

Annehmen (07.02.22)

Vor einigen Jahren habe ich folgende Situation zum ersten Mal erlebt: Ich trete in eine volle U-Bahn ein und suche mir eine Ecke, in der ich mich gut festhalten kann. Plötzlich steht ein junger Mann auf und bietet mir seinen Sitzplatz an. Ich bin vollkommen überrascht, bedanke mich für das zuvorkommende Angebot, lehne aber freundlich ab. Bei mir denke ich: „Sehe ich schon so alt aus, dass junge Männer für mich aufspringen?“.

Heute zähle ich mit meinen 66 Jahren wohl zu den jungen Alten. Seit einigen Monaten bin ich im Ruhestand und kann auf ein langes Berufsleben zurückschauen. „Rentner hört sich nicht so gut an“, sagte mir ein Bekannter auf den Kopf zu. Ja, das Älterwerden bringt erhebliche Veränderungen mit sich. Nach und nach wird sichtbar, dass sich meine Rolle in den unterschiedlichsten Bezügen verändert: im öffentlichen Auftreten, bei ehemaligen Kollegen, in der Familie, im Freundeskreis usw.

Es ist eine Herausforderung, hier einen guten Weg für sich zu finden. Die neue Lebenssituation muss angenommen, alte Gewohnheiten müssen abgelegt werden. Werde ich akzeptieren können, dass nicht alles so bleibt, wie es früher war?

Wenn mir das gelingt, können sich im Alter neue Perspektiven eröffnen, die vielleicht schon immer zaghaft da waren, sich aber bisher nicht entfalten konnten. So entsteht Raum für neue Freiheiten: Pilgern auf dem Jakobsweg, sich im Ehrenamt engagieren, endlich mehr Zeit für die Beziehung, die Familie und die Enkelkinder finden. Sich selbst mit den eigenen Bedürfnissen in den Blick nehmen können. Akzeptieren, dass nicht in erster Linie Leistung und Status zählen, sondern das, was mich im Tiefsten ausmacht. Wie ist mein Leben verlaufen? Die schönen Erinnerungen kann ich genießen und mit dem Unvollkommenen in meinem Leben werde ich mich auszusöhnen versuchen. Hermann Hesse beschreibt in seinem Gedicht „Stufen“ die Aufgabe für jede Lebensphase: **„Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne, um sich in Tapferkeit und ohne Trauern in andere, neue Bindungen zu geben.“**

Alles meins! (08.02.22)

„Alles meins“ sagt der kleine Rabe Socke in einem bekannten Kinderbuch und stibitzt alles, was ihm vor den Schnabel kommt. Auch wir Erwachsene benutzen das Wort „mein“ allzu gerne: „Das ist mein Auto, das ist mein Handy, das ist mein Job, das ist mein Parkplatz, das ist meine Idee“, kommt uns schnell über die Lippen. Mag dieses „mein“ auf Sachen bezogen häufig sinnvoll oder gar notwendig sein, so ist Vorsicht geboten, wenn es sich um Beziehungen handelt. Natürlich kann ich von meiner Familie, von meinem Kind, von meinem Team reden. Und doch kann eine solche Wortwahl in bestimmten Situationen einengen und ausgrenzen, immer dann, wenn der Besitzanspruch größer ist als die innere Realität. Das erfahren Eltern sehr deutlich, wenn sich ihre Kinder in der Pubertät und später abgrenzen und das ist auch eine Gefahr im beruflichen und gesellschaftlichen Zusammenleben.

Während uns das Wörtchen „mein“ leicht über die Lippen kommt, gehen wir mit dem Wort „dein“ sparsamer um. Positiv sprechen wir von deiner Karriere, deinem Erfolg, deiner Hilfsbereitschaft usw. Gerne distanzieren wir uns aber mit diesem Wort und sagen dann: das ist dein Problem und das ist deine Schuld. Noch sparsamer benutzen wir das Wort „unser“. Wann sagen wir schon: das sind unsere Flüchtlinge, das sind unsere Obdachlosen, das sind unsere Geldprobleme, wir haben alles falsch gemacht.“ Allzu gerne grenzen wir uns mit dem Wort „Dein“ von jeder Beteiligung ab, wir distanzieren uns und zeigen mit dem Finger auf die Schuld oder die Probleme des Anderen.

Mein, dein, unser – nur kleine besitzanzeigende Fürwörter in unserer Alltagssprache. In einem großen Gebet der Solidarität sprechen Christen den Vater im Himmel an, der alle Menschen miteinander verbindet. Dort heißt es:

Unser Vater im Himmel

Unser tägliches Brot gib uns und

Unsere Schuld vergib uns.

Der kleine Rabe Socke stellt am Ende des Buches ebenfalls fest, dass „Alles meins“ einsam macht und dass die Gemeinschaft und der Zusammenhalt das Allerwichtigste sind.

Auszeit (09.02.22)

Wer auf den Feldwegen Brandenburgs unterwegs ist, kann in diesen Wochen den Stillstand der Natur beobachten: auf den Feldern und Äckern herrscht die Zeit der Brache, die Knospen an Sträuchern und Ästen sind kaum zu sehen und nur wenige Vögel zeigen sich. Das Wetter ist grau und trüb, die Sonne wagt sich nur selten heraus. Die Natur macht Pause, sie legt eine Auszeit ein, eine Erholungsphase.

Vor einigen Tagen war ich auf Feldwegen in der Nähe von Trebbin südlich von Berlin unterwegs. Ich habe eine riesige Landschaft im Ruhestand erlebt. Eine Landschaft, die eine gewisse Tristesse, aber auch stille Schönheit ausstrahlte. In der Ferne hörte ich die Rufe vereinzelter Kraniche. Mein Blick ging kilometerweit über erdige Felder und Wiesen hinweg. Eine Anwohnerin erzählte mir, dass einige Felder einen mehrjährigen Regenerationsprozess durchlaufen, da sie jahrzehntelang überdüngt und ausgelaugt wurden und jetzt keine Erträge mehr bringen.

Was wir in der Natur Jahr für Jahr beobachten können, gilt auch für uns Menschen. Wir brauchen Zeiten der Regeneration, der Entspannung und der Unterbrechung. Wer immer aktiv ist, keine Pausen einplant und sich ständigen Reizüberflutungen aussetzt, wird sich überfordern, auch wenn er es nicht gleich merkt. Heute ist vielen Menschen die „Work-Life-Balance“ sehr wichtig geworden, andere legen ein Sabbat-Jahr ein, Wellness-Wochenenden boomen. Zum Leben gehören Zeiten, in denen ich mich von Anforderungen freimachen, Zeiten, in denen ich mich selber spüren, in denen ich auftanken kann. Die Natur macht es uns vor. Auszeiten ermöglichen die Unterbrechung vom Hamsterrad und von den Sachzwängen unseres Lebens.

In den Schöpfungsberichten der Bibel heißt es: Nachdem Gott das ganze Werk, **Erde, Himmel, Mond und Sterne, die Pflanzen, die Tiere und die Menschen**, erschaffen hatte, ruhte er am siebten Tag. Und Gott segnete den siebten Tag. (Gen.1)

Folgen wir der Bibel: Legen wir einen Ruhetag ein. Die Natur in Brandenburg und Berlin lädt uns ein.

Prioritäten (10.02.22)

Überall warten Entscheidungen auf uns: „Besuche ich meine alten Eltern oder treffe ich mich lieber mit Freunden? Bestelle ich schicke neue Klamotten oder spare ich für den Jahresurlaub? Lerne ich für die Prüfung oder mache ich eine Spritztour? Achte ich auf meine Figur oder lasse ich mir Pizza und Pommes liefern? Nehme ich das Auto oder fahre ich mit Bussen und Bahnen?“

Schon in unserem Alltag stehen wir vor vielfältigen Entscheidungen und allzu oft fallen wir in alte, manchmal ungute Gewohnheiten zurück. Bei den großen Entscheidungen des Lebens müssen wir erst recht Prioritäten setzen: Wenn ich mich für ein Studienfach entscheide, muss ich von vielen anderen Möglichkeiten für meine berufliche Zukunft Abschied nehmen. Wenn ich eine Familie gründe, werde ich auf persönliche Freiheiten verzichten und neue Pflichten übernehmen müssen. Es ist nicht leicht, bei allen Ansprüchen und Pflichten den Überblick zu behalten und die richtigen Prioritäten zu setzen.

Große Firmen, die in eine Schieflage geraten, holen sich Unternehmensberater ins Haus, um wieder in die Gewinnzone zu kommen. Diese durchleuchten dann den Betrieb und sorgen für mehr Klarheit über die wesentlichen Ziele.

Auch im privaten Bereich kann es sich lohnen, über die Prioritäten im eigenen Leben nachzudenken: Was ist mir wirklich wichtig und wo lasse ich mich treiben? Wo fühle ich mich fremdbestimmt und wo lebe ich auf?

Wer Prioritäten setzt, wird auch „nein“ sagen müssen und nicht allen Ansprüchen entsprechen können. Mein „Ja“ zu einer Sache bedeutet meist ein „Nein“ zu vielen anderen Möglichkeiten. Wer sich alles offen hält, kommt leicht ins Schlingern.

Jede Priorisierung steht allerdings in der Gefahr, den Blick für die Vielfalt und Schönheit des Lebens einzugrenzen. Der Hl. Franz von Assisi hat seinen Brüdern deshalb geraten, bei der Gartenarbeit einen Teil der Beete nicht zu bepflanzen, sondern sie Gottes Natur zu überlassen. Wenn wir heute dem Rat dieses mittelalterlichen Heiligen folgen, kann unser Blick trotz Priorisierung freibleiben für das Unverhoffte. Einen Teil des Lebens nicht zu verplanen kann eine gute Idee sein!

Trauer (11.02.22)

Auf dem St. Matthias-Friedhof in Berlin-Tempelhof zieht es mich immer wieder zu einem Grab hin, auf dem eine besondere Skulptur steht. Ich schaue auf eine schlanke Figur auf einem hohen Sockel, die von Grünspan bedeckt ist: Eine Frau in tiefer Trauer. Ihr Kopf ist leicht geneigt, die Augen sind geschlossen, die Mundwinkel schmerzhaft nach unten gezogen. Die linke Hand hält sie fest am Hals, als ob ihr etwas die Luft abschnürt. Die rechte Hand ist abwehrend nach vorne gerichtet - niemand soll ihr zu nahekommen. In ihrem Schmerz will sie ganz für sich sein.

Was müssen Menschen empfinden, frage ich mich, die eine solche Skulptur aufstellen lassen? Trauer ohne Trost und Hoffnung kommt zum Ausdruck, ein lautloser Schrei. Die Bibel erzählt vom Schicksal eines Mannes, der Hiob heißt. Er verliert Haus und Hof, sein Sohn stirbt und schließlich wird er selber sterbenskrank. Hiob erlebt eine Spirale nach unten und versinkt in tiefer Depression. Seine Mitmenschen suchen nach Erklärungen für sein Schicksal und denken, ihn damit aufrichten zu können. Aber Hiob wehrt sich gegen Ratschläge und Erklärungen. Seine Trauer ist unermesslich. Er hadert mit Gott und seinem Schicksal.

Auch heute gibt es Hiobsbotschaften, Menschen, die uns nahe stehen, werden mit Leid und Tod konfrontiert. Wir halten dann häufig solche Situationen nicht gut aus. Schnelles Vertrösten kommt uns über die Lippen: „Das Leben wird schon weiter gehen! Jetzt musst du mal ausspannen und dir was Gutes gönnen. Du bist doch nicht allein. Du findest schon wieder einen Partner usw.“

Wir wollen, dass die trauende Freundin, der trauernde Freund, der Kollege oder die Angehörigen wieder funktionieren und möglichst schnell ins normale Leben zurückfinden. Doch wir sollten sehr umsichtig sein. Wir können den trauernden Menschen aufmerksam begleiten, ohne ihn mit unseren Ratschlägen zu bedrängen; wir können ihm Hilfe anbieten, ohne ihn zu bevormunden. Die Trauer selbst können wir von außen nicht managen. Der biblische Hiob findet erst nach längerer Zeit wieder ins Leben zurück; nach einer Phase, in der er zu einem veränderten Blick auf sein Schicksal findet.

Einzigartig (12.02.22)

„Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?“ – Auch wer nicht wie die böse Königin im Märchen von Eitelkeit und Machtstreben besessen ist, schaut doch täglich in den Spiegel: Sitzt die Frisur? Bin ich gut rasiert? Steht mir der Pullover, das Kleid? Habe ich Augenränder?“

Mein Blick in den Spiegel ist immer verbunden mit Fragen nach der eigenen Identität und den Rollen, die ich spielen will oder muss: Wer bin ich und wer möchte ich sein? Bin ich so, wie andere mich sehen oder verberge ich viel von mir selbst?

Die Identität ist etwas höchst Persönliches. Sie hat sich im Laufe meines Lebens zwischen meinen Erbanlagen und den Erwartungen meiner Umwelt entwickelt. Vieles ist in unserem Leben vorgegeben und kann nicht so leicht verändert werden. Und doch gibt es einen Spielraum der Freiheit, in dem sich meine Persönlichkeit entwickelt hat und entwickeln kann.

Im Umgang mit anderen Menschen stelle ich fest, dass es Dinge an mir gibt, die geschätzt und anerkannt werden. Manches fällt mir leicht, anderes muss ich immer wieder erkämpfen. Es gibt auch Seiten von mir, die nicht so gut ankommen, die Ablehnung und Widerstand hervorrufen. Nicht selten verschließe ich mich dann und es besteht die Gefahr, dass ich mich selbst isoliere oder dass ich von anderen ausgeschlossen werde.

Und dann bleiben wir nicht selten auch hinter den eigenen Erwartungen zurück. **„Der ich bin, grüßt traurig den, der ich sein könnte“** sagt uns Friedrich Nietzsche. Es ist eine große Aufgabe, die eigenen Grenzen zu erkennen und sie immer wieder neu anzunehmen.

Jeder braucht einen Bereich, in dem er seine Rollen ablegen kann, wo er so sein kann, wie er ist: Ein Mensch mit Stärken und Schwächen, mit Ecken und Kanten, mit seinen Vorlieben und inneren Verletzungen.

Die Bibel sagt uns, dass Gott den Menschen nach seinem Bild geschaffen hat. Jede und jeder von uns ist unendlich wertvoll und unverwechselbar. Jeder Mensch besitzt eine besondere Würde, vor aller Leistung und trotz all seiner Grenzen. Einzigartig ist jeder und jede von uns: Schauen Sie in den Spiegel.