

Montag, 10. Juli 2023: Drauflos leben

Neulich suchte ich für einen Artikel nach Zitaten zum Thema „Ziele“ – und fand Unmengen davon. Alle klugen Menschen der Weltgeschichte scheinen sich einig: Wer im Leben erfolgreich sein will, braucht ein Ziel. Niemand erreicht etwas, wenn er nicht weiß, wohin er will und was er sein oder tun will. Wir müssen ein smartes Ziel haben, das konsequent verfolgen und werden – ja was eigentlich? Glücklich? Zufrieden sein?

Und dann stutze ich. Lese: „Eine gute Reise hat kein Ziel und man muss nirgendwo ankommen.“ Das stimmt. Unsere schönsten Familienreisen mit vier Kindern und Zelt im Gepäck waren die ohne Ziel. Wir haben einen Zeltplatz irgendwo in Europa angesteuert. Sind weitergezogen, wenn uns danach war. Haben das gemacht, was Menschen am Urlaub so sehr schätzen: Zeit mit den Lieben verbringen, im eigenen Tempo leben, die Verpflichtungen und Routinen des Alltags für eine Weile ablegen. Und vielleicht meint das Frei-Zeit im ursprünglichen Sinn: frei verfügbare Zeit für das, was gerade, in diesem Moment, guttut.

Urlaub ist die Einladung, einfach mal drauflos zu leben. Planlos zu tun, was gerade dran ist.

Das können Sie natürlich auch tun, wenn Sie nicht auf Reisen gehen: Zum Beispiel das Deutschland-Ticket nehmen, auf den Bahnhof gehen und in den nächstbesten Zug steigen. Einen Tag ohne festgelegte Pläne einlegen und schauen, was passiert.

Wir dürfen darauf vertrauen, dass wir alles in uns haben, um die ungeplanten Überraschungen des Lebens zu meistern. Im Matthäus-Evangelium ermutigt uns Jesus: „Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.“

Aber vielleicht können wir beides verbinden: Ein Ziel vor Augen behalten und doch das Unterwegssein genießen. Termine vereinbaren und sich doch vom Leben überraschen lassen. Das Morgen im Blick haben und doch ganz im Augenblick leben.

Dienstag, 11. Juli 2023: Sonnengesang

Es ist Sommer. Sehnsucht regt sich in mir, viel Zeit inmitten der Natur zu verbringen. Am allerliebsten würde ich draußen schlafen – geschützt durch die dünne Hülle eines Zeltens.

Früher fragten uns Freunde mit einer Mischung aus Verwunderung und Bewunderung, warum wir im Urlaub allen Luxus aufgaben und mit unseren vier kleinen Kindern für drei Wochen ins Freie zogen, um zu zelten – all die Mücken! Die ständigen Geräusche ringsherum. Der Wind. Der Regen. Kaum Komfort.

Doch wir alle liebten diese Wochen. Von den Vögeln geweckt werden, von der Hitze aus dem Zelt getrieben, im Fluss baden und selbstgepflückte Heidelbeeren naschen. Den Abend am Lagerfeuer unter dem Sternenhimmel ausklingen lassen. Das ist wahre Erholung für Leib und Seele.

Als gläubiger Mensch betrachte ich die Natur als die wunderbare Schöpfung Gottes. Wenn ich in der Natur bin, fühle ich die göttliche Kraft, die sie hervorgebracht hat. Am Lagerfeuer, unter den Sternen, im Meer – ich tauche in die Schöpfung ein und finde mich darin.

Niemand hat diese Gefühle besser zum Ausdruck gebracht als der heilige Franziskus. Er soll von der Schöpfung begeistert gewesen sein, dass er zwei Stöcke nahm und auf ihnen spielte und sang, als wären sie eine Fidel: „Lob sei dir Gott - Vater und Mutter -, für die Schönheit der Schöpfung, für Bruder Sonne und Schwester Mond, für Bruder Wind und Schwester Wasser, für Bruder Feuer und Schwester Erde.“

Wir müssen nicht wochenlang zelten, um die Nähe zur Natur zu suchen. Ich für meinen Teil lege mich in meine Hängematte, schaue in die Bäume über mir und betrachte das Spiel des Sonnenlichts und das Gewusel der Insekten. Dann kann ich in den Sonnengesang des Franziskus einstimmen: „Dein sind das Lob, die Herrlichkeit und Ehre und jeglicher Segen.“ Und vielleicht schlafe ich heute sogar draußen.

Mittwoch, 12. Juli 2023: Träume leben

Es war einmal ein Mann, der hatte einen Traum. Er wollte den Atlantik mit einem Boot aus Papyrus überqueren und damit beweisen, dass Menschen beiderseits des Ozeans schon in vorhistorischer Zeit in Verbindung standen.

Und tatsächlich – heute vor 53 Jahren erreichten Thor Heyerdahl und seine Crew nach 57 turbulenten Tagen auf offener See den Strand von Barbados.

Sein Boot aus Schilf wird nicht nur zum Beweis für menschlichen Einfallsreichtum und Abenteuerlust, sondern zum Symbol für das scheinbar Unmögliche, das Menschen schaffen können, wenn sie sich trauen, ihre Träume Wirklichkeit werden zu lassen.

Eine verrückte Geschichte. Und das war Thor Heyerdahl wohl auch: ein wenig verrückt. Von dem, was die Welt allgemein für vernünftig, möglich, denkbar und umsetzbar hielt, ist er abgerückt.

Träume sind die tiefe Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. Träume berühren unsere Seele. Träume zu verwirklichen, scheint manchmal ver-rückt. Man hat keine Sicherheiten, weiß nicht, wie es ausgeht. Kann nur daran glauben, dass es sich lohnt, ihnen zu folgen.

In der Weisheitsliteratur der Welt haben Träume immer etwas Göttliches. Unerklärliches. Unerwartetes. Träume sind Verheißung und Auftrag zugleich. So erkennt Abraham, der Stammvater von Juden, Christen und Muslimen, in seinem Traum den Auftrag Gottes, in ein fernes Land zu ziehen und den Glauben an diesen einen Gott mit sich zu tragen. Diesem Traum zu folgen, ist riskant. Verrückt. Aber Abraham macht ihn zu seiner Wirklichkeit. Und verändert damit die Welt.

Welcher Traum lebt in Ihnen? Beginnen Sie doch heute mit einem ersten Schritt zur Verwirklichung: Gestatten Sie sich, die Verwirklichung des Traums für möglich zu halten. Starten Sie klein: Statt gleich den Jakobsweg anzugehen, könnte ein Pilgerwochenende der ideale Start sein.

Donnerstag, 13. Juli 2023: Zwischen den Jahren

Die „Zeit zwischen den Jahren“ ist für mich eine magische Zeit. Üblicherweise meinen wir damit die Zeit um den Jahreswechsel im Winter – die Tage zwischen Weihnachten und Hl. Dreikönige am 6. Januar. Wir kennen diese Tage aus vorchristlicher Zeit als Rauhnächte.

Ich fühle mich in dieser Spanne „zwischen den Jahren“ wie aus der Zeit gefallen. Das Alte ist vorbei. Das Neue hat noch nicht begonnen. Es ist Zeit innezuhalten. Einen Stopp einzulegen. Auszuruhen und die Seele nachkommen zu lassen.

Ich mache quasi Rast am Weg und schaue auf den Weg, der hinter mir liegt. Seine Spuren trage ich in mir – die schönen Erinnerungen, Momente und Begegnungen, aber auch die Verletzungen und manchen schmerzhaften Abschied. Und ich schaue auf das, was vor mir liegt. Ich weiß nicht, was mich hinter der nächsten Biegung meines Lebensweges erwartet. Habe ich alles dabei, um gut gerüstet den Herausforderungen des Neuen zu begegnen?

Die Sommerferien sind für viele Menschen eine ähnliche Zeit „zwischen den Jahren“, den Schul-Jahren. Für die Kleinen ist die Kita-Zeit vorbei und es geht nach den Ferien in die Schule. Oder die Jugendlichen halten das Abschlusszeugnis in Händen und sind gespannt auf Ausbildung oder Studium. Mancher verabschiedet sich von der bisherigen Arbeitsstelle und beginnt etwas Neues oder ein Sabbatjahr.

In den Sommerferien hält der Alltag einen Moment inne. Auf den Straßen wird es ruhiger, die Büros sind leerer, die Schulbusse bleiben in den Depots. Auch wer keinen Urlaub hat, spürt das Anhalten der Zeit. Mancher spricht etwas abfällig vom „Sommerloch“. Ich nenne es die Einladung zum Innehalten.

Immer, wenn wir etwas Altes abschließen und etwas Neues beginnen, helfen uns Rituale. Mein Vorschlag für Sie: Wenn Sie im Urlaub sind, dann gehen Sie gern in eine Kirche. Nicht nur, weil es dort im Sommer schön kühl ist, sondern um innezuhalten. Auf das zu schauen, was hinter Ihnen liegt und eine Kerze anzuzünden für das, was vor Ihnen liegt.

Freitag, 14. Juli 2023: Geduld – sich den Weg gönnen

Sind Sie ein geduldiger Mensch? Ich definitiv nicht.

Neulich war ich aus Versehen eine Stunde zu früh bei der Zahnärztin und hatte weder Buch noch Handy dabei. Das Warten war für mich kaum auszuhalten. Was hätte ich in der Zwischenzeit alles wegarbeiten können! Oder im Stau stehen geht gar nicht. Da würde ich am liebsten ins Lenkrad beißen. Wenn es helfen würde.

Ich wäre so gern geduldiger, entspannter und gelassener – und das am besten sofort. Aber da stehe ich mir selbst im Weg, weil ich immer denke: „Wenn ich nur erst am Ziel bin, dann ist alles gut.“ Wenn ich bei der Zahnärztin erst auf dem Stuhl sitze, dann bin ich schneller wieder draußen. Wenn die Trottel die Rettungsgasse freimachen würden, dann wäre der Stau bald vorbei.

Ungeduld ist die Sehnsucht nach der schnellen Erfüllung unserer Wünsche. Das ist verständlich. Aber schade. Denn wenn wir nur auf das Ziel blicken, gönnen wir uns den Weg nicht. Und der hält manchmal Überraschendes bereit.

Nein, jetzt kommt nicht „Der Weg ist das Ziel“. Das halte ich für Quatsch. Ziel ist Ziel und Weg ist Weg. Wir wollen ans Ziel kommen und das ist ok. Aber schätzen wir den Weg trotzdem.

Und was mache ich mit der Ungeduld mir selbst gegenüber?

Ich füge das kleine Wort „Noch“ in meine Gedanken ein. Ich bin *noch* nicht am Ziel. Ich bin *noch* nicht geduldig. Ich bin *noch* nicht so, wie ich gern wäre. Aber ich bin auf dem Weg dorthin.

Neben Liebe, Freude, Friede, Freundlichkeit, Güte, Treue, Sanftmut und Selbstbeherrschung nennt uns die Bibel die Langmut oder Geduld als Früchte eines Geistes, der unser Leben heiligt. Also heil macht. Und das tut nicht nur mir gut, sondern auch meinen Mitmenschen. Denn wenn wir im Stau stehen, dann nie allein.

Samstag, 15. Juli 2023: Farbe ins Leben bringen

Haben Sie mal überlegt, warum Kinder das Gefühl haben, dass es eine Ewigkeit dauert, bis sie wieder Geburtstag haben – wir Erwachsenen uns jedoch nur zweimal umdrehen müssen und schon wieder ein Jahr älter sind? Warum scheint die Zeit immer schneller zu vergehen je älter wir werden?

Zeitforscher erklären uns, dass wir Dinge, die wir das erste Mal erleben, sehr bewusst wahrnehmen – mit allen Sinnen, mit Herz und Hand. Wir tauchen tief ein in den Moment, nehmen Ort, Farben, Gerüche und Gefühle besonders intensiv wahr. Die Zeit dehnt sich.

Kinder erfahren täglich eine Fülle solcher Momente. Wir Erwachsenen dagegen erleben vieles zum wiederholten Mal. Unsere Wahrnehmung bleibt dabei an der Oberfläche. Das ist auch gut so. Wir können schließlich nicht jedes Mal voller Neugier und Aufregung den Geschirrspüler einräumen oder voller Inbrunst einem Marienkäfer beim Krabbeln zuschauen. Haben wir aber zu viel Routine, empfinden wir den Alltag als grau und monoton.

Deshalb brauchen wir immer wieder den Blick der Kinder, um die Farben in unseren manchmal grauen Alltag zu bringen. Jesus drückt es so aus: „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, könnt ihr nicht in das Himmelreich kommen.“ Oder mit anderen Worten: „Wenn du die offene und staunende Haltung des Kindes einnimmst, kannst du den Himmel auf Erden finden.“

Wenn wir auf Reisen gehen, suchen wir genau das: Das Neue, Unerwartete. Andere Länder, andere Sitten, frische Farben und unbekannte Gerüche. Wir tauchen ein in fremde Welten und entdecken Gegenden, die so ganz anders sind als unsere Umgebung daheim. Wenn wir uns später daran erinnern, dehnt sich die Zeit. Aber wir müssen nicht auf Reisen gehen, um das Himmelreich auf Erden zu finden. Wenn wir es wie die Kinder machen: die Samen einer Pustelblume in die Welt schicken, dem Lichtspiel der Sonne in den Blättern zuschauen, den köstlichen Saft genießen. Mit dem Herzen fotografieren. Und staunen.