EVANGELISCHES RUNDFUNKREFERAT NRW / KIRCHE IM WDR

Ev. Rundfunkreferat NRW / Kirche im WDR - Hans-Böckler-Str. 7 - 40476 Düsseldorf
TELEFON: 0211-41 55 81-0 - buero@rundfunkreferat-nrw.de - www.kirche-im-wdr.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Ev. Rundfunkreferat NRW. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Kirche in WDR 5 | 01.02.2017 06:55 Uhr | Viktoria Keil

# Rezept für Nervöse

Guten Morgen!

"Wenn ich nervös bin, bete ich“, erzählte die Sängerin Kate Bush in einem Telefoninterview. (1) "Ich bin unfassbar nervös, bevor ich singe. Wenn ich nervös bin, bete ich.“

Was mache ich eigentlich, wenn ich nervös bin?

Ok, singen muss ich jetzt nicht.

Aber eine Predigt halten. Bevor ich auf die Kanzel steige, bin ich immer ein bisschen nervös. Ob ich wohl die richtigen Worte gefunden habe? Worte die ansprechen? Die was bewegen?

Oder ich sitze in einer Arztpraxis und warte auf die Ärztin, die mir eine Diagnose erklären soll. Dann ist mir sehr mulmig und ich bin nervös. Meine Hände werden klamm und mein Herz klopft schneller. Es wird eng in der Brust. Mein Atem stockt. Es kommt mir so vor, als gebe es keinen Ausweg. Gleich kommt irgendwas auf mich zu und ich sitze da wie das Kaninchen vor der Schlange.

Situationen, die nervös machen, gibt es viele. Manchmal wird es mir eng in Brust und Bauch. Manchmal legt sich ein Nebel um mich oder ich habe das Gefühl, es wird ganz plötzlich dunkel um mich. Kein Hoffnungsschimmer zu entdecken.

Wie kann ich mit Situationen umgehen, die mich verunsichern? Kate Bush betet. Andere haben andere Strategien.

Ich erinnere mich an ein Geburtstagskaffeetrinken an einem dunklen, regnerischen Tag.

Danach räumten wir – ein paar Gäste und die Gastgeberin – den Tisch ab und trafen uns in der Küche mit dem schmutzigen Geschirr, um die Spülmaschine einzuräumen. Die Torte sollte mit Alufolie gut verpackt werden. Da zieht Gastgeberin die wichtigste Schublade der Küche auf.

Und zwischen Gummibändern, Kugelschreibern, Alufolie, Kochrezepten und dem Terminzettel für den nächsten Arztbesuch – lag es: ein Gesangbuch. Immer griffbereit. "Wenn ich nervös bin, hol ich es mir und lese die Gebete.“, sagte die Gastgeberin lächelnd in meine Richtung. Ein Gesangbuch - völlig vom Leben gezeichnet: Der Buchrücken nicht mehr vorhanden, die Buchdeckel hingen nur noch am Vorsatzblatt, einige Seiten hatten sich schon gelöst: Alltagstauglich – robust – zerliebt – einfach großartig.

Aufschlagen, einfach mal blättern, und Hilfe suchen:

Da steht dann zum Beispiel ein Gebet, das der Theologe Dietrich Bonhoeffer geschrieben hat: "Gott… Hilf mir beten und meine Gedanken sammeln zu dir. Ich kann es nicht allein. In mir ist es finster, aber bei dir ist das Licht. Ich bin einsam, aber du verlässt mich nicht. Ich bin kleinmütig, aber bei dir ist Friede…“ (2)

Wenn ich bete, gebe ich zu, dass ich Hilfe brauche.

Wenn ich um etwas bitte, erkenne ich an, dass mir etwas fehlt.

Ich werde verletzlich, denn bitten ist auch riskant. Die Bitte kann ja unerfüllt bleiben.

Die Gastgeberin erzählt, wie es ihr damit geht: "Manchmal werde ich ruhig, manchmal nicht. Aber in Einem bin ich mir sicher – wenn ich mich mit meinem Gesangbuch an den Küchentisch setze, dann bin ich da nicht allein. Manchmal setzt sich Gott einfach dazu.“

Ein schöner Augenblick. Wir Gäste sind überrascht: Kochen, Backen und Beten – das passt gut zusammen. Und dann wird die Torte endlich in Alufolie verpackt und Stück für Stück verschenkt. An diesem regnerischen Tag in der Küche ist es richtig hell geworden.

Es hat sich jemand zu uns gesetzt und uns Mut gemacht.

Helle Augenblicke in diesen dunklen Tagen wünscht Ihnen Viktoria Keil, Pastorin in Barntrup und Sonneborn.

( 1) Zeitmagazin Nr. 50. 01.12.2016, S. 40ff Christoph Dallach.

( 2) Evangelisches Gesangbuch Nr. 866, S. 1396 gekürzt. Gebet von Dietrich Bonhoeffer (1943).