

21.3.20

Andacht von Susanne von der Lippe

Laufen, einfach mal laufen!

Heute morgen ist es soweit: Ich raffe mich auf und entschieße mich, zu joggen. Es ist bei mir sehr, sehr lange her, dass ich mich auf diese Weise bewegt habe. Eine alte Hose habe ich noch gefunden und sogar eine leichte, schrill gelbe Jacke, so eine, wie sie alle haben (ich hatte sie mir vor Jahren mal gekauft, aber nie angezogen). Und Laufschuhe besitze ich sogar auch. Nur wo sind die Kopfhörer? Die braucht man doch zum Laufen. Ich suche verzweifelt im ganzen Haus und finde nirgendwo welche. Ich denke, vielleicht ist es gut, keine Musik zu hören.

So ausgestattet, trete ich vor die Tür. Die Luft ist kälter, als ich erwartet hatte. Ein eisiger Wind weht um meine Nase. Ich zieh die Kapuze höher, schließe den Reißverschluss und laufe los. Ganz langsam, einen Schritt vor den anderen, ich bin nicht im Training. Ich atme tief ein und aus und spüre den Sauerstoff, der sich in meinen Lungen ausbreitet. Mir fällt ein: „Gott gab uns Atem, damit wir leben, er gab uns Augen, dass wir uns sehn. Gott hat uns diese Erde gegeben, dass wir auf ihr die Zeit bestehn.“ (Ev. Gesangbuch 432) Den Atem, den Gott mir geschenkt hat, zu empfinden, ist wohltuend.

Es ist ganz ruhig draußen, keine Flugzeuge wie sonst am Morgen, die über unser Haus donnern, eine tiefe Stille macht sich breit. Ich sehe in die Bäume, die sich im Wind biegen und noch kein Laub tragen. Ja, wir müssen die Zeit bestehn. DIESE Zeit. Gott hat uns versprochen, da zu sein. Ich will es glauben. Und diese Zusage in mein Herz lassen.

Meine Füße tragen meine vorsichtigen Schritte. Mein Weg führt mich hinaus. Mein Atem wird schneller. Es strengt mich an. Ich bin ungeübt. Dennoch – es geht. Ich laufe langsam weiter, dann kommt der Waldweg. Er federt meinen Schritt ab, die braune Erde zeigt mir, worauf ich stehe. „Gott hat uns diese Erde gegeben.“ Ich atme in die Stille des Waldes und frage mich, ob die Natur wohl weiss, was gerade geschieht auf der Welt? Ob sie sich freut über die Ruhe? Aber ich beschließe, meine Gedanken wegzuschieben. Die Sorgen sind zu groß. Ich atme weiter. Das zaghafte Zwitschern der Vögel höre ich. Auch für sie ist es kalt. Ob sie genug Futter haben? Ach, schon wieder kommt eine Sorge in mir auf.

Zunächst begegnet mir niemand. Ich mache Halt an der Alsterbrücke. Die Bäume tragen Knospen, das Grün funkelt durch. Aber noch ist alles kahl. Der Wind hat nachgelassen hier unter an der Alster. In mir kommen Heimatgefühle hoch. Schon über 10 Jahre lebe ich hier. Ich bin dankbar. Hier zu sein. Die Alster fließt, schlängelt sich braun durch ihr Flussbett, die Bäume stehen im Wasser, keine Wurzel ist zu sehen. Ach ja, denke ich, es hatte in letzter Zeit viel geregnet. Das war noch vor Corona. Das hatte ich schon fast vergessen. Jetzt ist mein Leben bestimmt von der Angst vor dem Virus. Ich Sorge mich um meine alte Mutter, die sich ganz zurück gezogen hat. Ob sie es schaffen wird? Ich spüre die Liebe, die ich für sie empfinde. Ich bete zu Gott darum, dass sie das jetzt überlebt.

Ich laufe wieder. Weiter an der Alster entlang zum Haselknick. Dort wo wir im Mai Himmelfahrt feiern. Wo viele Menschen zusammen kommen, um Gott zu loben und um ihm unter freien Himmel, die Ehre zu geben. Erinnerung kommt in mir auf.

Der Berg strengt mich an. Ich bin wirklich nicht geübt. Allmählich kommen mir andere Joggende entgegen. Wir halten Abstand. Sie sind viel besser als ich. Versunken in sich hängen auch sie ihren Gedanken nach.

Viele Äste liegen quer. Der Winter hat hier noch Spuren hinterlassen. Die ersten Anemonen fangen an zu blühen. Wie kräftig sich die kleinen Stiele mit den zarten weißen Blüten der Sonne entgegen strecken. Es

rührt mich, diese beharrliche Kraft der Natur zu sehen. Beim Propheten Jesaja heißt es: „Siehe, ich will ein Neues schaffen, jetzt wächst es auf.“ (Jesaja 43,19)

Ich beschließe, zurück zu laufen. Ich will es beim ersten Mal nicht übertreiben.

Beim Laufen komme ich zu mir selbst. Ich spüre, vieles ist ungewiss in diesen Tagen. Wie lange geht es so weiter? Schaffen wir es in der Familie ohne zu streiten? Auch bei uns zuhause liegen die Nerven blank. Eigentlich lachen wir viel, aber im Moment nur mehr übereinander als miteinander. Ich frage mich, können andere es besser?

Ich laufe zur Kirche. Sie ist für mich Heimat. Ein schöner Ort der Einkehr. Auch hier ist alles still. Dort wo sich unsere Gruppen und Chöre treffen, ist niemand. Ich setzte mich ans Klavier und spiele: „Nada te turbe, nada trespante. Quien a Dios tiene nada le falta. Solo Dios basta.“ „Nichts beunruhige mich, nichts ängstige dich: Wer Gott hat, dem fehlt nichts. Gott allein genügt.“ (Teresa von Avila)

Die Töne zu hören, beruhigt mich. Gott kennt unsere Ängste, er hat das Moll geschaffen... er weiss, was uns fehlt. Seiner Gegenwart möchte ich in diesen Tagen gewiss sein.