

Quasimodogeniti Zuhause

19. April 2020

Autorin: Pfarrerin Daniela Ditz-Sievers



Im Ort läuten die Glocken. Sie rufen zum Gebet.

Ich entzünde eine Kerze.

Ich höre Musik: z. Johann Walther: „[Lobe den Herren](#)“

Eine Woche nach Ostern heißt der Sonntag Quasimodogeniti, d.h. „wie neu geboren“. Nachdem die Einschränkungen im öffentlichen Leben anhalten, dürfte sich heute wohl kaum jemand so fühlen. Eine gewisse Krisenmüdigkeit hat sich eingestellt. Wie gewinnen wir Zuversicht, wenn wir müde und matt sind? Der Petrusbrief bringt es auf den Punkt: Durch die Auferweckung von Jesus Christus aus dem Tod hat Gott uns eine lebendige Hoffnung geschenkt

Ich bete

Gott. Du bist ewig. Du bist nahe. Du bist Licht. Und ich bin dein.

Vor dir spannt meine Seele ihre Flügel aus.

Lass mich in deiner Gegenwart neue Kräfte finden. Tröste mich durch dein Wort .

Stärke mich für den Aufschwung zu neuer Zuversicht.

Damit ich mich freuen und dich loben kann. Amen.

Ich lese ein Wort aus den Briefen der Bibel: [1.Petrus 1,3-7](#) (Basisbibel)

Wie der Glaube an Jesus Christus sich bewähren muss

Gelobt sei der Gott und Vater unseres Herrn Jesus Christus.

In seiner großen Barmherzigkeit hat er uns sozusagen neu geboren.

Durch die Auferweckung von Jesus Christus aus dem Tod hat er uns eine lebendige Hoffnung geschenkt. Es ist die Hoffnung auf ein unvergängliches, reines und unverlierbares Erbe. Gott hält es im Himmel für euch bereit und bewahrt euch durch seine Macht. So erlangt ihr durch den Glauben die Rettung, die am Ende der Zeit offenbar werden soll. Darüber könnt ihr euch freuen.

Allerdings müsst ihr nach Gottes Willen jetzt erst einmal eine kurze Zeit leiden.

Denn ihr werdet mehrfach auf die Probe gestellt. Das dient dazu, dass euer Glaube sich als echt erweist. Er ist wertvoller als vergängliches Gold, das im Feuer auf seine Echtheit geprüft wird.

Dafür werdet ihr bei der Offenbarung von Jesus Christus Lob, Herrlichkeit und Ehre erfahren.

Ich lese Gedanken zu einer Verheißung aus [Jesaja 40,26-31](#)

Wovon ist die junge Frau eigentlich so müde? Sie verrichtet keine schweren körperlichen Arbeiten. Sie treibt keinen schweißtreibenden Sport. Ihre Tätigkeiten finden überwiegend im Sitzen statt. Trotzdem könnte sie den halben Tag schlafen. Selbst wenn sie ausreichend Nachtruhe hatte. Wie schön wäre es, findet sie selbst, morgens fröhlich aufzuwachen und voller Tatendrang aufzustehen. Der frühe Vogel fängt den Wurm. Doch z.Zt. ist es ganz anders: als wachte sie mit zerzaustem Gefieder auf. Kraftlos schon in aller Früh. Voller Sorgen, wie dieser Tag wieder vorbeigehen mag.

Dabei gibt es genug zu tun. Sie leidet keineswegs unter einem Mangel an Beschäftigung, so wie der in dem Witz, der dieser Tage kursiert: "Was machst du heute?" "Nichts." "Das hast du doch gestern schon gemacht." "Ich bin nicht fertig geworden."

Irgendwie fühlt sie sich auch so: nicht fertig. Die Umstände beim Einkaufen. Die Schlange bei der Post. Immer längere Lieferzeiten für Bestellungen. Alles dauert. Wie lange denn noch? Und derweil immer neue Nachrichten, immer neue Infektionszahlen, die sie sich nicht mehr merken kann. Wieder andere Verordnungen. (Wer darf jetzt eigentlich ab wann wo was tun? Und mit wem nochmal?) Auf ihr Buch kann sie sich nicht konzentrieren. Und dann die Litaneien der Uneinsichtigen. Sie beobachtet die Menschen in ihrer Umgebung, ob sie auch alles richtig machen. Soll sie mal was sagen? Es fühlt sich so an, als stünde immer noch was aus. Und damit ermüdet sie sich selbst. Wo ist die Auferstehungsfreude von letztem Sonntag hin?

Für Menschen, die ihre missliche Situation leid sind, und müde sind sogar in ihrem Gottvertrauen, findet ein Prophet ermunternde Worte. Bei Jesaja (40,26-31) lese ich:

Hebt eure Augen in die Höhe und seht! Wer hat all dies geschaffen? Er führt das Heer der Sterne vollzählig heraus und ruft sie alle mit Namen; seine Macht und starke Kraft ist so groß, dass nicht eins von ihnen fehlt.

Warum sprichst du denn, Jakob, und du, Israel, sagst: »Mein Weg ist dem Herrn verborgen, und mein Recht geht an meinem Gott vorüber«? Weißt du nicht? Hast du nicht gehört? Der Herr, der ewige Gott, der die Enden der Erde geschaffen hat, wird nicht müde noch matt, sein Verstand ist unausforschlich.

Er gibt dem Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden. Jünglinge werden müde und matt, und Männer straucheln und fallen; aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht matt werden, dass sie wandeln und nicht müde werden.

Ja, auffahren mit Flügeln wie Adler. Nicht mehr dumpf zuhause brüten. Der Schwere einfach entschweben. Dem Ganzen davon fliegen. Mich vom Aufwind in den Himmel tragen lassen. Mühelos. Grenzen überfliegen. Überblick gewinnen. Kraft und Stärke genug haben für alles, was es momentan zu bewältigen gilt. Und das reicht von gähnender Antriebslosigkeit vor einem langweiligen Fernsehprogramm bis zu hektischer Überforderung mit den neuen Abstandsregeln an der Kasse.

Kraft und Stärke zu besitzen, das ist nicht selbstverständlich. Selbst die Ausdauernden und Kräftigen drohen irgendwann einmal zu straucheln und zu fallen. *Aber die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft.*

Allerdings hat dieses *harren* nichts mit bloßem Aussitzen zu tun. Es bedeutet eher die Seele in gespannter Aufmerksamkeit wie ein Spinnennetz ausgebreitet halten. Damit sie jedes Zeichen von Gott einfangen kann. Auch eine empfindlich feine Seele ist stabil genug.

So zu harren ist das eine; die Kraft zu erneuern ist das andere. Man könnte hier auch sagen: die Kräfte tauschen - verbrauchte gegen neue.

Wie ein Vogel sein Gefieder wechselt, sich zu neuer Kraft mausern. Die alten Federn lassen, mit neuen Schwungfedern weiterfliegen. Eine Mauser erschöpft den Vogel. Er sieht dann elend aus. Es dauert auch eine ganze Weile. Aber hinterher ist er wie neugeboren - Quasimodogeniti. *Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft.*

Das ist das Versprechen des Propheten für alle, die sich glaubensmüde und gottverlassen fühlen.

"Kopf hoch" scheint allerdings ein schwacher Trost für Menschen in tiefer Verzweiflung. Als der Prophet das Volk Israel anspricht, lebt es seit Generationen im Exil. Die Menschen deuten ihr Schicksal als Gottes Strafe für den Unglauben ihres Volkes. Die Vorfahren hatten nicht auf die Warnungen gehört und nun müssen sie immer noch die Konsequenzen tragen. Mittlerweile macht sich Resignation breit. Ihr Gott hat sich anscheinend für immer von ihnen abgewandt.

Gedanken, die einem auch heute kommen könnten.

Der Prophet weitet auch uns den Blick. *Hebt eure Augen in die Höhe und seht!* Heute würde ich es so sagen: Schaut euch doch die Welt an und erkennt darin Gottes Kraft und seine gute Ordnung. Auch wenn wir diese Ordnung oft durcheinanderbringen, ist Gottes Macht groß, viel größer als alle Mächte, die uns klein machen und einschüchtern. Gott ist größer als die Corona-Krise, größer als der Klimawandel, größer als die globalen Finanzmärkte, größer als jede Krankheit. Das alles bedroht unser Leben und bereitet uns zu Recht Sorgen. Aber Gott, der aus nichts alles gemacht hat, kann aus jeder Krise Gutes hervorgehen lassen. Diesem Gott kann man alles zutrauen, von ihm alles erwarten. Schaut euch die Beispiele seiner Macht an, die Erde, den Himmel und seine Sterne! Gott, der Herr, hat sie gezählet, dass ihm auch nicht eines fehlet. Er wird euch wieder gesund und munter machen.

"Kopf hoch" ist der erste Schritt dazu. Übrigens haben die Neurobiologen herausgefunden, dass unser Gehirn sich verändert, wenn wir das Kinn ein bisschen anheben, als würden wir in die Berge schauen. Dann melden die Nerven im Bereich der Halswirbelsäule dem Gehirn "Überblick" und "Zuversicht". Der Atem kann leicht und frei durch die Kehle fließen. Wer den Kopf im wahrsten Sinne des Wortes hängen lässt, nimmt weniger wahr und fühlt sich vom Leben abgeschnitten. Er signalisiert seinem Gehirn schlechte Stimmung.

Der Rat an alle Flügellahmen heißt: *Hebt eure Augen in die Höhe!* Wendet den Blick vom nächsten Schritt auf das große Ganze und den, der hinter allem steht. *Er gibt dem Müden Kraft und Stärke genug dem Unvermögenden. Die auf den Herrn harren, kriegen neue Kraft.*

Das verleihe Gott uns allen. Amen.

Ich bete

Schöpfer Gott, du hast die Welt aus nichts geschaffen, du hast Jesus aus dem Tod gerufen. Wie solltest du nicht unsere Dunkelheit hell, unsere Enge weit, unsere Kräfte neu machen können!?

Wir bitten um

deine Kraft für die, die auf dich harren,
deine Kraft für die, die dem Tod ausgeliefert sind,
deine Kraft für die, die gegen den Tod ankämpfen,
deine Kraft für die, die sich an die neuen Regeln halten - und Einsicht bei denen, die es nicht tun.

Wir bitten um

deinen Frieden für die Menschen in Syrien,
deinen Frieden für alle, die eingesperrt und bedrängt werden,
deinen Frieden in unseren Häusern und Familien, in unserer Nachbarschaft, in unserem Land,
deinen Frieden für die geplagte Schöpfung.

Vaterunser

Vater unser im Himmel. Geheiligt werde dein Name. Dein Reich komme. Dein Wille geschehe, wie im Himmel, so auf Erden. Unser tägliches Brot gib uns heute, und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unsern Schuldigern. Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen. Denn dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit in Ewigkeit. Amen.

Ich singe/lese/höre ein Lied EG 394,1-5 Nun aufwärts froh den Blick gewandt

Ich öffne die Hände und bitte Gott um Segen.

Gott, segne und behüte mich/uns.

Gott, lasse dein Angesicht leuchten über mir/uns und sei mir/uns gnädig.

Gott, erhebe dein Angesicht auf mich/uns und gebe mir/uns Frieden. Amen

oder:

Fenster öffnen / Einatmen. Ausatmen. / Spüren, dass ich da bin. / Spüren, dass andere da sind. Genau jetzt. Genau so. / Verbunden. Miteinander. Mit Gott. Im Glauben. / Einatmen. Ausatmen. / und leise sprechen:

„Ich fürchte mich nicht! Der Geist, den Gott uns geschenkt hat, er wecke auch in mir seine Kraft, Liebe und Besonnenheit.“ (oder ein anderes Wort, das gerade Kraft gibt). Stille. Einatmen. Ausatmen. Fenster schließen