

Worte, die Mut machen...

20 Sekunden
Andacht für
den 19.04.2020



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.

In Zusammenarbeit mit

Worte, die Mut machen...



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).

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...

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.



In Zusammenarbeit mit

Worte, die Mut machen...



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.



© Pixabay

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



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.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



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.

Lina Kohring, Vikarin in der Kirchengemeinde Wiefelstede

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



ins Niederdeutsche übertragen

von

Annegret Peters / Hude



20 Sekunden

20 Sekunden bruukt harde Botter in de Mikrowelle, um so smiedig to weern, dat een se perfekt to ´n Koken backen nehmen kann. Na 40 Sekunden weer se al flüssig un na 5 Sekunden noch to hard.

20 Sekunden duert ok de Deel von mien Tabatatraining, de mi duchtig in ´t Sweten bringt. Tabata is een Fitnesskurs bi denn sik jümmer 20 Sekunden hoge Belastung mit intenseve, gaue Opgaven un 10 Sekunden Paus afwesselt.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



20 Sekunden singt Nena den Refrain, wenn se ehren Hit „Irgendwie, irgendwo, irgendwann“ to ´n Besten gifft. Düsset Leed warrt woll bi elkeen Schützenfest irgendwann speelt. De eenen verdreihet de Ogen un de anners strömt op dat Parkett.

20 Sekunden is de Tied, de in de leßden Weken Konjunktur hett. Jümmerto warrt us överall seggt, dat wi us tominnst 20 Sekunden lang de Hannen waschen schüllt. Wenn wi inkopen weern, wenn wi unnerweges wesen sünd, wenn op de Arbeit weern, natürlich na den Gang to de Toilette un sounso ok jümmer mal twüschendör. Hannen waschen rett Leven. Gau wurr överall verkündt, een kunn twee mal „Happy birthday!“ singen wiledess een dorbi is, de Hannen to waschen – oder even „Irgendwie, irgendwo, irgendwann“ - akraat 20 Sekunden! Mit de Tied hett sik denn rutstellt, dat nich blots düsse Leder 20 Sekunden duert, nich blots een Tabata-Övung oder eenmal smiedige Botter:

20 Sekunden beedt wi ok dat „Vaterunser“(Nachzulesen in Matthäus 6,9-13):

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Us Vadder

Us Vadder in'n Hääven,

laat hillig weern dienen Naam.

Laat kamen dien Riek.

Laat weern dienen Willen,

so as in Hääven, so ok op de Eerd.

Geew us dat Brot, wat wi vundagen nödig hebbt,

un vergeev us use Schuld,

as ok wi de vergeewt, de us wat schüllig sind.

Hool us fast, wenn dat Böse an us will

un mak us dor free von.

Du wullt dat, du kannst, du deist dat ok.

Amen.

© Pixabay



In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Sietdeem hett bi mi ok dat Vaterunser Konjunktur. Ik segg dat bi jedet Hannenwaschen mehrmals an ´n Dag op. So faken hebb ik dat noch nienich opseggt. Un jümmer kaamt mi dorbi anner Aspekte vör Ogen.

Eenmal hebb ik faststellt, wat för een Segen dat is, dat ik düssen Gott mit „Vater“ anspreken draff. Een Anrede de so vertroet un vull Leev is, deit mi goot, nu wo ik Frünnen un Familie tominnst körperlich nich so na ween kann.

Een anner Mal hebb ik mi fraagt, wann he us denn bidde erlöst von dat Böse. Ik bidd un bidd dorum, aver liekers kiek ik mit een sworet Hart op de Lager op de griechischen Inseln, in de afrikanschen Länner und ok jümmer noch na Spanien oder Großbritannien un seh wo dor (nich blots) Corona wütet un de Minschen umbringt.

Noch een anner Mal besinn ik mi dorop, wo wi düsse Wöör tosamen in ´n Gottsdeenst spraken hebbt. As noch allens normal weer. As to glieke Tied de Karkenlocken lüddt hebbt un ik wuss:

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Just nu spreckt dusende von Minschen tosamen dat Gebett Jesu, in de Karken, to Huus, bi ´n Spazeergang oder ok in ´t Krankhuus. Spörbare christliche Gemeenschop.

Egal op wat mien Kopp bi dat jeweilige Hannenwaschen den Fokus leggt, dat Vaterunser wasst mi jümmer noch ´n Stück mehr an ´t Hart.



© Pixabay

Un egal in wecke Situation ik dat Vaterunser opsegg, of ik just total af bün oder genervt, nervös oder unseker, enttäuscht oder trorig, dütt Gebett gifft mi nee´e Kraft, lett mi to Roh kamen, optanken, miene

Gedanken sammeln, Sorgen los laten un Hapen hell werden.

In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>

Worte, die Mut machen...



Un ok egal, of ik dat männichmal villicht eenfach „runnerbeden“ do, ohn würkelk jeden Aspekt to bedenken, un denn segg ik op ´n Mal „Amen“ ohn dat ik überhaupt markt hebb, wat ik vorher seggt hebb. Düsse Wöör draagt mi ok, ohn dat ik wat dorto bidragen do. Ik kann mi in se fallen laten un Gott de Kuntrull överlaten. Elkeen Mal woller.

Dat allens. Un noch mehr. In blots 20 Sekunnen. Dat is een Versöök weert. Irgendwie, irgendwo, irgendwann.

Lina Kohring, Vikarin in der Kirchengemeinde Wiefelstede



In Zusammenarbeit mit



**Die tägliche Ermutigung
in hoch- und
niederdeutscher Sprache**
<https://www.kirchenkreis-ammerland.de>