einladung „Ja“ zu sagen zum Leben. Das Leben feiern wie eine Hochzeit! Die guten Momente wahrnehmen und ausschöpfen. Sie sind Quelle der Kraft und Zuversicht. Die französische Schriftstellerin und Mystikerin Madeleine Delbrêl beschreibt das in einem Gebet so:

Leben als Fest: Spiritualität jenseits von Perfektion

*Gib, dass wir unser Leben leben - nicht wie ein Schachspiel, wo alles berechnet ist,
nicht wie einen Wettkampf, bei dem alles schwierig ist,
nicht wie einen Lehrgang, an dem wir uns den Kopf zerbrechen,
sondern wie ein Fest ohne Ende, bei dem man dir immer wieder begegnet.
Wie einen Ball, wie einen Tanz in den Armen deiner Gnade
zur universellen Musik der Liebe.*

(Madeleine Delbrêl, ein Abschnitt aus Gedicht „Ball des Gehorsams“, in Gott einen Ort sichern)

Mit Zuversicht nach vorne schauen: Vertrauen in das Leben

Nicht jeder Tag ist unbeschwert. Das wissen wir alle. So haben es auch die beiden Freunde in der Cafeteria erlebt, von denen ich eingangs erzählt haben. Irgendwas ist immer. Aber oft gibt es auch Schönes und Gutes. Das dürfen und sollen wir wahrnehmen. Nicht nur ein bisschen und mit schlechtem Gewissen. Sondern Jesus sagt: „Ich bin gekommen, dass sie das Leben in Fülle haben“ (Johannes 10,10). Diese Fülle wahrnehmen. Die glücklichen Momente genießen. Das Herz öffnen, die Sicht ändern. Damit rechnen, dass Veränderung möglich ist. Mit Zuversicht nach vorne schauen.

Musik: Georg Friedrich Händel, Feuerwerksmusik, 5. Allegro