

## Andacht vom Samstag, den 28. März 2020

(Naemi Schmit-Stutz)

*Schon zieht herauf des Tages Licht, wir flehn zu Gott voll Zuversicht, bewahre uns an diesem Tag, vor allem, was uns schaden mag.*

*Bezähme unserer Zunge Macht, dass sie nicht Hass und Streit entfacht, lass unserer Augen hellen Schein, durch Böses nicht verdunkelt sein.*

*Rein sei das Herz und unversehrt und allem Guten zugekehrt und gib uns jeden Tag das Brot, für uns und alle die in Not.*

Mit diesen Worten aus einem Morgenlied, welches ebenso ein wunderschönes Gebet ist, gehe ich sehr gerne in meinen Tag. Es zu singen, ist mir sozusagen zu einem Ritual geworden.

Schon früh in meinem Leben habe ich solche Rituale kennengelernt. Als Kind wurde allabendlich an unseren Betten, also dem meines Bruders und mir, gebetet und das eine oder andere Kirchenlied kannte ich bereits als kleiner Knopf auswendig.

Im Laufe der Jahre kamen weitere Rituale hinzu. Manche darunter sind sehr profan. So z.B. der erste Gang, den ich am Tag verrichte. Er führt mich nämlich zur Kaffeemaschine. Und da ich eher zu den Eulen, denn zu den Lerchen gehöre, unterlässt es mein Mann tunlichst, mich zu früh anzusprechen. Meist bin ich erst nach Restaurierung im Bad und einer Coffein Injektion überhaupt ansprechbar.

Gerade in instabilen Zeiten, - allerdings nicht nur dann-, können solche Rituale in der Gestaltung des Alltags ungemein unterstützen. Sie helfen uns den Tag zu gliedern und vermitteln ein Stück weit Normalität, begrüßen uns wie alte Bekannte oder verabschieden uns in die Nacht.

Besonders deutlich wurde mir der Wert von Ritualen zu einer Zeit, in welcher ich in einer tiefen Lebenskrise steckte. Da vereinbarte ich mit einer Freundin, dass wir jeden Sonntagabend miteinander telefonieren wollen. Da sie über

hunderte von Kilometern entfernt lebt, ist ein schneller Kaffeeklatsch einfach nicht drin. Doch der Kontakt hat mir auch in dieser technisch vermittelten Form häufig für die ganze Woche Kraft gegeben. Gerade dann, wenn es besonders hart und schwer war. Das Wissen darum, dass mir am Sonntag ein mir wohlgesonnener Mensch zuhören und an dem, was mich bewegt verständnisvoll Anteil nehmen wird, war vielfach ein Silberstreifen am sonst meist dunkel verhangenen Horizont

Die in den Ritualen beschlossene Hilfe, ist wohl ein Grund dafür, warum Menschen mit geistlicher Erfahrung in vielfacher Form auf sie verweisen. Und wenn sie gar in Verbindung mit Worten und Gedanken anderer stehen, uns auch von außen Impulse für den Tag geben zu lassen. Für viele Menschen ist das tägliche Bibelstudium und das Gebet ein solch kostbarer sich täglich wiederholender Termin.

Der Reformator Martin Luther hat eigens zu diesem Zweck, zum Zweck der Hausandachten, Gebete verfasst, welche in den Familien den Tag strukturieren halfen und das gemeinsame sich Ausrichten auf Gott erleichterten. Mit einem solchen Gebet möchte ich schließen. Es ist der Morgensegen Luthers:

*Ich danke dir, mein himmlischer Vater, durch Jesus Christus, deinen lieben Sohn, dass du mich diese Nacht vor allem Schaden und Gefahr behütet hast, und bitte dich, du wollest mich diesen Tag auch behüten vor Sünden und allem Übel, dass dir all mein Tun und Leben gefalle. Denn ich befehle mich, meinen Leib und meine Seele und alles in deine Hände. Dein heiliger Engel sei mit mir, dass der böse Feind keine Macht an mir finde.*

Amen.