

KURZ und GUT am Morgen im NordWestRadio  
in der Woche vom 26.-31.5.2014 zw. 5.45 und 6.00 Uhr  
unter Frequenz UKW Bremen: 88,3

Klaus Hagedorn hält Morgenansprachen zu folgenden Themen:

Mo., 26.5.: Du bist geliebter Mensch

Di., 27.5.: Geistlich – herzlich - praktisch

Mi., 28.5.: Wer über andere redet, verrät sich selbst

Do., 29.5.: Christi Himmelfahrt: Kleine Morgengymnastik

Fr., 30.5.: Wege zur Achtsamkeit

Sa., 31.5.: „Brücken bauen - Einen neuen Aufbruch wagen“

„Kurz und gut“ am Montag, **26.5.2014**, im Nord-West-Radio

## **Du bist geliebter Mensch!**

Ich habe mich gefragt: Gibt es ein Wort, von dem ich wünschte, dass es heute, am Beginn der neuen Woche, in Ihrem Gedächtnis haften bliebe?

Es ist das Wort „geliebt“: Du bist mit allem, was du bist, mit allen Aktiva und Passiva, ohne irgendeine Leistung erbringen zu müssen, angenommen, geliebt. Du darfst Mensch sein – so wie Du bist, und nicht so, wie andere Dich haben wollen.

Ich finde dieses Wort in der Geschichte von der Taufe Jesu von Nazareth. Dort heißt es: *„Kaum war Jesus aus dem Wasser aufgetaucht, da sah er, wie der Himmel aufgerissen wurde und der Geist wie eine Taube auf ihn herabkam. Und vom Himmel rief eine Stimme: Du bist mein geliebter Sohn; mein Wohlgefallen ruht auf Dir.“* (vgl. Markus, 1,9-11).

Im Laufe der Zeit habe ich in diesem biblischen Zuspruch einen tiefen Sinn entdeckt. Einen Sinn, der weit über die Grenzen meiner eigenen religiösen Tradition hinausreicht. Ich bin überzeugt, dass die Worte: „Du bist geliebter Sohn - Du bist geliebte Tochter“ die innerste Wahrheit eines JEDEN Menschen freilegen, ganz gleich, welcher besonderen Tradition er angehören mag. Egal, ob Sie sich als Christ oder Christin bezeichnen oder nicht: es ist gut, dass es Sie gibt, so wie Sie sind!

Es ist sicher nicht einfach, das anzunehmen. Besonders in einer Welt, die voll anderer Stimmen ist: „Du taugst zu nichts, bist unnütz – oder beweise gefälligst das Gegenteil!“ Diesen negativen Stimmen schenke ich oft allzu schnell Gehör. Das ist die große Falle: die Falle der Unzufriedenheit mit mir selbst, die Falle, sich selbst zu verachten.

Dass ich – in den Augen Gottes – ein geliebter Mensch bin, ist die Kernwahrheit meines Daseins! Ich hoffe, dass auch Sie diese Worte in sich aufnehmen können. Sie sind Ihnen zugesprochen mit aller Zärtlichkeit und Kraft, die die Liebe nur haben kann. Und dass Menschen an Ihrer Seite sind, die Sie daran erinnern, sollten Sie dies einmal vergessen.

Klaus Hagedorn

„Kurz und gut“ am Dienstag, **27.5.2014**, im Nord-West-Radio

## **Geistlich – herzlich – praktisch**

**Geistlich – herzlich – praktisch:** Wären das nicht drei „Räte“ zu einem menschenfreundlichen Umgang im Alltag: geistlich, herzlich und praktisch zu sein? Gerade wenn Sie viel mit anderen Menschen zu tun haben, dann kann dieser Dreischritt eine Hilfe sein, Prioritäten zu setzen.

**Geistlich sein:** das bedeutet: alles in einen größeren Zusammenhang stellen und sich selbst nicht als Nabel der Welt ansehen. In der „geistlichen“ Welt ist Platz für Ideale, also für eine Vorstellung davon, wie die Welt anders, besser sein könnte; es ist Platz für die Sicht, dass mein Gegenüber mehr Möglichkeiten hat, als sie, als er ahnt – und ich wahrnehmen kann. Und in ganz schwierigen menschlichen Konstellationen kann ich mir so bewusst machen: es gibt keine schwierigen Menschen, sondern nur Menschen in schwierigen Lebenssituationen!

**Herzlich sein:** das meint mehr als unverbindliche Freundlichkeit. Das Herz gilt als die Mitte der Person. Dort fallen die Entscheidungen, die die Vernunft oft nur vorbereitet hat. *Der Philosoph Blaise Pascal formuliert es so: „Das Herz hat Gründe, die der Verstand nicht kennt.“* Mit ganzem Herzen bei der Sache sein - um das geht es. Kein Dienst nach Vorschrift, sondern Augen auf für das, was jetzt ansteht. Mit den Augen des Herzens kann ich wahrnehmen, was ist. Dort ist der Ort des Staunens, der Empathie und der Liebe.

**Praktisch sein:** Wenn mein Computer streikt, dann brauche ich eine praktische Lösung. Theoretische Instruktionen helfen mir da nicht. Wenn ich mich am Praktischen orientiere, ist das kein billiger Pragmatismus: es geht darum, sich konkret auf ein Ziel hin auszurichten – und dann den nächsten Schritt praktisch umzusetzen!

ALSO: **Geistlich – herzlich – praktisch:** so kann ich auch im Alltag die Arbeit tun, in die ich eingebunden bin.

Klaus Hagedorn

„Kurz und gut“ am Mittwoch, **28.5.2014**, im Nord-West-Radio

### **Wer über andere redet, verrät sich selbst**

In einem sehr alten Text des Ersten Testamentes – im Buch der Sprüche – heißt es:

*„Wer den Nächsten verächtlich macht, ist ohne Verstand; doch ein kluger Mensch schweigt. Wer als Verleumder umhergeht, gibt Geheimnisse preis; der Verlässliche behält eine Sache für sich.“* (Buch der Sprüche 11,12f)

Seinen Mund HALTEN können, ist eine große Kunst. Anvertrautes wie einen kostbaren Schatz zu hüten, ist so leicht nicht. Zu groß ist die Versuchung, sich mit Insiderwissen wichtig zu machen oder andere dadurch in die Pfanne zu hauen. Oft lassen wir Dritten oder Vierten gegenüber auch Sachen heraus, die sie nichts angehen und den Betroffenen schaden.

Eine kostbare Grundregel, die der jüdische Religionsphilosoph Spinoza formulierte, lautet so: *„Wenn Petrus etwas über Paulus erzählt, dann erzählt er nichts über Paulus, sondern über Petrus“* – also über sich selbst. Wer über andere redet, verrät im Grunde alles über sich selbst; er oder sie entpuppen sich als geschwätzig, unzuverlässig, als wichtigtuerisch. Wie oft rede ich nur über andere, weil ich nichts zu sagen habe über mich? Die anderen werden dann nur missbraucht als Alibi; sie werden durchgesprochen, damit ich mich selbst verbergen kann. Aber das ist Selbstbetrug: In Wahrheit rede ich doch von mir selbst (und zeige, dass ich „ohne Verstand“ bin – verräterisch im doppelten Sinne).

Fazit also für die rechte Lebensweisheit im Alltag: *Schweigen ist Gold*. Und dann Spinozas Faustregel: *Wenn Du Menschen triffst, die sich durch Reden über Dritte wichtig tun und empfehlen wollen, denke immer: Solch ein Mensch spricht über sich selbst; er verrät sich selbst*. Was er da sagt von anderen, ist nur die Folie, auf der er seine eigene Bedürftigkeit mitteilt. Und dann sprich (oder schweig) mit ihm genau darüber. Und den anderen, den Dritten frag selbst und persönlich und direkt, von Auge zu Auge, im Vertrauen.

Klaus Hagedorn

Kurz und gut“ am Donnerstag, **29.5.2014**, im Nord-West-Radio

### **Kleine Morgengymnastik**

Im vergangenen Jahr im Sommer fand ich in einer Kapelle in den Bergen Südtirols eine wunderbare Anregung. Es handelt sich um eine Übung, eine Gymnastik für jeden Morgen. Sie ist eine Inspiration, gut in den Tag einzusteigen. Ich habe sie mir aufgeschrieben, sie auch in meine Urlaubspost eingebunden und oft verschickt. Da stand zu lesen:

*Kleine Morgengymnastik:*

*Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,  
öffne das Fenster meiner Seele,  
verbeuge mich vor allem was liebt,  
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,  
springe ein paar Mal über meinen Schatten  
und lache mich gesund.*

Dieser Spruch erinnerte mich sofort an Franz von Assisi. Von dem wird überliefert, dass er allen Vorbeiziehenden „Pax et bonum“ – „Frieden und Wohlergehen“ wünschte. Und solche „Übungen“ hat er mit Sicherheit auch praktiziert. Das wäre doch etwas, wenn mir das gelingen könnte: gelassen, getragen, im Frieden mit meinen Mitmenschen und im Gleichgewicht mit mir selbst den Tag beginnen zu können – um all den Herausforderungen ruhig und besonnen zu begegnen, die der Alltag an mich stellt.

Also: ich lade Sie ein zu einer Kleinen Morgengymnastik: Und die bedeutet:

*Ich stehe mit dem richtigen Fuß auf,  
öffne das Fenster meiner Seele,  
verbeuge mich vor allem was liebt,  
wende mein Gesicht der Sonne entgegen,  
springe ein paar Mal über meinen Schatten  
und lache mich gesund.*

Ich wünsche Ihnen einen GUTEN Morgen.

„Kurz und gut“ am Freitag, **30.5.2014**, im Nord-West-Radio

## **Wege zur Achtsamkeit**

*„Lieber Freund, gib das ruhelose bohrende Fragen deines Verstandes auf... Halte dein Denken leer, dein Fühlen unabhängig und dich selbst in reiner Gegenwärtigkeit, damit Gnade dich anrühren kann und dich kräftigen kann mit der Erfahrung der wirklichen Gegenwart Gottes...“*, so beschreibt Meister Eckhart, der große Mystiker des Mittelalters, die Grundhaltung, die achtsam sein lässt. Das meint: Nimm wahr, was ist - und siehe, was wirkt – aber halte dich dabei nicht auf! Das braucht Übung; das braucht eine feste Struktur im Alltag, damit dieses Üben integriert ist.

Fünf Dinge habe ich bei dem Jesuiten Franz Jalics gelernt, die ich für diesen Weg zu mehr Achtsamkeit täglich brauche:

Erstens: Genügend Schlaf: der Körper braucht Zeit und Ruhe – muss ausgeruht sein, damit ich wach und offen sein kann. Dann: Genügend Bewegung: Spaziergänge, Radfahren, Sport, Gartenarbeit – eines davon jeden Tag. Drittens die Meditation: Am besten ist es am frühen Morgen: das einfache Sitzen in der meditativen Haltung, in der Stille: im Dasein und Offen sein, das Mich-Hinhalten, wie ich bin, wie ich fühle, mit all dem, was mich umtreibt, dankbar sein lässt, unruhig macht, mich freut. Viertens: Geplante Zeit für andere: der Austausch, das Gespräch, in dem ich andere erfahren lasse: Du bist mir wichtig, Ihr seid mir wichtig. Euch schenke ich meine Zeit. Und an letzter Stelle steht die Arbeit. An letzter Stelle deshalb, weil sie, die Arbeit, so oft für uns sowieso an erster Stelle steht!

Dies ist ein *Weg* und zwar kein kurzer: „Genuss sofort“ ist nicht zu erwarten. Ich muss mich für einen solchen Weg entscheiden – immer wieder neu. Und manches Mal im Rückblick des Tages sehe ich, wo ich gefehlt habe. Und dann sage ich mir: Morgen ist ein neuer Tag mit neuer Erfahrung. Und ich hoffe: dass ich weiter darin wachse, um schließlich beschenkt – und immer mehr verwandelt – zu werden zu einem bedingungslos geliebten und alle Menschen liebenden Menschen. Das ist auch ein echter Dienst am Frieden in der Welt.

Klaus Hagedorn

„Kurz und gut“ am Samstag, **31.5.2014**, im Nord-West-Radio

## **„Brücken bauen - Einen neuen Aufbruch wagen“**

Heute ist der vorletzte Tag des Katholikentags in Regensburg. Es geht dort um das Thema des „Brücken Bauens“. Für mich hat „Brücken bauen“ immer mit Aufbruch zu tun. Aufbrechen ist gut. Das Aufbrechen, das sich auf den Weg machen – äußerlich und innerlich-, gehört zum Menschsein. Menschen brauchen Bewegung, wir können nicht zu lange stehen, dann würden wir umfallen. Aufbrechen, gehen, ist Ausdruck von Lebendigkeit. Und wenn es gar nicht mehr „geht“, ist oft das Ende nahe, der Stillstand, der Tod.

Auch beim Katholikentag hat alles mit dem „Aufbrechen“ begonnen: Viele Menschen haben sich auf den Weg gemacht, sind nach Regensburg gefahren.

Mich innerlich bewegen lassen und dann äußerlich dieser Bewegung auch folgen – das ist für mein Leben und meinen Glauben sehr wichtig. Nicht zufällig nennt die Apostelgeschichte die Christen „Leute des Weges“. (Apg 9,2) Ich möchte ein „Mensch auf dem Wege“ sein und bleiben.

In einem alten Lied heißt es: *„Wir sind nur Gast auf Erden – und wandern ohne Ruh...“* Das Leben als eine Reise, als ständiger Aufbruch..., der Mensch als Pilger – so sagten die Alten.

Heute sind viele Menschen gern Touristen, „Touris“. Warum eigentlich die starke Sehnsucht nach Weite, nach Ferne, nach Fremde? – Um mich selbst neu zu entdecken?! – Mich zu finden im Fremden? Und warum die Sehnsucht vieler Menschen, in therapeutischer Arbeit nach innen zu gehen und mit sich klarer zu werden? – Der Tourismus der Seele!

Fast immer hat das zu tun mit einer inneren Seelenreise, zum wahren Leben, zur ersehnten „Insel der Seligen“.

Das für mich wahre Leben, meine „Insel der Seligen“, beides ist mir nicht in die Wiege gelegt. Gehen, suchen, immer wieder neu aufbrechen, das passiert nicht nur beim Katholikentag in Regensburg, sondern täglich in meinem Leben.

Klaus Hagedorn