

Hartmut Hühnerbein

*Eine
Handvoll
Hoffnung
schenken*

Geistliche Impulse



© 2024 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

Die Bibelverse wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:
Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift.

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart. Alle Rechte vorbehalten.
Hoffnung für alle® Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica,
Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis –
Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.
Lutherbibel, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart
Neue Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen,
Copyright © 2011 Genfer Bibelgesellschaft

Bilderbuch „Bartimäus“ von Annette Doggen und Thera Kuayin-
Kroesbergen, IBB Niederlande, Übersetzung mit freundlicher
Genehmigung des Bibellesebund Verlages, Marienheide.

1. Auflage 2024
Bestell-Nr. 821107
ISBN 978-3-98695-107-8

Bearbeitung: Dr. Beate Clausnitzer
Umschlaggestaltung: Hanni Plato
Umschlagfoto: Shutterstock, Subbotina Anna
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

www.gerth.de

Inhalt

Marta + Maria = Margarete. Eine Widmung 7

Neu starten	9
Gott grüßen	12
Den Dreh finden	14
Einspruch gewähren	19
Im Fall der Fälle fallen lassen	23
Fröhlich sein in Hoffnung	24
Eine Puppe basteln	26
Pläne aufgeben	31
Die Wurst dem anderen lassen	33
Bei der Wahrheit bleiben	36
Frieden schließen	39
Zurücktreten	45
Den Ton treffen	49
Die Wahl annehmen	53
Händel singen	56
Auf in die Ewigkeit	59
Eine Handvoll Hoffnung schenken	61
Spielen wie Kinder	63
Bote werden	65
Zweifel begraben	69
Kein Stolperstein sein	73
Augen zu und springen!	76

Ruhen lassen	79
Tapfer sein	82
Heuschrecken fangen	85
Einen Zufluchtsort finden	88
Konto auffüllen	91
Tankstelle sein	94
Kreuzworträtsel lösen	96
Sein Maß finden	99
An die Zukunft erinnern	103
Auf Augenhöhe	106
Den Besseren suchen	110
Bilder anschauen	112
Ein Engel sein	117
Zum Motivationstraining gehen	119
Mal Kante zeigen	121
Eine Scheibe vom Brot	301 124
Für Tante Rosa danken	129
Dem König folgen	132
Den Freifahrtschein nutzen	135
Sich erden	138
Ein ganz normaler Held sein	141
Schirm nicht vergessen!	145
Den Fahrstuhl nutzen	148
Nicht erschrecken!	152
Mit dem Herzen hören	156
Entrümpeln	160
Mut zum Aufbruch	162
Das Licht sehen	167
Über die Schwelle gehen	171
Nachwort	174

Marta + Maria = Margarete

Eine Widmung

Beindruckend sind die beiden Schwestern, die uns im Lukasevangelium begegnen, Marta und Maria. Sie wohnten gemeinsam in einem Haus und hatten Jesus Christus zu Gast. Maria hing an den Lippen von Jesus und nahm jedes Wort in sich auf, bewegte es in ihrem Kopf und ihrem Herzen, während Marta damit beschäftigt war, das Essen zuzubereiten und eine gute Gastgeberin zu sein. Schließlich wandte sich Marta an Jesus: Was er denn davon hielte, dass sie ganz allein schaffen und rackern müsse? Da gab Jesus, wie es scheint, eine recht frustrierende Antwort: „*Marta, Marta, du hast viel Sorge und Mühe; eins aber ist not. Maria hat das gute Teil erwählt; das soll nicht von ihr genommen werden*“ (Lukas 10,42-42).

Ich kann das nicht recht nachvollziehen, denn Essen und Trinken und Gastfreundschaft sind doch etwas sehr Schönes und Gemeinschaftsstiftendes. Es fällt mir schwer, mir vorzustellen, dass Jesus eine feine Mahlzeit nicht genossen hätte. Aber dennoch meinte er, Maria habe das gute Teil erwählt.

Diese Erzählung nennt man auch den Bericht von den ungleichen Schwestern, in dem, wie ich finde, zwei Charakteristika von Frauen gegeneinander ausgespielt werden. Für mich ist die Lösung Margarete – meine Frau. Margarete, die an den Lippen von Jesus hängt, wenn man sie etwa morgens beim

Losungen- und Bibellesen beobachtet, die aber auch stundenlang in der Küche kocht und alles vorbereitet, um Gäste herzlich willkommen zu heißen und zu bewirten. Beides ist gut und beides gehört zusammen.

So leben wir ja auch als Christinnen und Christen: Wir sagen, Verkündigung braucht die helfende Tat in der Diakonie. Und auch da geht es um Essen und Trinken, heute mehr denn je. Aber die helfende Tat, die Diakonie und die Gastfreundschaft, braucht das begleitende Wort. Beides gehört zusammen. So wie bei Margarete, wie ich sie tagtäglich erlebe: mal Maria und mal Marta.

Gott grüßen

Ich betrat den Laden und rief laut mein fröhliches „Grüß Gott“ in die Runde. Die Verkäuferin lächelte und sagte: „Man merkt doch gleich, dass Sie in Württemberg gelebt haben!“ Einer der Kunden, die dicht gedrängt vor dem Tresen standen, guckte mich an: „Grüß Gott ... Na dann ... – wenn du ihn triffst ...“

Ich fragte den Mann nach seinem Namen. Er hieß Max, und ich entgegnete ihm: „Ich treffe Gott nicht, aber ich rede jeden Tag mit ihm. Und wenn ich heute Abend mit ihm rede, werde ich sagen: Übrigens, herzliche Grüße von Max!“

Die Leute im Laden lächelten. Da fragte eine Frau: „Sagen Sie mal, was heißt eigentlich ‚Grüß Gott‘?“

„Das ist eine eingedampfte Grußformel, die so viel heißt wie: Ich grüße dich im Namen Gottes, ich wünsche dir den Segen und die Gnade Gottes.“

„Ach“, sagte sie, „das ist schön. Wenn wir Geschöpfe Gottes sind, dann können wir uns doch auch begrüßen, indem wir uns an unseren Schöpfer erinnern.“ Oh, damit hätte ich an einem Werktagmorgen im Fischladen nicht gerechnet!

Als ich meine Forellen gekauft hatte und gehen wollte, sagte sie: „Bleiben Sie ruhig bei Ihrem ‚Grüß Gott!‘. Wenn wir uns mal im Supermarkt oder hier im Laden treffen und Sie mir ein fröhliches ‚Grüß Gott!‘ zurufen, dann weiß ich ja, wie Sie es meinen!“

Einer unserer Söhne, er lebt in Süddeutschland, sagt morgens, mittags und abends „Servus!“, so wie die Hamburger bei jeder Gelegenheit „Moin!“ sagen. Ich bin mir nicht sicher, ob er überhaupt weiß, was „Servus“ bedeutet: Es kommt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt „Sklave“, „Knecht“ oder „Diener“. Wenn man nun also „Servus!“ sagt, meint man eigentlich nichts anderes als: Ich bin dein Diener, ich stehe zu deinen Diensten.

Vielleicht ist ja damit gar nicht unbedingt der Mensch gegenüber gemeint, sondern wie bei meinem Gruß im Fischladen ist es der Verweis auf Gott? Ein Gruß, der Demut vor Gott bezeugt und uns daran erinnert, wer unser Schöpfer ist. Dann wären diese Grußformeln wie kleine Botschaften, mit denen wir uns im Alltag zurufen: Vergiss nicht, Gott ist bei uns! Mit denen wir uns ermutigen und uns gegenseitig versichern: Wir trauen auf Gott! *„Und siehe: Ich bin bei euch alle Tage bis an der Welt Ende“*, heißt es in Matthäus 28,20. Ist die Vorstellung nicht wunderbar, dass es – je nach Region – nur ein oder zwei Worte braucht, um sich dies in Erinnerung zu rufen? Und dass jede Begegnung, egal, ob morgens, mittags oder abends, eine neue Gelegenheit dafür schafft?

Auch wenn uns die genaue Bedeutung nicht bewusst ist – die Freundlichkeit dieser Grußbotschaften ist für jeden zu spüren. Und wenn sie ausbleiben, dann ist es, als wäre man sich nicht wirklich begegnet. Sich ein fröhliches „Grüß Gott!“ oder ein „Servus!“ zuzurufen, tut immer wieder aufs Neue gut. Denn es bedeutet, den Blick zu heben und innezuhalten.

Den Dreh finden

Vielleicht ist die größte Hürde, die wir Menschen innerlich überwinden müssen, das Loslassen.

Da kam mal jemand zu mir und fragte: „Wie hast du das eigentlich verkraftet, als du in den Ruhestand gegangen bist?“ Es gab viele Menschen in meinem Umfeld, die der Meinung waren, ich würde mich über meinen Beruf definieren. Sie befürchteten, mit dem Ruhestand könnte ich in ein Loch fallen. Doch ich bin nicht in ein Loch gefallen. Ich habe etwas Neues angefangen. Aber dafür musste ich das Alte loslassen.

„Komm, wir gehen mal in den Garten und machen eine kleine Übung“, erwiderte ich dem, der mich nach meinem Ruhestand gefragt hatte. Ich gab ihm einen großen Ball. „Dieser Ball symbolisiert deinen Beruf, deine Vergangenheit und deine Familie. Und jetzt werfe ich dir den Ball des Alters zu!“

Er versuchte, den einen Ball festzuhalten und den anderen zu fangen. Und was hatte er hinterher? Nichts.

Wenn ich die alten Bälle, die ich in meinem Leben gespielt habe, nicht aus der Hand lege, dann habe ich die Hände nicht frei für neue Bälle. Wenn ich mich als Mutter über meine Kinder definiere, dann wird es schwierig, wenn die Kinder eines Tages aus dem Haus gehen, denn dann zieht mit ihnen auch der Lebensinhalt aus. Ich muss die alten Bälle loslassen, um die anderen Bälle, die mir im Alter zugespielt werden, fangen zu können.

Und dieses Loslassen hat auch etwas sehr Befreiendes. Ich brauche niemandem mehr etwas zu beweisen. Ich muss nicht länger eine Leistungsskala von 1 bis 10 erfüllen. Meine To-do-Liste schreibe ich ab nun selbst. Und vielleicht stelle ich dann sogar fest, dass ich mehr tue und leiste, als ich eigentlich gedacht hätte. Befreiung heißt auch, Kraft und Reserven zu finden, sich neuen Dingen und Aufgaben zuzuwenden.

Altwerden ist ein herrlich' Ding, wenn man gelernt hat, was „anfangen“ heißt. Wir brauchen in unserem Kopf einen Denkwechsel, eine neue Perspektive. Wir müssen den Blick auf uns selbst aufgeben und unsere Lebens- und Sinnstiftung auf etwas anderes ausrichten: für jemanden da sein, etwas zu tun haben. Das ist das ganze Geheimnis des Altwerdens. Wenn ich mich nicht mehr um die eigene Achse drehe, sondern für andere da bin und dies von Liebe getragen ist, wirkt das wie ein Jungbrunnen.

Meine Liebe, meine Zuwendung, mein Dasein für jemanden brauchen sich nicht nur auf die Familie zu beziehen. Da können sich ganz andere und neue Bereiche auf tun.

So haben ein paar Leute für relativ wenig Geld bei eBay eine Kirche ersteigert, die sonst verrottet wäre. Die alten Menschen im Ort sagten: „Wir kümmern uns um die Renovierung der Kirche! Und dann holen wir eine junge Frau, die dort Jugendarbeit macht. Wir können putzen, Kaffee kochen und sind uns für nichts zu schade!“ Die Alten haben sich eine neue Aufgabe gesucht, die sie mit anderen Menschen zusammengebracht hat.

In meiner Familie gibt es ein ähnlich verrücktes Beispiel. Als mein ältester Bruder mit 65 Jahren in den Ruhestand ging, wurde er Bademeister. Das Schwimmbad in seinem Ort sollte geschlossen werden. Da suchte er sich einige andere Rentner

und sagte: „Das Bad wird nicht geschlossen! Wir werden es betreiben! Einer macht die Kantine, einer die Kasse, und ich mache den Bademeister.“ Dafür musste er dann jedes Jahr seinen Rettungsschwimmer-Schein auffrischen. Mit 79 Jahren hörte er auf, weil er nicht mehr lange genug tauchen konnte. Ich sagte zu ihm: „Wolfgang, nun lass es gut sein.“ Aber neu-lich sah ich ihn auf YouTube in einem Shanti-Chor. Ich ziehe tief meinen Hut vor ihm. Mein Bruder ist ein bodenständiger Mensch, hält immer Ausschau, was er machen kann.

Altwerden ist ein herrlich' Ding, wenn man fit bleibt. Dafür muss ich etwas tun, muss meinen Körper, meine Seele und meinen Geist in Form halten. Wenn ich mich nicht bewege, werden meine Glieder und meine Beine schwach. Und wenn ich schwach werde, habe ich erst recht keine Lust zu laufen. Vielleicht regnet es dann auch noch, und die Sonne scheint nicht. Da bleibe ich doch lieber gleich vor dem Fernseher sitzen. Und werde immer schwächer. Wie unsere Muskeln schwach werden, wenn wir sie nicht in Bewegung halten, ist es auch mit unserer Seele und unserem Geist. Was hält den Geist in Bewegung? Das muss nicht Lesen sein. Es gibt Leute, die eine Aversion gegen das Lesen haben. Mein Geist kann ebenso wach werden, wenn ich mich um andere Menschen kümmere und auf Leute zugehe. Das tut auch der Seele gut.

Ich weiß, oft bedeutet Altwerden körperliche Gebrechen, vielleicht sogar schlimme Schmerzen. Manche wachen morgens auf und brauchen sehr lange, bis sie überhaupt aufstehen können. Und wenn sie schließlich aufgestanden sind, gucken sie noch mal ins Bett, ob sie auch alle Knochen mitgenommen haben.

Ich kannte eine Frau, die permanent klagte und litt. Als ich es nicht länger ertragen konnte, sagte ich zu ihr: „Ich habe ein

gutes Rezept, wie du mit deinem Leiden und deinem Schmerz umgehen kannst!“

„Und wie?“, wollte sie wissen.

„Indem du hilfst, die Last eines anderen zu tragen. Wenn du die Last eines anderen mitträgst, dann schmerzt dich deine eigene Last nicht mehr.“

Loslassen und das Alter annehmen – das bedeutet auch, die eigenen Grenzen zu akzeptieren. Natürlich gehen manche Dinge nicht mehr so, wie man möchte, wenn man an Jahren zulegt. An diesen Begrenzungen kann ich leiden und den ganzen Tag nur noch aus dem Fenster schauen. Aber ist das eine schöne Art, das Leben zu gestalten?

Wenn ich dagegen meine Begrenzung annehme, kann ich auch neu überlegen, was ich innerhalb dieser Begrenzung tun kann. In meiner früheren Gemeinde gab es eine ältere Dame, die im Rollstuhl saß und nur noch mithilfe anderer zum Gottesdienst kommen konnte. Über Jahrzehnte hatte sie zu den Aktivsten in der Gemeinde gehört, hatte Kaffee gekocht, Tische aufgebaut ... Und dann konnte sie einfach nicht mehr. Da nahm sie sich die Gemeindevorstandsliste und schrieb jedem Gemeindevorstandsmitglied eine Geburtstagskarte.

Ich habe ihr gesagt, wie gut ich das finde.

„Ja“, erwiderte sie, „das ist viel Arbeit.“ Denn es waren viele Gemeindeglieder. „Aber die Arbeit ist nicht das Schreiben. Sondern die Anrufe der Leute, die sich bedanken und sagen: ‚Ich habe mich über die Karte gefreut und dass du auch weißt, dass ich im Krankenhaus war.‘ So bringt eine Geburtstagskarte, die ich verschickt habe, manchmal eine Stunde Telefonieren mit sich ...“

Die Frau konnte nicht mehr allein das Haus verlassen. Sie konnte keinen Kuchen mehr backen, keine Tische mehr

decken. Aber trotz der Begrenzung ihres Lebens fand sie eine neue sinnvolle Aufgabe, die ihr sehr viel Freude bereitete. Sie hat den alten Ball Vergangenheit losgelassen und den neuen, den das Alter ihr zugespielt hat, angenommen. Sie hat den Dreh gefunden: weg von mir, hin zu anderen.

Der wesentliche Punkt ist, dass ich mir meiner Möglichkeiten bewusst bin, aber auch weiß, dass ich etwas abgeben muss. Ich will nicht krampfhaft an den alten Dingen hängen, sondern sie loslassen und frei sein für das Neue, das da kommt.

Und solange ich lebe, darf ich vertrauen, dass die Bälle, die das Alter mir zuspiesen möchte, immer so groß sein werden, dass ich sie auch fangen kann. Ich brauche nur den richtigen Dreh – und Vertrauen. Denn *„die aber auf den Herrn hoffen, empfangen neue Kraft, wie Adlern wachsen ihnen Flügel. Sie laufen und werden nicht müde, sie gehen und werden nicht matt“* (Jesaja 40,31).