



GreifBar 99
10. November 2019
Stadthalle Greifswald

Novemberblues

Ablauf

- I 4 Intro: BB King Everyday I have the blues (GreifBar-Band)
- II 3 Begrüßung (Benjamin Limbeck)
- III 3 Lied: Linkin Park - Crawling (GreifBar-Band)
- IV 4 Theater I: Ps 38 + Ps 73 a, evtl. mit »Musikteppich« (Saskia Pfannkuch und Team, GreifBar-Band)
- V 12 Verkündigung I (M. Herbst)
- VI 4 Theater II: Ps 42 + Ps 73 b, evtl. mit «Musikteppich» (Saskia Pfannkuch und Team, GreifBar-Band)
- VII 10 Verkündigung II (M. Herbst)
- VIII 4 Theater III: Lobpsalm- Psalm 34 (Saskia Pfannkuch und Team)
- IX 3 Lied: Welsh Arms - Sanctuary (GreifBar-Band)
- X 5 Tanz (Saskia Pfannkuch und Team)
- XI 4 Lied: Nicht mehr Sklave (GreifBar-Band)
- XII 3 Verabschiedung (Benjamin Limbeck)
- XII 4 Outro: BB King Yesterday I had the Blues (GreifBar-Band)

Verkündigung I: Der Novemberblues

Mir musste gestern niemand beibringen, was ein Novemberblues ist: Aus dem Fenster zu schauen, war *komplett ausreichend*. Regen den ganzen Tag, fette Wolken am Himmel, es wurde eigentlich gar nicht richtig hell, ungefähr 8 Grad Außentemperatur, kahle Bäume, trübe Stimmung! Wer sollte da nicht den typischen Greifswalder Novemberblues kriegen!

Novemberblues. Komisch, es gibt ganz sicher keinen Mai-Blues und keinen Juli-Blues, denn da ist es in der Regel sonnig und warm. Es gibt auch keinen Dezember-Blues, denn da wartet Weihnachten auf uns, und Glühwein und Lebkuchen verhindern allzu trübe Stimmungen. Es gibt nicht einmal einen Februar-Blues – obwohl das wäre schon mein erster Kandidat für einen weiteren Blues-Monat, weil dann in Greifswald alle die Nase vom Winter voll haben. Aber der Februar sagt: Bald ist es geschafft, aber der November sagt: »Jetzt geht's los!« Und ich sage: »I've got the blues!«

Kennen Sie das? Novemberblues? Ich schon! Die Ärzte sagen uns, dass der Novemberblues eine richtige medizinische Diagnose ist. Wenn es richtig dick kommt, dann heißt das ganze: »saisonale Depression«, »Winterdepression«. Und ich habe gelernt, dass das mit dem Licht und unseren Hormonen zu tun hat. 10% der Bevölkerung sind im November im absoluten Stimmungstief. 10%, nicht schlecht. Was passiert da? Der Stimmungskiller unter den Hormonen, Melatonin, wird in höheren Dosen ausgeschüttet, und unsere Seele sagt: »Das mag ich gar nicht!« Die Folge: Wir fühlen uns müde, uns fehlt die Energie, wir können uns nicht gut konzentrieren.

Nun ist es nicht so, dass wir diesem Novemberblues einfach kampflos ausgeliefert sind. Eine erste Antwort hängt wie ein Glaubensbekenntnis in unserer Küche: »Chocolate is the answer!« Schokolade ist die Antwort. Naja, das stimmt schon, denn Schokolade versorgt uns wie Bananen und Nüsse mit dem Gegengift gegen das Melatonin, mit dem Glückshormon Serotonin. Also: Schokolade ist die Lösung; allerdings mit ein paar bekannte Nebenwirkungen.

Was hilft denn noch? Nun, die Antwort ist relativ klar: Licht hilft. Licht hilft wirklich. Vielleicht eine Tageslichtlampe, auf jeden Fall aber hilft es, raus zu gehen. Selbst ein völlig verhangener Novembertag lässt mehr Licht durch die Wolken als die beste Lampe. Was hilft gegen Novemberblues: raus ans Licht, raus an die frische Luft, und dann am besten gleich etwas bewegen, spazieren gehen, joggen, Rad fahren. Das heitert auf. Licht und Bewegung. Das November-High winkt!

Und noch etwas hilft: Dankbarkeit hilft. Es hilft sich jeden Tag klarzumachen und vielleicht sogar aufzuschreiben, was trotz Greifswalder November gut läuft. Ich meine das noch gar nicht unbedingt christlich. Christen würden sagen, sie danken Gott. Aber auch wenn *Sie* den christlichen Glauben nicht teilen, kennen Sie das doch, dieses Gefühl von Dankbarkeit. Etwas wird uns geschenkt. Uns wird Gutes zuteil. Da ist mehr, als wir verdient hätten. Und unsere Seele reagiert gesund: mit Dankbarkeit. Wem auch immer gegenüber. Dankbarkeit hebt die Stimmung.

Ich bin in diesen Tagen dankbar – für den 9. November. Ich bin denen dankbar, die vor 30 Jahren auf die Straßen gingen. Ich bin dankbar für das Wunder einer gewaltlosen Revolution. Ich bin dankbar für das Zusammenwachsen von Ost und West, für das Ende der trennenden Mauern. Ich bin als Westfale dankbar, nun hier bei den Pommern eine so aufregende Zeit erleben zu dürfen. Ich bin dankbar, von den Lebenserfahrungen derer zu lernen, deren Leben bis 1989 so anders verlief als meines in Westfalen. Ich bin dankbar zu sehen, wie schön vieles hier im Greifswalder Stadtbild jetzt ist. Ich weiß, ich weiß, vieles ist auch schwierig, manches enttäuschend, einiges ärgerlich. Trotzdem glaube ich, dass wir Deutsche Ost und West Grund haben uns zu freuen, mitten im November. Und das hebt die Stimmung. Mit etwas Schokolade wird es noch besser!

Uns war wichtig, auch dies alles anzusprechen. Als Christen schätzen wir auch diese praktischen Hilfen, mit dem Leben besser klarzukommen. Auch das, das Licht, die Bewegung, die Dankbarkeit – und natürlich die Schokolade, hat mit Gott zu tun, von dem wir hier erzählen möchten. Gott hat vieles in diese Welt eingebaut, das uns hilft, auch im November-Tief.

Uns war wichtig, das alles hier auch anzusprechen. Nur ist das noch nicht tief genug. Der November hat ja nicht nur diesen Blues, der mit Wetter und Stimmung zu tun hat. Der November hat ja weit mehr zu »bieten«.

Manchmal rührt der banale Novemberblues an tiefere Gefühle. Da sind im November auch die Gänge über den Friedhof. Da weckt die karge Natur unser Empfinden dafür, dass wir selbst so zerbrechlich und sterblich sind. Da kommen in uns die Sorgen hoch, was wohl aus uns und unseren Lieben werden mag, in dieser novemberverstimmten Welt. Da werden tiefere Ängste wach und kriechen in unsere Seele, machen sich breit und ziehen uns hinab.

Uns, auch die Gesunden. Ich spreche nicht von den tiefen Ängsten, die aus seelischer Erkrankung stammen und nach ärztlicher Hilfe rufen. Ich spreche nicht von Panikattacken, nicht von Phobien, Belastungsstörungen oder Depressionen. Ich spreche vom Novemberblues der Seele. Der dänische Philosoph Sören

Kierkegaard nannte das den Schwindel, der uns ereilt, wenn wir in den Abgrund schauen.

Da geht es nicht um einen Mangel an Glückshormonen, da geht es um unsere Seele. Sie werden sicher jetzt in diesem Moment Lebenslagen und Lebensfragen im Sinn haben, die genau so sind: novembergrau.

Ich selbst denke an sehr verschiedene Dinge:

- Ich war in dieser Woche mit Studenten in einem Altenpflegeheim, einem *guten* Altenpflegeheim. Wir sind zum Kennenlernen durch die Wohnbereiche gegangen. Die alten Menschen dort machten gar nicht den Eindruck, dort sei der Novemberblues eingezogen. Nein, aber es passierte etwas in mir. Mir wurde klar, wie zerbrechlich und endlich das Leben ist, wie sehr irgendwann die Kräfte nachlassen, wie klein der Radius des Lebens wird, wie die Einschlüge näher kommen, bis eines Tages die Lebenskraft aufgebraucht ist. Alt werden ist nichts für Feiglinge, titelte der Schauspieler Hans-Joachim Fuchsberger. Das ging mir durch den Kopf und ich fragte mich: Wie werde ich damit fertig werden?
- Und zugleich hatte in dieser Woche einer meiner Enkel Geburtstag. Neun Jahre. Tolles Alter, ein prima Junge. Aber bei aller Freude habe ich mich gesorgt: Was wird aus ihm werden? Wie wird er klarkommen? Was wird ihm zugemutet werden? Welche Entscheidungen wird er treffen? Wird es gut mit ihm werden? Und wie wenig Einfluss werde ich auf Dauer darauf haben! Wie wenig kontrolliere ich das Schicksal meiner Lieben.
- Und dann dachte ich an das Wintersemester an unserer Uni, das zum Glück nicht Novembersemester heißt. Ich finde aber, man sollte in den Vorlesungen Schokolade verteilen! Wie herausfordernd ist es, sowohl als Student oder auch als Dozentin klar zu kommen, Leistung zu bringen, sich zu bewähren, es ist alles immer Prüfung, und die Frage ist auf allen Seiten: bin ich gut genug? Wird es am Ende reichen?
- Und ja, auch der 9. November ist noch einmal aufzurufen. Werden wir das schaffen, dass wirklich zusammenwächst, was zusammen gehört? Die Landschaften blühen ja, wenigstens äußerlich. Aber so richtig verstehen wir uns noch nicht, die Bayern, Schwaben und Westfalen dort, die Mecklenburger, Sachsen und Pommern hier. Da gibt es Lücken in der Gerechtigkeit, vor allem aber verstehen wir nicht richtig, wie verschieden unsere Lebenswege waren und was zu leisten war, was alles zu lernen und zu leisten war, zu verabschieden und neu anzunehmen, nach jenem glückstrunkenen Moment im November vor 30 Jahren. Auch daran wird deutlich, wie kompliziert, wie wandelbar und

unsicher unser Leben ist. Werden wir bestehen, werden wir heil durchkommen, als einzelne, als Familie, als Freunde, als Stadt und als Land? Novemberblues, Novemberfragen.

Das alles sage ich, als *könnte* es passieren. Noch ist es ein »könnte«. Aber wie viele erleben das als ihre Wirklichkeit: den Leib, der seinen Dienst nicht so tut, wie er soll, den geliebten Menschen, der mir abhanden kam, die Überforderung, derer ich nicht Herr werde. Und... und... und...!

Und dann passiert es: In unsere Seele zieht der Blues, eine Mischung aus Sorge und Angst, aus Bangen und Hoffen. Wir spüren dann mehr als sonst: Wir sind vielem gegenüber machtlos, ausgeliefert, unsicher.

Wir möchten dazu als Christen zwei Anregungen geben, wie wir damit umgehen können. Keine Sorge, keine schnellen frommen Tipps. Versprochen!

Aber dies ist die erste Anregung: Uns hat beim Nachdenken bewegt, dass die Menschen, denen wir die großen alten Texte in der Bibel verdanken, das alles kennen. Sie kennen es. Und offenbar bedeutet ihr Glaube nicht, dass sie diese Novemberstimmungen einfach mal so »wegstecken«. »Wenn Du nur (richtig!) glaubst, dann wird alles gut, und in Deiner Seele ist immer Mai oder Juli!« So funktioniert es nicht. Sie haben uns auch nicht ein paar Tipps hinterlassen, Ratschläge oder Appelle. Sie nehmen uns vielmehr hinein in ihr Erleben. Die Texte, die wir gehört haben, die unsere Schauspieler aufgeführt haben, erzählen vom November in ihrer Seele. O ja, diese Menschen kennen es, sie waren da, wo wir in unseren Sorgen und in unserer Angst sind. Und sie haben Worte dafür, starke Worte, poetische Worte, kraftvollen Ausdruck dafür, wie es ist, wenn es dunkel wird in uns. Ihr Geschenk an uns heute sind solche Worte. Manchmal können sie es besser sagen, als wir es sagen könnten. Vor Gott, an dem sie trotz allem mit einer gewissen Sturheit festhalten, sprechen sie aus, was in ihnen los ist. Vielleicht ist das das erste, was der Glaube uns schenkt: Worte für das, was wir durchmachen, in den Novembertagen unseres Daseins, Worte, die wir uns ausleihen können.

[AUS BIBEL LESEN!!!] Da betet einer: »Ich gehe krumm und sehr gebückt; den ganzen Tag gehe ich traurig einher« (Ps 38,7).

Oder eine klagt: »Ich bin matt geworden und ganz zerschlagen; ich schreie vor Unruhe meines Herzens« (Ps 38,9).

»Meine Seele erbebt, meine Kraft hat mich verlassen, und das Licht meiner Augen ist dahin« (Ps 38,11)

Und ein anderer fasst es in Bilder des Schreckens: »Das Wasser geht mir bis an die Kehle. Ich versinke in tiefem Schlamm, wo kein Grund ist. [...] Ich habe mich müde geschrien, mein Hals ist heiser« (Ps 69, 2b.3a.4a).

Und Gott scheint nicht wie die Feuerwehr geschwind zu helfen: »Meine Augen sind trübe geworden, weil ich so lange harren muss auf meinen Gott« (Ps 69,4b).

Und doch. Und doch hören sie nicht auf. Und doch hören sie nicht auf, Gott anzurufen und ihn um Hilfe zu bitten:

Fortsetzung Theater

Verkündigung II: Was uns trägt

Da ist etwas Seltsames, fast Verstörendes in diesen alten Gebeten und Gedichten. Ein Umschwung, eine dramatische Wendung. Haben Sie es noch in den Ohren? Da ruft einer, ganz unerwartet: »Was betrübst du dich, meine Seele, und bist so unruhig in mir? Harre auf Gott, denn ich werde ihm noch danken, dass er meines Angesichts Hilfe und mein Gott ist« (Ps 42,12). Und da spricht eine aus, was sie trotz allem hält: »Dennoch bleibe ich stets an dir; denn du hältst mich bei meiner rechten Hand« (Ps 73,23). Was ist? Was ist das für ein Umschwung?

Ist es die dramatische Wende zum Guten? Sind für diese Menschen alle Sorgen verfliegen und alle Probleme gelöst? Nein.

Ist es ein Umschwung zu großer innerer Heiterkeit? Haben diese Menschen einfach mehr Distanz zu den Problemen des Lebens und statt dessen nun stets ein fröhliches Lied auf den Lippen? Nein.

Ist es ein Wandel zu großer persönlicher Stärke und Zuversicht? Haben diese Menschen erkannt, dass sie genug drauf haben, um der Probleme selbst Herr zu werden? Nein.

Was ist es dann für eine dramatische Wende, für ein Umschwung und Wandel?

Was haben Menschen, in deren Leben Gott getreten ist? Sie leben doch dasselbe Leben, und es ist für sie doch keineswegs an und für sich leichter als für andere?

Das ist die zweite Anregung, die wir gerne weitergeben möchten, und diese Anregung kommt zunächst sehr nüchtern daher:

Es geht nicht darum, dass Gott einfach und schnell aufräumt und alles aus dem Weg schafft, was schwer und mühsam wäre im Leben. Auch mit Gott altern wir, sorgen wir uns um unsere Lieben, stehen wir unter Leistungsdruck, müssen wir die politischen Verhältnisse bewältigen und werden von Schokolade eher zu dick. So nüchtern kommt diese zweite Anregung daher.

Auch mit Gott macht das alles unserer Seele Mühe. Auch Menschen, die sich Gott anvertrauen, kennen den Schmerz und die Mühsal des Novemberblues. Und zuerst ist ihnen zu sagen: Du musst das nicht in den Griff kriegen! Du musst nicht mit letzter Kraft Deinen Seelenhaushalt in Ordnung bringen. Du musst nicht so tun, als gäbe es ein Leben ohne Blues, ohne Sorge, ohne Angst. Diesen Kampf kannst Du aufgeben, Deine Aufgabe ist es nicht, mit letzter Anstrengung ein angstfreies Leben zu führen. Was passiert nämlich, wenn einer zu uns sagt: »He, als Christ musst Du Dich doch nicht fürchten!«? Was passiert, wenn wir selbst uns Vorwürfe machen: »Würdest Du nur glauben, dann wärest Du nicht so am Boden!« Wir Christen hören auf Jesus. Jesus sagt aber: »In d[i]e[se]r Welt habt Ihr Angst!« (Joh 16,33b). Es ist so, sagt er, es bleibt so, es gehört genauso zum Dasein in diesem Leben. Da habt Ihr Angst. Wie gut, dass das so gesagt wird! Denn was passiert, wenn dem Ängstlichen gesagt wird, er dürfe, *könne*, solle, ja **müsse** doch mit seinem christlichen Glauben bitteschön die Sorge und Angst überwinden? Was passiert? Nun, er wird sich umso mehr fürchten, denn nun wird ihm klar, dass er nicht einmal in seiner Beziehung zu Gott gut genug ist. So nüchtern kommt diese zweite Anregung daher: In der Welt habt Ihr Angst! Vielleicht sagt Ihr: ich bin nicht o.k., wenn ich mich fürchte. Aber bei Gott ist es o.k., nicht o.k. zu sein!

Dennoch – toller Trost: Die Verhältnisse draußen bleiben schwierig. Die Seele drinnen scheint sich auch nicht zu erholen. Ihr Christen habt ja wirklich was zu bieten!

Was bitte ist es dann? Was kann uns jetzt im Novemberblues aufrichten?

Ich möchte Ihnen die Geschichte von einem Vater¹ erzählen, der mit seinen beiden kleinen Kindern, 2 und 3 Jahre, im Schwimmbad war. Die größere, 3 Jahre, saß am Beckenrand, und auch die kleinere, 2 Jahre, stand am Rand. Abwechselnd sollten sie reinspringen. Und Papa, im Wasser, lockte die Kleine: »Komm«, sagte er, »spring! Papa fängt dich.« In dem Moment aber, in dem die Kleine noch überlegte, rutschte die Schwester vom Rand ins Wasser und ging sofort unter. Der Vater wirbelte herum und fing sie auf. Das Mädchel war so erschrocken, schluchzend rief sie: »Ich bin untergegangen, ich bin ertrunken!« Unter Tränen: »Ich hatte solche Angst!« Der Vater sagt zu ihr: »Aber nein, du bist nicht ertrunken, ich war die ganze Zeit da, ich habe aufgepasst, dir ist nichts geschehen! Und deshalb erzählen wir auch Mama nichts.« Der Vater wusste, was seine kleine Tochter nicht wusste: Sie war zu keinem Moment in Gefahr, sie war absolut sicher. Denn ihr Vater war bei ihr – die ganze Zeit! Und genau das ist das Geheimnis des Glaubens: Egal wie es um uns herum

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=hXVaQdwZz8U> – aufgesucht am 9. November 2019.

aussieht, egal wie es in uns aussieht. Der Vater ist da, die ganze Zeit, er lässt uns nicht aus den Augen. Er bringt uns heil dadurch. Christlicher Glaube ist nicht: Du darfst Dich nicht fürchten oder sorgen. Christlicher Glaube ist nicht: Mit Gott gibt es nur Sonnenschein. Christlicher Glaube ist: Der Vater ist da, immer, und was auch geschieht, er lässt Dich nicht im Stich und bringt Dich heil durch das alles hier durch. Dir kann alles Mögliche zustoßen, aber Du selbst wirst nicht untergehen, wirst nicht ertrinken, auch wenn Du mit dem Beter des Psalms rufst: Das Wasser steht mir bis zum Hals.

Und wenn es etwas gibt, das stark genug ist, durch die Wolken durchzudringen und in unsere Novemberseele hineinzustrahlen, dann ist es das: Der Vater ist da, immer. Vertrau Dich ihm an!

Wir hören gleich einen Song der Band »Welshly Arms«. Darin heißt es: Hier, in diesem Heiligtum, da finden wir Obdach und Frieden. Hier sind wir sicher, haben Schutz und Frieden. Und der das sagt, sagt auch: Ich kenne das alles, den Schmerz und die Furcht, aber glaube mir, hier, in diesem Heiligtum, da bist geborgen, hast Obdach und Frieden.

Bevor wir das Lied hören, möchte ich den Sack noch zubinden: Christen versprechen Ihnen nicht das Schlaraffenland. »In der Welt habt Ihr Angst«, wissen sie mit Jesus. Außen und innen kann es hart werden, aber sie sagen: Wir haben unser umkämpftes Leben in Gottes Hand gelegt. Und nun hören wir es wieder und wieder, und manchmal ist es wie ein sonniger Morgen im Mai mitten im November, wenn Gott uns zu verstehen gibt: Ich bin da. Ich lasse Dich nicht. Nichts kann Dich von mir scheiden. Ich passe auf. Ich bringe Dich heil dadurch. Am Ende muss es gut werden. Manchmal müssen wir uns erinnern, an einem finsternen Novemberabend daheim eine Kerze anzünden, und dabei sagen: Gott ist hier, nah bei mir. Versuchen Sie es doch mal! Manchmal brauchen wir einander, um es uns gegenseitig zu sagen: Es ist o.k., nicht o.k. zu sein. Das ist Gemeinde, Kirche: Menschen, die einander erinnern, dass es einen Halt gibt im Haltlosen. Manchmal brauchen wir auch einfach Schokolade. Vor allem aber diese Erinnerung. Jesus sagt es so: »In der Welt habt Ihr Angst, aber ich habe die Welt überwunden!« Oder in dem alten Gebet: »Du hältst mich bei meiner rechten Hand!«

Wir wollen Ihnen nichts verkaufen, wir wollen Sie nicht von unserer überlegenen Religion überzeugen. Wir sammeln keine Schäfchen. Aber wir können es nicht für uns behalten, dass es das gibt: Halt und Zuversicht mitten im Novemberblues. Gott, der als ein verlässlicher Vater auf uns achtet, und der sich so sehr wünscht, dass wir uns ihm anvertrauen. Danke für Ihre Aufmerksamkeit!

OUTTAKES

Der Begriff Angst ist gänzlich verschieden von der Furcht und ähnlichen Begriffen, die sich auf etwas Bestimmtes beziehen. Angst kann man vergleichen mit schwindlig sein. Derjenige, dessen Auge plötzlich in eine gähnende Tiefe hinunterschaut, dem wird schwindlig.“²

„Wie könnte uns freuen, nichts als Elend ohne Hilfe zu erwarten? In einer furchtbaren Ungewissheit über alles und jedes. Ich sehe diese entsetzlichen Weiten des Weltalls, die mich einschließen, und ich finde mich an einen Winkel dieses gewaltigen Raums gefesselt, ohne dass ich weiß, warum hier und nicht etwa dort und warum die kurze Frist zu leben mir gerade zu diesem Zeitpunkt bestimmt ist. Das ewige Schweigen dieser unendlichen Räume macht mich schaudern.“³

²https://www.deutschlandfunk.de/angst-in-der-moderne-entlang-einer-bodenlosen-tiefe.2540.de.html?dram:article_id=398147

³ Ibid.