



Liebe Gemeinden,

heute, am Sonntag **Sexagesimae**, geht es ums Zuhören. Und da das Wort **Sexagesimae** einerseits sehr fremd ist und andererseits nicht mehr als 60 bedeutet – nämlich *60 Tage vor Ostern* –, taufe ich den Sonntag einfach um und nenne ihn den **Zuhör-Sonntag**.



Zuhören – wie geht richtig gutes **Zuhören**?!

Den anderen anschauen, nicht fixieren oder anstarren.

Dem Gegenüber das Gefühl geben: „*Ich sehe dich. Ich höre dich. Ich bin für dich da.*“ Die Augen des anderen suchen, aber nicht festhalten. Raum geben.

Vielleicht ist Lächeln gut, vielleicht unpassend. Das zu erspüren, gilt es beim **Zuhören**. Ein offenes Gesicht versuchen. Keine Ablenkung zulassen, weder durch Geräusche von außen, noch durch Gedanken von innen. Stille aushalten.

Geduldig sein. Zeit haben. Manchmal hilft ein aufmunterndes Nachfragen.

Manchmal hilft ein Nicken, ein „*Oh*“, ein Lachen. Vorsichtiges Resonanz-Geben ist wichtig. **Zuhören – richtig echtes Zuhören – ist nicht einfach.**

Mir fällt das oft richtig schwer. Das geht schon los beim bloßen Musik-Hören. **Es gibt so viel das mich vom eigentlich Zuhören ablenkt:** Ich höre Musik und schäle Kartoffeln. Ich höre Musik und mache Sport. Ich höre Musik und putze meine Wohnung. Ich höre Musik und tue alles Mögliche, aber nur Musikhören, das tue ich so gut wie nie. **Dabei lässt sich beim richtigen Zuhören so viel Wunderbares entdecken:** *Passen die Worte zur Melodie oder streiten sie sich? Wo sind Dissonanzen und wo Harmonien und was löst das in mir aus? Wo fange ich an mitzuschwingen oder gar zu tanzen? Was höre ich wirklich?*

Am **Zuhör-Sonntag**, geht es auch im Wochenspruch ums Zuhören: „**Heute, wenn ihr seine Stimme hört, so verstockt eure Herzen nicht.**“ (Hebr 3,15). –

Gott zuhören ist besonders schwer, wenn nicht sogar das schwerste. Doch die Regeln sind die gleichen: Zeit. Geduld. Stille. Konzentration. Offenheit. Lächeln.

Mir tut gut, dass der Spruch mit dem Wort „*heute*“ beginnt. Das schraubt einerseits den Anspruch runter, *immer* danach handeln zu müssen, und andererseits stellt es das *Hier und Jetzt* in den Vordergrund. **Es geht um heute, nicht um gestern, nicht um morgen, nicht um drei Wochen lang. Es geht um heute.** Heute soll ich es mit dem *Zu-Hören* versuchen. „*Okay, das geht,*“ denke ich. „*Heute kann ich das versuchen.*“

Außerdem finde ich eine zweite Hilfe in dem Spruch: „*... verstockt eure Herzen nicht.*“ – Das klingt zwar zunächst so, als sei genau das vorprogrammiert, aber eigentlich will es mir einen hilfreichen Hinweis für gutes Zuhören geben. Ich brauche mein Herz dazu.



Im Hebräischen ist das Herz der Sitz der Gedanken und des Verstandes. Bei uns gilt das Herz als Sitz der Gefühle. Beides hilft beim Zuhören: ein wacher Verstand und die Fähigkeit zu fühlen. **Ich brauche also mein Herz, um gut zuhören zu können.**

Unser Wochenspruch lässt sich als Anleitung für gutes Zuhören verstehen: **Sei im Hier und Jetzt und bring dein Herz mit, also deinen Verstand und deine Gefühle.** Mehr braucht es nicht.

Wie wäre es, wenn wir genau das heute ausprobieren würden?
Einmal – nur heute – richtig zuhören?

Vielleicht einem Lied?
Vielleicht einem lieben Menschen?
Vielleicht Gott?
Vielleicht uns selbst? – Sich selbst gut zuzuhören ist fast so schwer, wie Gott zuzuhören.
Aber mit unserer Anleitung geht auch das. Nur heute. Mit Herz, Gefühl und Verstand.
Amen.

bleiben Sie behütet! Ihre Pastorin Anne Mareike Müller

**„Heute, wenn
ihr seine
Stimme hört,
so verstockt
eure Herzen
nicht.“**
(Hebr 3, 15)

Informationen:

- ★ Die **Landeskirchenweite Kollekte** ist bestimmt für zwei Projekte: **(1) SimGo – Singend mit Gott groß werden** und **(2) TEO Wikki**. Beide Projekte zielen darauf ab, Kinder und Jugendliche zur Auseinandersetzung mit Gott und ihrem Glauben anzuregen. Einmal durch Gesang und Musik in der Kita (1) und einmal durch besonders gestalteten Unterricht an Schulen im Raum Schleswig (2)

Spenden über die Bugenhangemeinde unter:

IBAN: DE79 2305 0101 0014 4542 19 Sparkasse zu Lübeck BIC: NOLADE21SPL

Zweck: Kollekte 7. Februar

- ★ Aktuelle Infos über Gottesdienstzeiten und andere Angebote finden Sie auf unseren Websites: www.bodelschwingh-luebeck.de & www.bugenhagengemeinde-luebeck.de
- ★ Online-Gottesdienste des Kirchenkreises Lübeck-Lauenburg unter: : **#liveline** auf Youtube, über die Website: www.liveline.info oder folgen Sie unten stehendem QR-Code
- ★ Radio-Gottesdienste zum Hören aus der **Lübecker Marienkirche** unter **Lübeck FM 98,8**

Bodelschwinghgemeinde



Bugenhagengemeinde



liveline-Gottesdienste

