Herzlich willkommen,

meine Damen und keine Herren, liebe Frauen, Omas, Mütter, Töchter, Enkelinnen, Schwestern, Freundinnen, Cousinen, Stieftöchter, Schwippschwägerinnen, Kolleginnen, Nachbarinnen. Herzlich willkommen zu diesem Mut-Training heute! Ja, Ihr habt richtig gehört, es geht nicht nur um Essen und Trinken und gemütliches Beisammensein, sich berieseln lassen, weise das Haupt schütteln, allenfalls ein bisschen Zustimmung signalisieren, lachen und klatschen. Es geht ans Eingemachte! Hört zu und macht mit! Lasst das Thema MUT an sich herankommen. MUT. Mutig, unkonventionell, trotzdem! Macht Euch mit Euren Nachbarinnen und Gegenübersitzenden bekannt und tauscht Euch im Laufe des Abends immer wieder darüber aus – gerne auch mit vollem Mund.

Ihr habt mit der Eintrittskarte für das Frauenmahl ein MUT-Training gebucht. Vielleicht wisst Ihr gar nicht, ob Ihr mutig seid oder sein wollt? Vielleicht bist Du einfach müde, erschöpft, enttäuscht, verbittert, vielleicht möchtest Du keine Nachrichten mehr schauen, nichts mehr hören und sehen, Dich wegducken. Vielleicht bist Du eher schüchtern, still, anpassungsfähig, spürst aber: Es muss etwas anders werden. Aber was? Und wie? Oder bist Du wütend, trotzig, bockig, gibst Widerworte, lässt Dir schon lange nicht mehr alles gefallen?

Egal wie Ihr hier seid: Ich heiße Euch alle herzlich willkommen: die Aufmüpfigen und die Braven, die Schrillen und die Zaghaften, die Engagierten und die Zurückhaltenden. Ich heiße die willkommen, die sich trauen, öffentlich zu singen, und die, die nur heimlich beim Putzen vor sich hin trällern. Die im Hintergrund arbeiten und gearbeitet haben, in der Küche, am Herd, beim Einkaufen und Tischdecken, die Servicekräfte heiße ich willkommen und die, die hinterm Computer saßen und sitzen, die die Öffentlichkeitsarbeit machen, und die, die gleich singen und die sich ans Mikro stellen und uns Impulse geben. Ich grüße Euch alle herzlich! Ihr habt Euch ein Herz gefasst und seid hier. Wie schön, mutige Schwestern! Es gibt ja nichts, wofür frau keinen Mut braucht – oder? Ich grüße Euch, Heldinnen des Alltags!

Wir möchten mit Euch der Frage nachgehen, wieviel Mut steckt in mir – und wie kann ich ihn trainieren? Ich bin Annette Muhr-Nelson, habe mit vorbereitet, engagiere mich in der Frauenarbeit des Gustav-Adolf-Werks und halte mich eigentlich nicht für besonders mutig. Aber andere finden, dass ich das bin. Und vielleicht ist da ja was dran.

Mut gemacht, darüber nachzudenken, hat mir Mariann Edgar Budde. Sie hat ein Buch geschrieben über „Mutig sein“ und wie wir lernen können, es zu werden. Darin beschreibt sie Mut als eine Reise, die wir jeden Tag antreten können. Mut hat man nicht einfach – oder hat ihn nicht – , sondern man kann sich dafür entscheiden und ihn einstudieren, schreibt sie. Mut erfordert Disziplin und den festen Willen, mutig zu werden. Mit regelmäßigen Übungen kann ich meinen Mut trainieren wie einen leisen Muskel.

Anhand ihrer eigenen Lebensreise beschreibt sie sieben Stationen, die sie durchlaufen hat.

- Die Entscheidung zu gehen.
- Die Entscheidung zu bleiben.
- Die Entscheidung etwas anzufangen.
- Akzeptieren, was man nicht selbst gewählt hat.
- In den Ring steigen.
- Die unvermeidliche Enttäuschung.
- Die verborgene Tugend der Beharrlichkeit.

So lauten die 7 Kapitel ihres Buches. Wir merken, das klingt spirituell. Ein Lebensthema, das sich da entfaltet. Mut ist eine Haltung, die erlernt werden will, die aus einer inneren starken Mitte hervorgeht, die auch erschlaffen kann, wenn sie nicht trainiert wird. Ein leiser Muskel, den wir pflegen, trainieren und mit dem wir achtsam umgehen müssen.

Mariann Edgar Budde. Jahrgang 1959, ist – als erste Frau in diesem Amt – Bischöfin und geistliche Leiterin der Episcopal Diocese of Washington D.C. und der Washington National Cathedral. Als Donald Trump 2020 gewaltsam gegen die Black Lives Matter-Demonstrationen vorging, kritisierte sie ihn öffentlich. In ihrer Predigt zur zweiten Amtseinführung Donald Trumps fand sie erneut klare Worte gegen seine menschenverachtende Politik. Die *New York Times* bezeichnete ihre Predigt damals als „außergewöhnlichen Akt des öffentlichen Widerstands“.

Letztes Jahr beim Kirchentag in Hannover füllte Mariann Edgar Budde zwei große Messehallen. Sie bekam Standing Ovations. Alle wollten sie hören.

Eine kleine, zierliche Frau, grauhaarig mit lebhaften Augen und einem freundlichen Lächeln. Demütig und bescheiden habe ich sie erlebt; den Hype um ihre Person wehrte sie ab. Sie wollte nicht als Heldin gefeiert werden. Sie sei nicht besonders mutig, sagte sie. Ihr hätten die Knie geschlottert, aber sie habe eben sagen müssen, was zu sagen war – vom Evangelium her, und das sei

nichts anderes gewesen als es immer gesagt wird, rund um den Globus, wenn das Evangelium aufrichtig gepredigt wird: Barmherzigkeit, Einheit, Frieden, Respekt für *alle Menschen.*

„Lassen Sie mich, Herr Präsident, eine letzte Bitte formulieren. Millionen haben jüngst ihr Vertrauen auf Sie gesetzt. Wie Sie der Nation gestern sagten, haben Sie die schützende Hand eines liebenden Gottes über sich gespürt. Im Namen unseres Gottes bitte ich Sie um Erbarmen für die Menschen in unserem Land, die jetzt in Furcht leben. Es leben schwule, lesbische und trans-geschlechtliche Kinder in republikanischen, demokratischen und unabhängigen Familien, und manche von ihnen fürchten um ihr Leben“, sagte sie u.a. in ihrer Predigt.

In Hannover hat sie eine Bibelarbeit gehalten über Matthäus 28,1-10. Das ist das Osterevangelium. Die Frauen gehen frühmorgens zum Grab Jesu und finden es leer. Dann begegnen sie dem Auferstandenen und erzählen sie weiter: Jesus lebt! Die Frauen am leeren Grab. Mariann Edgar Budde wies auf die lebensverändernde Kraft des Christentums hin. In jedem Leben gilt es, auf die innere Kraft zu vertrauen und das Richtige zu tun. Jede und jeder kann den Weg von der Trauer zur Freude, von der Angst zum Mut finden. Die Auferstehung Jesu von den Toten ist ein wirkmächtiges Symbol, eine Quelle für Zuversicht und Optimismus.

Die Frauen, die die Botschaft vom leeren Grab weitersagen, haben eine entscheidende Aufgabe. Sie machen Mut zur Überwindung von Widrigkeiten und Hindernissen. Sie tragen die Botschaft vom Leben in die Welt, vom Leben, das stärker ist als der Tod.

Für mich ist Mariann Edgar Budde eine zeitgenössische Zeugin der Auferstehung. Sie macht mir Mut in düsteren Zeiten. Lasst uns fröhlich, hoffnungsvoll und widerständig bleiben!