

26.03.2025 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Claudia Biester,

Evangelische Pfarrerin, Bad Homburg

Sechs Minuten Gezwitscher gegen die Angst

„Sechs Minuten Vogelzwitschern helfen gegen Angst“ lese ich in einer Tageszeitung (FAZ vom 5.3.2025). Eine Studie beim Max-Planck-Institut hat den positiven Effekt auf das psychische Wohlbefinden untersucht. Dazu wurde ausprobiert, ob Notfallpatienten im Krankenhaus durch Naturklänge wie das Vogelzwitschern beruhigt werden können. Und es hilft in der Tat. Ob die Klänge selbst etwas bewirken oder auch nur die Erinnerung an Naturgeräusche, steht noch nicht ganz fest.

Morning has broken: Jeden Morgen beginnt die Schöpfung neu

Ich vermute, viele können das nachvollziehen. Jetzt im Frühling freue ich mich, wenn ich morgens aufwache und dieses wunderschöne Konzert vor dem Fenster höre. Zuversicht und Fröhlichkeit löst das in mir aus. Ein guter Start in den Tag. Manchmal summe ich sogar ein bisschen mit, ein Morgenlied wie „Morning has broken“. Es steht inzwischen auch im Evangelischen Gesangbuch. Ein schottisches Volkslied ist es wohl ursprünglich, bekannt vor allem aber als Lied von Cat Stevens. Ich mag es gern, weil es Freude, Staunen und Dank so treffend mit dem frühen Morgen verbindet. Es geht ums Empfinden: Mit jedem Morgen beginnt die Schöpfung neu, und ich kann sie erfahren.

Ein großes Ja zum Leben von Tieren und Menschen

Gleich in der ersten Strophe wird auf die Vögel und ihren Gesang im Paradies angespielt. Sie geht so: „Morgenlicht leuchtet, rein wie am Anfang. Frühlied der Amsel, Schöpferlob klingt. Dank für die Lieder, Dank für den Morgen, Dank für das Wort, dem beides entspringt.“ Und dann wird dafür

gedankt, dass wir Gottes Spuren wahrnehmen können in seiner Schöpfung. Die Vorstellung haben schon die Menschen der Bibel gehabt und aufgeschrieben: Gott ruft mit seinem Wort das Leben, Gott erschafft es durch sein Wort. Im Schöpfungsbericht steht: Gott spricht: Es werde Licht - und das Licht entsteht. Es ist ein großes Ja zum Leben. Gott ruft es in Leben, und die Geschöpfe antworten mit Ja – auf ihre ganz besondere Weise. Die Vögel mit ihrem Gesang, die Menschen mit Freude, mit Lob und Dank.

Am Morgen das Jubilieren mit in den Tag nehmen

Das gilt für den Morgen und den Tag und noch mehr. Das Wort Gottes, das ins Leben ruft, umschließt auch die Zukunft. Auch wenn wir sie noch nicht kennen und allein der vor uns liegende Tag schon unsicher ist. Gottes Wort umschließt die Welt von Anbeginn, es hält Gegenwart und die Zukunft. Gern nehme ich am Morgen das Jubilieren da draußen mit, wenn ich mich fertig mache für den Tag, wenn ich den ersten Kaffee trinke, möglichst noch ganz ruhig und mit ein bisschen Zeit, dem Gesang dort draußen zu lauschen. Mindestens sechs Minuten lang, um genug Zuversicht zu haben für diesen Tag und davon ein bisschen abgeben zu können, wo zu viel Angst ist. Wie schön, dass wieder Frühling ist. Dass der liebe Gott die Vögel und das Vogelzwitschern geschaffen hat.