

Sigrid Offermann (Hg.)

In der Stille
des Morgens

Mit guten Gedanken in den Tag

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Die Bibelzitate wurden folgenden Übersetzungen entnommen:

Neues Leben. Die Bibel © 2002 und 2006 SCM R. Brockhaus
in der SCM-Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen.

Lutherbibel, revidiert 2017, durchgesehene Ausgabe,
© 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe,
© 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Hoffnung für alle® Bibel. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica Inc.®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis – Brunnen Basel.
Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten.

Copyright © 2025 Gerth Medien in der SCM Verlagsgruppe GmbH,
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar.

1. Auflage 2025

Bestell-Nr. 821119

ISBN 978-3-98695-119-1

Umschlaggestaltung: Maren Habla unter Verwendung von Shutterstock
Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Verarbeitung: Dimograf

Printed in Poland

www.gerth.de

Schönen guten Morgen!

Nach dem Aufstehen habe ich gern meine Ruhe. Keine Nachrichten, kein Radioprogramm, keine Musik, kein Podcast. Noch nicht mal Kaffee. Obwohl ich das alles zu einem späteren Zeitpunkt des Tages durchaus schätze – früh morgens definitiv nicht. Da ist mir schon das Lamentieren der Kinder zu viel: die anklagenden Fragen, ob ein bestimmtes T-Shirt denn noch immer nicht gewaschen sei, warum denn schon wieder keine Haferflocken mehr vorrätig seien, und weshalb denn noch niemand die Klassenarbeit unterschrieben habe.

Da ich morgens wirklich erst mal Ruhe brauche, versuche ich, *vor* dem Rest der Familie aufzustehen, um dann dem „Ansturm des Alltags“ schon etwas gewappnet entgegenzutreten zu können. Gelingt nicht immer, aber meistens doch. Dann setze ich mich an meinen Schreibtisch und lausche – im Sommer den Vögeln, im Winter dem Knacken des Heizkörpers. Ein paar Minuten passiert gar nichts. Obwohl ... Irgendwer hat mal gesagt, er müsse sich „mit dem Tag synchronisieren“. Wahrscheinlich ist es genau das, was in diesen Momenten „passiert“.

Manchmal greife ich zu meinem Tagebuch und schreibe ein paar Gedanken hinein. Hin und wieder klebe ich auch eine kleine Bildcollage dazu. Fast immer hole ich mir die Bibel, um mir von Jesus und seinen Nachfolgern gute Worte für die

Reise in den Tag mitgeben zu lassen. (Ich habe es über die Jahre wieder und wieder mit dem Alten Testament versucht, aber die meisten Geschichten dort sind für mich nicht unbedingt „morgentauglich“, wenn ich ehrlich bin. Zu viel Versuchung, Verwirrung und Vernichtung auf nüchternen Magen. Später am Tag ist das was anderes.) Deshalb lese ich morgens lieber im Neuen Testament. Allerdings nicht nur Ermutigung und Zuspruch, sondern durchaus auch Ermahnung und Korrektur. Was mir dabei nicht nur ins Auge, sondern auch ins Herz fällt, notiere ich in einem anderen Schreibbuch, meinem Bibel-Journal. Das hilft mir, mir die wichtigen Dinge besser zu merken, und hin und wieder habe ich sogar den Eindruck, dass Jesus direkt mit mir sprechen würde. Das sind besondere Momente.

Mir ist klar, dass es nun gut wäre, Jesus auch zu antworten. Also, mit ihm ins Gespräch zu kommen, zu beten. Aber dafür bleibt meistens keine Zeit. Ich höre das weckende Piepsen der Handys in den Kinderzimmern, die Schlafzimmertüren gehen auf, die Klospülung rauscht, und wenn ich jetzt noch eine Chance haben will, *vor* den Kindern ins Bad zu kommen, dann muss ich sofort handeln: raus aus dem „stillen Kämmerlein“ und rein in die Dusche. Dann nimmt der Tag Fahrt auf, und die Ruhe weicht dem Alltagsrauschen.

Wann ich da noch Zeit und Muße für das Gebet unterbringen soll, war immer wieder eine Frage, bei der ich nicht so wirklich weiterkam. Noch früher aufstehen? Schwierig! Vor dem Frühstück? Da mache ich meine Gymnastik (der Rücken!). Nach dem Frühstück? Beginnt die Arbeit.

Witzigerweise habe ich erst kürzlich auf dem Weg ins Büro im Auto eine Art Antwort auf meine Überlegungen bekommen – und den Impuls für diesen Text. Ich hatte das Radio an, und es lief ein populärer Oldie: „I say a little prayer“ aus dem Jahr 1967 in der Coverversion von Aretha Franklin. Ein eingängiger, beschwingter R & B-Song. Vielleicht haben Sie auch sofort die Melodie im Kopf, wenn Sie den Liedtitel hören. Es ist ein Liebeslied wie viele andere auch. Der Songtext beschreibt, wie die Sängerin jeden Morgen, sobald sie aufwacht – und sogar während sie sich für den Tag fertig macht, zur Arbeit fährt und ihr Kaffeepäuschen einlegt –, ein kleines Gebet für den geliebten Menschen spricht. Schöne Idee! Dieses „little prayer“ ist also ganz selbstverständlich in ihre tägliche Routine integriert und kein zusätzlicher „Programmpunkt“ auf der morgendlichen To-do-Liste.

„Genau so kann's gehen!“, war mein Gedanke, als ich dem Lied lauschte. Natürlich ist das keine revolutionär neue Erkenntnis, dass man jederzeit und überall beten kann: beim Kämmen der Haare, im Bus, am Arbeitsplatz – so wie es im Songtext heißt – oder wo auch immer. Die Frage ist allerdings: Mache ich das tatsächlich so oder hänge ich nicht immer noch zu sehr an der Vorstellung, dass Beten unbedingt am frühen Morgen während eines extra dafür reservierten Zeitfensters zu geschehen hat? Schließlich lesen wir in der Bibel, dass Jesus die Sprechstunden mit seinem Vater bevorzugt in die frühen Morgenstunden gelegt hat.

Beim Bibellesen habe ich über viele Jahre die Erfahrung gesammelt: Wenn ich nicht gleich am Morgen die Nase rein-

stecke, dann mache ich es auch später nicht mehr. Wie oft habe ich mir vorgenommen, nach dem Mittagessen oder abends vor dem Schlafengehen noch ein wenig in der Bibel zu lesen! Das klappt bei mir einfach nicht.

Bei anderen Menschen mag das anders sein, und man sollte auf keinen Fall ein Gesetz daraus machen, wann „man“ in der Bibel zu lesen hat. Jede/r muss für sich selbst herausfinden, wann für ihn die beste Tageszeit ist, um sich auf die manchmal sehr anspruchsvollen Texte in Gottes Wort einzulassen und sich mit deren Inhalt auseinanderzusetzen.

Aber beim Beten liegen die Dinge wirklich anders. Natürlich ist es wunderbar, wenn man es schafft, gleich morgens ein intensives Gespräch mit seinem Schöpfer zu führen und mit ihm den Tag durchzugehen, ihm liebe Menschen ans Herz zu legen oder die schwierige Weltlage zu beklagen. Ich wünschte, ich würde das regelmäßig zu Beginn des Tages schaffen. Doch so langsam setzt sich bei mir eine Erkenntnis durch: Wenn das nicht klappt, dann kann ich auch in „kleinen Häppchen“ beten – einfach so „nebenbei“ im Laufe des Tages. Beten geht tatsächlich nahezu immer. Oftmals ist es wirklich nur ein kleiner Satz, ein „little prayer“ – sei es um Weisheit in einer bestimmten Situation, eine ehrliche Fürbitte oder ein erleichtertes Dankeschön. Und hin und wieder ist im Tagesverlauf ja dann auch Zeit für ein ausgedehnteres Gespräch mit Gott, in dem es auch um größere und bedeutendere Anliegen gehen kann, z. B. bei einer Zugfahrt, in einem Wartezimmer oder während eines Spaziergangs.

Wem es also so geht wie mir, dass sie oder er morgens mit dem Gebet nicht so recht „in die Pötte“ kommt, der kann es

machen wie Aretha Franklin in ihrem Song. Oder auch komplett anders – zum Beispiel wie so manche/r der vielen Autorinnen und Autoren in diesem Buch, die ihr individuelles Morgenritual zu Papier gebracht haben. Entweder schon vor vielen Jahrhunderten, vor einigen Jahrzehnten oder ganz aktuell und exklusiv für dieses Buch.

Jedenfalls werden Sie auf den nächsten Seiten jede Menge unterschiedlicher Anregungen für einen guten Start in den Tag finden: Gedichte, Geschichten, Gedanken und Gebete. Vielleicht entdecken Sie ja einen Text, der Sie besonders inspiriert und Ihre Sicht auf die Morgenstunden positiv verändert. Oder der Sie sogar dazu animiert, Ihren Tagesbeginn gemeinsam mit Gott neu zu gestalten. Das würde mich besonders freuen, denn ich glaube, genau darin liegt das Geheimnis für ... einen schönen guten Morgen!

Sigrid Offermann



Kostbarer Schatz

Wenn du am Morgen erwachst, denke daran, was für ein kostbarer Schatz es ist zu leben, zu atmen und sich freuen zu können.

Marc Aurel

Jeden Morgen

Jeden Morgen erwachen wir in einer Welt, die wir nicht selbst geschaffen haben. In einer Welt, die auf so wunderbare Weise konstruiert ist, dass wir eigentlich erst einmal eine Weile staunen sollten. Staunen über die ausgeklügelte Technik des Spechts, der jeden Morgen aus dem kleinen Loch in der Verschalung des Küchenfensters kommt, obwohl er dafür doch eigentlich viel zu groß ist. Staunen über die Sonne, die aufgeht und den Frost auf dem Gewächshausdach in fantasiereichen Kombinationen färbt. Staunen über den nachgiebigen Holzboden unter unserer Füßen, den Kaffeeduft, der die Küche erfüllt, über den Anblick der schlafenden Lebensgefährtin, das Kind,

das gerade aufwacht, oder einen Freund, den man lange nicht gesehen hat. Staunen, welches Geräusch die Schuhe machen, wenn man an einem eiskalten Februarmorgen den Weg hinunter zum Briefkasten geht, um die Zeitung zu holen, und welches Geräusch die sich entfaltenden Tulpenblätter machen, wenn man Mitte April die ersten Blumen ins Haus holt.

Jeden Morgen erwachen wir in einer Welt, die wir nicht selbst geschaffen haben. Sie ist einfach da. Und wir sind mit-tendrin. Wenn wir nicht regelmäßig und ausreichend lange innehalten, verpassen wir diese Wunder. Das meiste scheint so selbstverständlich und verkümmert deshalb in unserer Wahrnehmung zu etwas Kleinem und Unbedeutendem. Wir verlieren den staunenden Blick aus großen Augen, den Blick des Kindes.

Jeden Morgen erwachen wir in einer Welt, die wir nicht selbst geschaffen haben. Sie ist da. Wir finden sie vor. Regelmäßig zu staunen und ihrem Schöpfer dafür zu danken, ist die aktive Entscheidung, diese Welt niemals für selbstverständlich zu halten.

Thomas Sjödin

Er weckt mich alle Morgen

Er weckt mich alle Morgen,
Er weckt mir selbst das Ohr.
Gott hält sich nicht verborgen,
führt mir den Tag empor,
dass ich mit Seinem Worte
begrüß das neue Licht.
Schon an der Dämmerung Pforte
ist Er mir nah und spricht.

Er spricht wie an dem Tage,
da Er die Welt erschuf.
Da schweigen Angst und Klage;
nichts gilt mehr als Sein Ruf.
Das Wort der ewgen Treue,
die Gott uns Menschen schwört,
erfahre ich aufs neue
so, wie ein Jünger hört.

Er will, dass ich mich füge.
Ich gehe nicht zurück.
Hab nur in Ihm Genüge,
in Seinem Wort mein Glück.

Ich werde nicht zuschanden,
wenn ich nur Ihn vernehm.
Gott löst mich aus den Banden.
Gott macht mich Ihm genehm.

Er ist mir täglich nahe
und spricht mich selbst gerecht.
Was ich von Ihm empfangе,
gibt sonst kein Herr dem Knecht.
Wie wohl hat's hier der Sklave,
der Herr hält sich bereit,
dass Er ihn aus dem Schläfe
zu seinem Dienst geleit.

Er will mich früh umhüllen
mit Seinem Wort und Licht,
verheißen und erfüllen,
damit mir nichts gebricht;
will vollen Lohn mir zahlen,
fragt nicht, ob ich versag.
Sein Wort will helle strahlen,
wie dunkel auch der Tag.

Jochen Klepper (1903–1942)

Gott redet jeden Morgen

Gott redet. Redet schon immer. Redet immer wieder.

„Im Anfang erschuf Gott Himmel und Erde. Die Erde war wüst und wirr und Finsternis lag über der Urflut und Gottes Geist schwebte über dem Wasser. Gott sprach: Es werde Licht. Und es wurde Licht.“ So beginnt die Bibel.

„Im Anfang war das Wort und das Wort war bei Gott und das Wort war Gott. Dieses war im Anfang bei Gott. Alles ist durch das Wort geworden und ohne es wurde nichts, was geworden ist. In ihm war Leben und das Leben war das Licht der Menschen.“ So beginnt das Johannesevangelium.

Gott redet. Und was er sagt, geschieht. Weil sein Wort nicht nur einfach Schall und Rauch ist. Weil es immer auch Tat ist. Und es buchstäblich Hand und Fuß hat. Eine Gestalt, ein Gesicht, eine Stimme. Es ist ein Mensch: Jesus. Der ist der wirkliche und wahre Gott. Der wirkliche und wahre Mensch. Gottes Liebe auf zwei Beinen. Sein Licht für alle Dunkelheiten der Welt und unseres Lebens. Seine unendliche Barmherzigkeit. Aber auch seine Klarheit und seine Unbestechlichkeit. Wer wissen will, wie Gott ist, muss Jesus betrachten. Wer wissen

will, was Gott denkt, muss auf Jesus hören. Wer wissen will, was Gott will, muss sich an Jesus orientieren.

Das heißt: Er muss die Worte von Jesus lesen und hören. In der Bibel. In der Gemeinde. Im Radio und im Fernsehen und im Internet. Muss sein Leben betrachten. Seinen Umgang mit der Schöpfung und mit den Geschöpfen. Muss in die Geschichten schlüpfen, die uns die Bibel überliefert hat. Und ihn immer neu erleben. Und mit ihm reden. Und dabei nicht nur erzählen, sondern auch zuhören. Also beten.

Gott redet. Redet schon immer. Redet immer wieder. Redet auch heute. Redet zu mir. Jeden Morgen. Und was er sagt, bringt Licht in meine Dunkelheiten, Hoffnung in meine Ängste, Mut in mein Versagen. Jeden Morgen spricht er mich frei. Und alle Klagen, die aus mir herausschreien, und alle Anklagen, die auf mich einschreien, müssen schweigen. Er redet zu mir und kommt so zu mir, in mein Leben und in mein Herz.

Wenn ich ihn denn hören, wenn ich ihn aufnehmen will. Denn da verlangt schon so viel anderes meine Aufmerksamkeit. Kaum habe ich mir den Schlaf aus den Augen gerieben, greife ich nach meinem Handy. Lese die Topmeldungen des Tages, die meist nichts Gutes verheißen, lese die ersten E-Mails, checke die To-do-Liste für den Tag. Alles laut, alles fordernd und manchmal anklagend. Ich weiß gleich, dass ich das, was gestern liegen geblieben ist, heute nachholen muss. Da hat es

das leise Wort meines Gottes oft schwer. Ich höre nicht mehr richtig hin, Ohren und Herz sind besetzt.

So soll das ja auch nicht sein, hat Jochen Kleppers Zeitgenosse Dietrich Bonhoeffer einmal geschrieben. Am Anfang des Tages und am Schluss soll ein Wort von Gott stehen, vor allen anderen Worten, die mich beanspruchen wollen. Das erste Wort, das ich höre oder lese: Ein Wort von Gott. Zum Beispiel ein Bibelwort wie die tägliche Losung der Herrnhuter Brüdergemeine. Und auch das erste und letzte Wort des Tages, das ich spreche, darf und soll ein Wort sein, das ich an Gott richte. Ein Morgengebet, ein Abendgebet, vielleicht das Vaterunser oder ein paar selbstformulierte Sätze. Aber dafür muss er mir selbst Ohr und Mund öffnen. Und das tut er. Jeden Tag, wenn wir denn wollen.

Mein Tag bekommt eine andere Richtung. Und meine Nacht bekommt sie auch. Ich atme Ewigkeit und Gelassenheit ein. Himmlische Freundlichkeit. Barmherzigkeit. Am Anfang und am Ende steht Gottes bedingungsloses Ja zu mir. Und dieses Ja überstrahlt jedes Nein, das mir andere entgegenschleudern und das oft genug auch tief in meiner Seele pocht.

Jochen Klepper hat über jedes seiner Gedichte Worte aus der Bibel gestellt. Über diese Verse aus Jesaja 50: *„Er weckt mich alle Morgen; er weckt mir das Ohr; dass ich höre wie ein Jünger. Der Herr hat mir das Ohr geöffnet; und ich bin nicht ungehorsam und gehe nicht zurück. Denn ich weiß, dass ich nicht zuschanden werde. Er ist nahe, der mich gerecht spricht.“*

Der Tag mag dunkel werden – und die Tage Jochen Kleppers wurden von Monat zu Monat dunkler – aber über allem und in alles hinein strahlt das Licht der Liebe Gottes, der an meiner Seite ist, mich als Salz und Licht in diese Welt schickt und mich durchschleppt bis ans Ziel meines Lebens.

Jürgen Werth

