

### **Montag, 19. September 2022: Anhalten**

In der letzten Woche bin ich meinem Leben irgendwie nur hinterher gelaufen... Sie kennen das sicher: Termin auf Termin und nebenbei noch das ganz normale Alltagsgeschäft. Ich hatte am Ende des Tages immer das Gefühl, dass ich nicht viel von dem geschafft hatte, was für den Tag auf meiner Agenda gestanden hatte. Im Wohnzimmer stapelte sich zudem sichtbar die gewaschene Wäsche der letzten Woche, bereit um zusammengelegt und eingeräumt zu werden.

Ich war unheimlich gestresst, weil ich wusste (und sah), was noch alles zu tun war. Die nicht zusammengelegte Wäsche blieb die ganze Woche über das Sinnbild meines Nichtschaffens... ‚Kann mal bitte jemand mein Leben anhalten. Ich würde gern wieder mitmachen?‘, war mein Gedanke am Freitag, als ich endlich Feierabend hatte. Und während ich darüber noch so nachdachte, entschied ich mich, alles stehen und liegen zu lassen und erstmal in aller Ruhe körperlich aber auch gedanklich ins Wochenende einzusteigen: Augen zu (dann sah ich den Wäscheberg auch nicht), Beine hoch und Gedanken aus. Das war gar nicht so einfach...

Warum fällt es uns eigentlich so schwer, zwischen all dem ‚Ich muss noch‘ und ‚Da wartet noch was‘ einmal bewusst die Zeit anzuhalten und tief Luft zu holen? Warum können wir viel besser hetzen als zur Ruhe zu kommen? Und mal ehrlich: Was vergeben wir wirklich an sinnvoll genutzter Zeit, wenn wir hin und wieder die Zeit, also unser Leben, anhalten? Vielmehr steht doch die Frage im Raum, was wir gewinnen könnten? – besonders vor dem Hintergrund, dass man vor einer solchen bewusst gewählten Pause eh schon eigentlich mit Allem zu knapp dran ist. Würden es diese Minuten am Ende wirklich schlimmer machen?

Ich bin fest davon überzeugt, dass diese bewusst gewählten Pausenminuten am Ende nicht fehlen! Wir würden es auf der Tagesuhr vermutlich nicht einmal merken. Aber diese Minuten können zaubern. Sie tanken uns auf und können uns bewusst machen, was uns eigentlich alles so festhält und verlangsamt. Das wiederum ließe sich dann schon merken!

Ich wünsche Ihnen für heute und die kommenden Tage, dass es Ihnen gelingt, öfter einmal die Zeit anzuhalten, die Uhr Uhr sein zu lassen und so aus dem Hamsterrad auszusteigen. Sei es bei einer Tasse Tee, bei einem Spaziergang oder nur gedanklich auf der Couch.

## **Dienstag, 20. September 2022: Stille**

Die letzte Woche war VOLL! Sie war voller Wörter und sie war laut. Kopfschmerz war mein ständiger Begleiter. Oft habe ich gedacht: Geht das alles auch ein bisschen leiser? Geht das auch mit weniger Wörtern?

Ich bin ein Mensch, der laut gut kann, der manchmal auch für andere ‚zu laut‘ ist. Wenn mich die Intensität von Geräuschen stört, also mir etwas zu laut ist, dann ist das ein deutliches Zeichen.

Ich wünsch(t)e mir Stille – kein Gerede und unnötige Wörter, kein wilder Aktionismus, kein geschäftiges Umherrennen!

Stille kommt selten von allein, man muss sie wollen, man muss sie suchen – zumindest in der Großstadt. Stille muss man aushalten, denn Stille kann unheimlich sein. Aber nur in der Stille kann ich das hören, was in mir ist, wonach ich mich sehne und was mir guttut. Leider wird das viel zu oft durch den Alltags-Lärm betäubt und ich werde taub für die Zwischentöne und alles Zarte und Leise.

Stillen verbinde ich zuerst mit Säuglingen, die nach Nahrung schreien – laut und ohne Verständnis, dass es noch einen Moment dauern könnte. Stillen im Sinne von Sättigen und Zufriedenstellen. Eine Wohltat, wenn die Stille dann einsetzt. Aber auch für einen Säugling ist das schon mehr. Gut gefüllt braucht er nichts weiter. Er ist gestillt – alle Bedürfnisse und Sehnsüchte, die er kennt, sind gestillt. Gestillt kann er nun aufmerksam das tun, was Säuglinge am besten können: Einfach sein und schauen, wahrnehmen, lauschen oder in Frieden einschlafen.

Ich glaube: Wir als Erwachsene haben diesen Moment nach dem ‚Stillen‘ verlernt. Es ist oft nicht genug, einfach nur zu sein – und sei es auch nur für einen noch so kleinen Moment. Warum eigentlich?

Ich wünsche Ihnen heute und in dieser Woche Orte und Momente der STILLE, damit gestillt werden kann, wonach Sie sich sehnen.

### **Mittwoch, 21. September 2022: Wörterkrankenhaus**

Haben Sie ein Lieblingswort? Oder gibt es ein Wort, das Sie sehr vermissen würden, wenn es nicht mehr genutzt würde?

Wäre das dann auch gleichzeitig Ihr Lieblingswort?

Und gibt es so etwas überhaupt – ein Lieblingswort?

Ich selbst LIEBE Wörter. Am allerliebsten handgeschrieben, Zettel und Stift habe ich immer in der Tasche. Ich liebe kleine Notizen und Liebesbotschaften und ich liebe Gedichte, Verse und Sätze, die von Menschen und von ihrem Leben erzählen. Ich schreibe selbst gern und ich liebe es, mit Wörtern zu spielen, sie neu zusammensetzen und die Bedeutung des Wortes bestimmen zu lassen und nicht andersherum.

So können richtige Wohlfühlwörter entstehen. Und so können Wörter auch Seelenfutter sein – sie können nicht nur im Moment guttun oder erfreuen, sondern auch nachwirken und in den verrücktesten Situationen später Erinnerungen an gute Zeiten wachrufen.

Die deutsche Sprache ist da im Übrigen sehr großzügig. Sie erlaubt Wortschöpfungen und Aneinanderreihungen, die wild und zudem sehr lang sein können und die trotzdem verständlich bleiben. Soweit ich weiß, ist die deutsche Sprache da einzigartig...

In einem Roman, den ich neulich las, schrieb eine der Hauptfiguren gern Gedichte und bezeichnete sich selbst als so etwas wie einen „Wörterbeschützer“. Er hatte für sich auf seinem Computer ein Krankenhaus angelegt für Wörter; Wörter, die z. B. unbedingt in Quarantäne gehörten, mal einer Operation bedürftigen oder gleich ganz in der Pathologie verschwinden sollten. Er kategorisierte Wörter somit in für ihn passende Bereiche, wie sinnreich und nützlich, in hilfreich und unnötig, aber eben auch ganz einfach in schön und nicht schön.

Diesen Gedanken eines solchen Krankenhauses finde ich großartig. Vermutlich wäre da ordentlich was los in einem solchen Krankenhaus und nicht immer wären sich Ärzte und Angehörige über die richtigen Therapien für die Patienten und Patientinnen einig... Aber insgesamt schafften wir vermutlich wieder mehr Bewusstsein für unsere eigene ‚gesunde‘ Wortwahl. Wir füllten unsere Sätze vielleicht wieder mit mehr Inhalt, anstatt sie mit Floskeln unnötig in die Länge zu ziehen. Mir scheint: Wir füllten die Sätze wieder ein Stück mehr mit uns selbst, mit dem, was uns bewegt und was uns wichtig ist...

An der Genesung welchen Wortes hätten Sie besonderes Interesse?

### **Donnerstag, 22. September 2022: Plan B**

Sind Sie ein Fan von Plan B?

Ich ehrlich gesagt nicht so. Ich mag Planung und ich mag es noch mehr, wenn sie aufgeht. Das heißt nicht, dass ich nicht spontan bin, aber ich mag Verlässlichkeit. Plan B ist immer irgendwie ein Stück: 'nicht geschafft', 'nicht verdient', 'verpasst und verplant', Plan B klingt für mich irgendwie nach Strafe...

Wenn man aber etwas tiefer schaut, dann klingt Plan B auch nach der Kunst der Flexibilität, der Beweglichkeit und damit einer großen Chance auf Ungeahntes, auf etwas, das wir bei unserer sauberen Planung nicht im Blick hatten, das aber – obwohl wir es so nicht geplant und erwartet hatten – gut sein kann – vielleicht letztlich sogar besser als es Plan A je gewesen wäre.

Oft hören wir im Zusammenhang mit einem Plan B, dass etwas Negatives immer auch etwas Positives mit sich bringt. Ziemlich abgedroschen und doch vermutlich wahr... Oft ist es auch überhaupt kein Problem, dieses Gute zu finden. Aber, wie oft suchen wir lange danach und manchmal auch vergeblich!?

Wenn wir aber ehrlich sind, läuft es selten so ganz nach Plan und somit ist das halbe Leben ein Plan B, C oder D – das war übrigens auch schon vor der Pandemie so!

Neulich las ich den durchaus gewagten Gedanken, die halbe Bibel sei ein Plan B und Gott der Meister ebendieses (ungeplanten) Planes.

Paradies, Sintflut, selbst Jesus. Sehr gewagt! Manche sagen, Gott hätte all das geplant, gewollt, vorherbestimmt. Wer weiß?

Dass ein Gott mein Leben schon durchgeplant und durchgestylt hat, das glaube ich nicht. Dazu will ich selbst viel zu gern mitmachen und gestalten!

Der Gedanke jedoch, dass Gott der Meister des Plan B ist, gefällt mir dagegen sehr! Das zeigt mir, dass kaum etwas zu schrecklich ist, als dass er nicht etwas Schönes daraus entstehen lassen könnte.

Übrigens: Das hat für mich nichts mit Schönreden zu tun – wie man durchaus einwenden könnte. Das ist für mich Hoffnung.

**Freitag, 23. September 2022: Bleiben Sie im Glück**

Mein Professor im Studium beendete jede seiner Vorlesungen mit dem Satz ‚Bleiben Sie im Glück‘. Anfangs fand ich das befremdlich und vor allem ganz schön anmaßend: Woher wollte er als mein Professor für Religionspädagogik, der mich maximal zweimal in der Woche sah, denn überhaupt wissen, was bei mir in den letzten 20 Jahren passiert war? Was heute so los ist und ob ich überhaupt derzeit im Glück bin?

Er blieb beharrlich und mit der Zeit habe ich diesen Satz sehr zu schätzen gelernt – setzt er doch genau das voraus, was uns ab und zu aus dem Blick gerät: Wir sind im Glück! Oftmals sogar sehr!

In einer Geschichte sinniert die Hauptfigur über Glück und Unglück: Was, wenn in unserem Leben gar nicht das Glück das Besondere wäre, sondern das Unglück? Das einem deshalb so furchtbar und ungeheuerlich vorkommt, weil es eben neben dem Alltagsglück die Ausnahme ist? Vielleicht ist also das Glück das Alltägliche, und wir verpassen bloß, es wahrzunehmen.

Was wäre denn, wenn das so wäre? Das Glück das Alltägliche? Würde das für uns etwas ändern? Veränderte es vor Allem unseren Blick auf das Unglück?

Wenn jeder Tag wie ein weißes Blatt vor uns liegt – ganz weiß ist es ja selten, weil es genug ‚Überträge‘ aus den vorherigen Tagen und Wochen gibt – so bleibt uns dennoch die Aufgabe, dieses Blatt nicht nur zu füllen, sondern auch am Ende des Tages zu entscheiden, was wir hervorheben, was wir markieren oder lieber loswerden wollen und daher besser durchstreichen?

Wenn Sie mögen, beginnen Sie heute einmal das kleine oder auch große Glück festzuhalten und für später aufzuheben: Schreiben Sie abends drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Dinge, die Sie froh gemacht haben, die Ihnen ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert haben, Dinge, die Sie durch den Tag getragen haben und an die Sie sich gern erinnern wollen.

Vor allem aber: Bleiben Sie im Glück!

**Samstag, 24. September 2022: Herbst**

Und auf einmal ist der Herbst da.

Die Sonne hat auf die letzten Meter nochmal alles gegeben, aber man merkt eben auch, dass sie einfach nicht mehr die Kraft und Helligkeit des Sommers hat.

Mit Übergängen tue ich mich grundsätzlich schwer – dieses ‚Nicht mehr‘ und ‚Noch nicht‘ – das ist nicht meins. Ich habe es gern eindeutig: warm oder kalt.

Ich erinnere mich an die Zeit nach dem Abitur bis klar war, wo es für mich hingehen soll – nicht mehr Schülerin, aber auch noch keine Studentin.

Und doch war es rückblickend die Zeit, in der ich am meisten im Moment, im Augenblick war. Es war eben neben aller Ungewissheit, wo es mal hingehen würde, auch ganz egal, was morgen war. Diese Unbeschwertheit wünsche ich mir manchmal zurück – ganz im JETZT sein und nur das für wichtig halten, was gerade ist.

Der Herbst erinnert mich immer ein bisschen daran. Die Früchte werden reif und die Blätter fallen ab. Die Vorbereitungen für ‚Alles auf Anfang‘ laufen an. Ein Übergang, der sich so prächtig kleidet, dass wir die Veränderung eigentlich erstmal gar nicht bemerken, abgelenkt von den Farben der Natur, die die Sonne in schönsten GOLD taucht.

Und er erleichtert auch das ‚im Augenblick Sein‘:

Kastanien aufsammeln, obwohl man gar nicht weiß, was man mit ihnen machen soll.

Blätterrasseln ohne einen Gedanken daran zu vergeben, ob da drunter ein Häufchen ist.

Einfach Dasitzen und einem tanzenden Blatt hinterhersehen.

Ich freue mich auf den Herbst und auf die vielen Momente für mich – ganz im Hier und Jetzt. Ich wünsche auch Ihnen einen Herbst voller Farben und voller goldener Gegenwart.