



Andacht für den 19. April

Lina Kohring

(Wiefelstede)

20 Sekunden

20 Sekunden braucht harte Butter in der Mikrowelle, um so geschmeidig zu werden, dass man sie perfekt zum Kuchen backen verwenden kann. Nach 40 Sekunden wäre sie schon flüssig und nach 5 Sekunden noch zu hart.

20 Sekunden dauert auch der Teil der Übungen beim Tabata, der mich ordentlich ins Schwitzen bringt. Tabata ist ein Fitnesskurs bei dem sich immer 20 Sekunden hohe Belastung mit intensiven, schnellen Übungen und 10 Sekunden Pause abwechseln.

20 Sekunden singt NENA den Refrain, wenn sie ihren Hit „Irgendwie, irgendwo, irgendwann“ zum Besten gibt. Dieses Lied wird wohl bei jedem Schützenfest irgendwann gespielt. Die einen verdrehen die Augen und andere stürmen auf die Tanzfläche.

20 Sekunden sind eine Zeitspanne, die in den letzten Wochen Konjunktur hat. Gebetsmühlenartig wird uns überall gesagt, dass wir uns mindestens 20 Sekunden lang die Hände waschen sollen. Wenn wir einkaufen waren, wenn wir unterwegs gewesen sind, wenn wir bei der Arbeit waren, natürlich nach dem Toilettengang und sowieso auch immer mal zwischendurch. Händewaschen rettet Leben. Schnell wurde überall verkündet, man könne während des Händewaschens zweimal „Happy birthday!“ singen – oder eben „Irgendwie, irgendwo, irgendwann“ – genau 20 Sekunden! Im Laufe der Zeit hat sich dann herausgestellt, dass nicht nur diese Lieder 20 Sekunden dauern, nicht nur eine Tabata-Übungseinheit oder einmal geschmeidige Butter:

20 Sekunden beten wir auch das Vaterunser (Nachzulesen in Matthäus 6,9-13).

Vater unser
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.

Seitdem hat bei mir auch das Vaterunser Konjunktur. Ich spreche es jedes Mal beim Händewaschen. Mehrmals täglich. So häufig habe ich es noch nie gesprochen. Und mit jedem weiteren Mal, eröffnet sich wieder ein neuer Aspekt.

Einmal stelle ich fest, was für ein Segen es ist, dass ich diesen Gott mit „Vater“ ansprechen darf. Eine so vertraute und liebevolle Anrede tut mir gut, jetzt wo ich Freunden und Familie zumindest körperlich nicht so nah sein kann.

Ein anderes Mal frage ich mich, wann er uns denn bitte endlich erlöst von dem Bösen. Ich bitte und bitte darum, aber trotzdem schaue ich schweren Herzens in die Lager auf den griechischen Inseln, in die afrikanischen Länder und auch immer noch nach Spanien oder Großbritannien und sehe wie dort (nicht nur) Corona wütet und tötet.

Wieder ein anderes Mal erinnere ich mich daran, wie wir diese Worte gemeinsam im Gottesdienst gesprochen haben. Als noch alles normal war. Als währenddessen die Kirchenglocken läuteten und ich wusste: Jetzt gerade sprechen tausende Menschen zusammen das Gebet Jesu, ob in den Kirchen, zu Hause, beim Spaziergang oder auch im Krankenhaus. Spürbare christliche Gemeinschaft.

Egal worauf mein Kopf beim jeweiligen Händewaschen den Fokus legt, das Vaterunser wächst mir immer noch ein Stückchen mehr ans Herz.

Und egal in welcher Situation ich es spreche, ob ich gerade gehetzt oder genervt bin, nervös oder verunsichert, enttäuscht oder traurig, dieses Gebet gibt mir neue Kraft, lässt mich zur Ruhe kommen, auftanken, meine Gedanken sammeln, Sorgen los- und Hoffnung hell werden.

Und auch egal, ob ich es manchmal vielleicht einfach „runterbete“, ohne wirklich jeden Aspekt zu bedenken, und auf einmal sage ich „Amen“ ohne überhaupt gemerkt zu haben, was ich vorher alles gesagt habe. Diese Worte tragen mich auch ohne, dass ich etwas dazu beitrage. Ich kann mich in ihnen fallenlassen und Gott die Kontrolle übergeben. Jedes Mal wieder.

Das alles. Und noch mehr. In nur 20 Sekunden. Es ist einen Versuch wert. Irgendwie, irgendwo, irgendwann.

Ihre Vikarin Lina Kohring