

Montag, 22. Januar 2024: Prinzip Schildkröte

Schildkröten schätzte der Schriftsteller Michael Ende besonders - wegen ihrer Langsamkeit. Die macht er sich selbst so sehr zu eigen, dass es sieben Jahre dauert, bis er einen seiner großen Literaturerfolge fertigstellt: *Momo – die Geschichte von den Zeit-Dieben und dem Kind, das den Menschen die gestohlene Zeit zurückbrachte*. Vor wenigen Monaten 50 Jahre alt geworden, ist das sprachgewaltige Buch heute aktueller denn je. Denn das Mädchen mit den riesig-runden, pechschwarzen Augen unter der wilden Lockenmähne, hat eine außergewöhnliche Gabe: es kann zuhören wie sonst niemand. So sehr, dass alle, die ihm etwas erzählen, spüren, dass ihnen warm ums Herz wird und sie innerlich wachsen.

Doch eines Tages tauchen die sogenannten grauen Herren auf, die es auf die Lebenszeit der Menschen abgesehen haben. Von den pfahlgrauen Gesichtern bis hin zu ihren gierig gerauchten, staubgrauen Zigarren ist alles an ihnen bleiern und erstarrt. So gefriert auch den Menschen, denen sie die Zeit stehlen, das Blut in den Adern, denn sie vergessen, im Hier und Jetzt zu leben und das Schöne zu genießen.

Die seelenlose Masse an grauen Herren gestaltet Michael Ende als Sinnbild einer Gesellschaft, in der nur Konsumwahn, Leistungsfähigkeit und Effizienz zählen. Deshalb tragen sie noch nicht einmal eigene Namen, sondern werden lediglich anhand eines Codes aus Buchstaben und Zahlen unterschieden. Das zeigt, wie sehr wir Menschen mit unserer Persönlichkeit und Einzigartigkeit in einem solchen rein profitorientierten Gesellschaftsmodell auf der Strecke bleiben und verkümmern.

Doch Momo widersteht dem. Mit durchgetakteten Tagesabläufen, randvollen Terminkalendern und maximal ausgenutzten Zeitressourcen kann sie nix anfangen. Für sie zählt: achtsam zu sein. Freundschaften zu pflegen. Zeit zu haben für sich und andere. Den Moment zu genießen. Dem eigenen Herzschlag zu folgen. Kein Wunder, dass ihre Verbündete, um die Menschen aus den Klauen der Zeitdiebe zu befreien, eine *Schildkröte* ist: die Meisterin der Entschleunigung.

Und vielleicht können die beiden gerade zu Beginn eines neuen Jahres für uns inspirierende Weggefährtinnen sein?!

Dienstag, 23.01.2024: Der Overview-Effekt

Auch wenn sie keine Sektkorken knallen lassen konnten, gab es vor wenigen Wochen auf der Internationalen Raumstation ISS Grund zum Feiern. Denn vor nunmehr einem Vierteljahrhundert wurde mit einem ersten Modul der „Grundstein“ der Station im Erdorbit gelegt. Ich finde es faszinierend, dass 15 Nationen es gemeinsam geschafft haben, die ISS in der Erdumlaufbahn zu errichten, die bis heute in Betrieb ist.

Der deutsche Astronaut Alexander Gerst lobte die Raumstation als „komplexeste, wertvollste und unwahrscheinlichste Maschine, die die Menschheit jemals gebaut hat“, und zwar zum Wohle aller! Denn hier gelingt es bislang tatsächlich - allen politischen Widrigkeiten auf Erden zum Trotz - auch über Kontinente hinweg zusammenzuarbeiten. Das läuft zwar seit dem Ukrainekrieg nicht ganz konfliktfrei ab, und doch weiß man sich bisher einer größeren gemeinsamen Aufgabe und Mission verpflichtet. Diese Tatsache nährt in Alexander Gerst die Hoffnung, dass man gemeinsam womöglich noch ganz andere Herausforderungen meistern könnte, wenn man sie nur entschlossen anginge.

Und auch, wenn den Raumfahrern und – fahrerinnen auf der ISS die Gesamtansicht der Erde verwehrt bleibt, da von dort aus immer nur eine Teilansicht unseres Planeten möglich ist, scheint dieser Blick aus dem All die Perspektive auf die Welt und die sie bevölkernde Menschheit zu verändern. Denn er zeigt eindrücklich, wie alles Leben auf der Erde zusammenhängt, aufeinander angewiesen ist und sich gegenseitig bedingt. Das löst nicht nur Ehrfurcht vor der Unverfügbarkeit der Erde aus – sondern nimmt zugleich auch jeden und jede persönlich in die Verantwortung.

So erscheint die ISS nicht nur als ein außergewöhnliches Forschungslabor, sondern in gewisser Weise auch als ein ganz besonderer himmlischer Ort, an dem es modellhaft gelingt, dass Menschen aus allen Nationen jenseits irdischer Grenzen friedlich zusammenleben und gemeinsam an einer besseren Welt arbeiten – für alle!

Und vielleicht inspiriert dieser Himmels-Ort damit auch uns auf der Erde, Verantwortung für unser Lebens-Umfeld und unsere Mitmenschen zu übernehmen...?!

Mittwoch, 24.01.2024: „Zeit statt Zeugs“

„Wann hast du zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?“ – wurde ich vor wenigen Wochen in einem Newsletter gefragt, den ich abonniert habe. Dabei wurde dafür geworben, durch kleine Abenteuer im Alltag frische Energie zu gewinnen und neu ins Staunen zu kommen. Außerdem wurde die Idee aufgeworfen, solche Alltags-Abenteuer zu verschenken, um mit gemeinsamen Erlebnissen das neue Jahr zu gestalten, gemäß der Devise: „Zeit statt Zeugs“. Auch wenn ich mich für die konkreten Vorschläge, die beispielhaft genannt wurden, nämlich ein Picknick auf einer Verkehrsinsel, Zelten im Garten oder Nacktbaden bei Mondschein nicht so richtig erwärmen konnte, geht mir die Frage seitdem nach: Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?

Denn ich merke, dass ich mich zuweilen bei allen beruflichen und sonstigen Verpflichtungen ähnlich gehetzt fühle wie der Laternenanzünder in Antoine de Saint-Exupérys berühmter Erzählung „Der kleine Prinz“, die im vergangenen Jahr ihren 70. Geburtstag feierte. Dessen Aufgabe besteht nämlich darin, die Laternen bei Anbruch der Dunkelheit zu entzünden und am Morgen wieder zu löschen. Könnte ein stressfreier Job sein, wenn sich der winzige Planet, auf dem er lebt, nicht von Jahr zu Jahr schneller drehen würde. Mittlerweile muss er die Laternen im *Minuten*rhythmus entzünden und löschen, denn sein Arbeitsauftrag blieb immer gleich - trotz sich verändernder Umstände. So ist er nahezu pausenlos im Einsatz und kommt nicht zur Ruhe. Für die sage und schreibe 1.440 Sonnenuntergänge in 24 Stunden, um die ihn der kleine Prinz beneidet, hat er jedenfalls überhaupt keinen Blick.

Und vermutlich bin ich nicht die Einzige, die sich in einer solchen Erzählung wiedererkennt, denn mir scheint diese Episode fast so etwas wie ein Sinnbild unseres heutigen modernen Lebens zu sein. Denn auch das hat sich – verglichen mit früheren Zeiten - erheblich beschleunigt und lässt viele von uns wie Hamster durch's Laufrad jagen. Immer in der gleichen Spur, denn für einen Blick nach rechts oder links bleibt schlicht weder Zeit noch Kraft.

Vielleicht kann der Beginn des Neuen Jahres da ein Anlass sein, mal die Reset-Taste zu drücken und sich selbst in seiner Dauerbetriebsamkeit zu unterbrechen... und der Frage nachzusinnen: Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht?

Donnerstag, 25.01.2024: „Weniger ist mehr!“

„Wie werden die Bedürfnisse der Gegenwart befriedigt, ohne die Möglichkeiten künftiger Generationen einzuschränken?“, lautet eine der Fragen, die die diesjährige „Grüne Woche“ aufwirft, die gerade in Berlin stattfindet. Und wenn sie sich Gedanken macht zum nachhaltigen Umgang mit wertvollen Ressourcen, dem Vermeiden von Müll bzw. der Wiederverwendung von Altmaterial, ist das schon längst kein Trend-Thema einer kleinen ökologisch sensiblen Bubble mehr, sondern Grundlage des Denkens und Handelns, der sich viele Branchen verpflichtet fühlen. Ob Architektur oder Autodesign, Mode oder Lifestyle.

Über Jahrzehnte hat die Haltung des „Höher, weiter, schneller, mehr!“ das gesellschaftliche Grundgefühl definiert und zu erheblichen wirtschaftlichen Fortschritten und Wohlstand geführt. Doch in diesem „Weltbild“ ist ein „Weniger“ ausschließlich zu einem Kennzeichen für Einschränkung und Verzicht geworden. Das macht es nur schwer möglich, Reduktion auch positiv wahrzunehmen.

Dennoch wird immer offensichtlicher, dass nach Jahren des Überkonsums und der Verschwendung neue Konzepte erforderlich sind, um unser Leben einfacher und die Welt ein bisschen besser zu machen. Und so hat in vielen Lebensbereichen ein neues Denken eingesetzt, das sich um Einfachheit und Achtsamkeit, Nachhaltigkeit und Verantwortungsgefühl dreht. Mehr Sein – weniger Haben. Denn ein „Weiter so!“ ist angesichts schwindender Ressourcen kein tragfähiges Zukunftskonzept mehr.

Sich zu beschränken und Bedarfe zu hinterfragen, scheint das neue Gebot der Stunde zu sein.

Aber, es sind Fragen, die uns als Gemeinschaft herausfordern: Wie kann ein „Weniger ist Mehr“ sinnvoll mit Inhalt gefüllt und sozialverträglich gestaltet werden? Wo ist Beschränkung überhaupt sinnvoll – und worauf können wir auch in Zukunft nicht verzichten, weil es essentiell ist für unsere Lebensgestaltung und unser gesellschaftliches Miteinander?

Ich habe mir für das noch neue Jahr vorgenommen, neu darüber nachzudenken, was *für mich* „das Wesentliche“ und Unverhandelbare ist und was vielleicht doch verzichtbar, um meinen persönlichen Beitrag dazu zu leisten, nicht nur einfach zu *leben*. Sondern *einfach* zu leben.

Freitag, 26.01.2024: Das „Kleine“ kultivieren

Hobbies waren nie so ihr Ding, Freizeit weitgehend Fehlanzeige. Schließlich war es ihr erklärtes Ziel, stets und ständig Höchstleistungen zu erbringen. Da kippt dann halt vieles andere hinten über auf der Prioritätenliste – bis ... ja ... bis die Corona-Pandemie sie zu einer außerplanmäßigen Vollbremsung zwingt und Michelle Obama, die Ehefrau des ehemaligen US-amerikanischen Präsidenten, direkt in eine persönliche Krise schliddern lässt. Weglaufen geht nicht. Was bleibt, ist die Flucht nach vorn.

Für Michelle Obama hieß das: sich damit auseinanderzusetzen, wie man in unruhigen und herausfordernden Zeiten, in denen eine Krise die andere jagt, wieder Boden unter die Füße bekommt. Was der früheren First Lady in dieser Situation geholfen hat? Nadeln und Wolle online zu shoppen und mit Hilfe von YouTube-Videos das Stricken zu lernen – einfach aus einem Impuls heraus; ohne es vorher je ausprobiert zu haben. So entsteht nicht nur ein Mützchen für das Baby einer guten Freundin oder ein Pullover für den Ehemann – sondern vor allem die Erfahrung, dass es ungemein hilft, etwas mit den eigenen Händen tun und erschaffen zu können. Ins Handeln zu kommen. Durch eine kleine Aktivität Gelassenheit und Halt inmitten vielfältiger Zukunftsängste zu gewinnen.

Sie erkennt für sich selbst, dass sich die Herausforderungen auf der großen Weltenbühne zuweilen leichter angehen lassen, wenn ihnen kleine, unscheinbare Dinge zugesellt werden, die Geist und Körper mit einbeziehen. Ob nun Marmelade einkochen, alte Möbel aufbereiten oder Gemüsebeete anlegen – sich in diese Tätigkeiten zu vertiefen und ganz in dem Moment zu sein, erfüllt und beseelt. Und kann helfen, kurzzeitig aus dem Hamsterrad der zermürbenden und sorgenvollen Gedanken auszubrechen.

So will Michelle Obama kleine Denkanstöße geben und auch andere ermutigen, ungeahnte Talente zu entdecken und sich ab und an das Vergnügen kleiner Erfolge zu gönnen.

Und Sie, liebe Hörerin und lieber Hörer: welches Instrumentarium ist in *Ihrer* persönlichen Werkzeugkiste, um schwere Zeiten meistern zu können? Was gibt *Ihnen* Halt in diesen Zeiten und lässt *Sie* aufatmen?

Samstag, 27.01.2024: Die Komplimente-Werkstatt

Ob man heutzutage noch Komplimente machen dürfe, ohne übergriffig zu erscheinen und welcher Art denn Komplimente sein müssten, um richtig anzukommen, wurde kürzlich mal auf Instagram gefragt. Unter dem Post, Hunderte Kommentare. Die Fragen hatten offensichtlich inmitten von Sexismusdebatten, Ungleichbehandlungen und Abwertung aufgrund von Geschlechterstereotypen einen Nerv unserer Zeit getroffen. Komplimente sind einerseits wichtig für unser Zusammenleben. Sie schaffen eine positive Atmosphäre, erzeugen Nähe, drücken Aufmerksamkeit und Wertschätzung aus. Sie erfordern aber andererseits auch Einfühlungsvermögen und Authentizität, um nicht verzweckt zu werden. Eine Gratwanderung! Tenor auf dem eingangs erwähnten Insta-Kanal: Besonders beliebt sind Komplimente, die sich nicht nur oberflächlich auf Äußerlichkeiten beziehen, sondern Charakter-Eigenschaften, eine Haltung oder persönliches Engagement ausdrücken. So verändern sie den Blickwinkel, indem sie Stärken und Talente hervorheben, anstatt Negatives zu fokussieren.

Wie eine ganze Stadt sich öffentlichkeitswirksam dieser Angelegenheit verschreiben kann, hat in der Corona-Pandemie die Hansestadt Lübeck vorgemacht. Ob in Familie und Freundeskreis, Gastronomie oder Kultureinrichtungen, Handel oder Dienstleistungsbetrieben: Durch diverse Aktionen mutierte die Stadt zu Komplimente-Machern. „Dich schickt der Himmel!“ – „Bei dir ist Heimat!“ – „Ihr seid die Taten zu unseren Worten!“ hieß es da beispielsweise. Oder auch: „Jedes Gespräch mit dir ist wie inneres Blumenpflücken.“ – „Du bist der Strickpulli für meine Seele.“

„Von einem richtig guten Kompliment kann ich zwei Monate leben“, sagte schon der Schriftsteller Mark Twain – und hat damit womöglich die Erfahrung vieler Bürgerinnen und Bürger sowie zahlreicher Gäste Lübecks auf den Punkt gebracht.

Und natürlich waren auch die Kirchen bei dieser Kampagne mit von der Partie. Ist doch die Bibel ein El Dorado für Komplimente und Liebeserklärungen: „Du bist mein geliebtes Kind, an dir habe ich Gefallen gefunden.“ (Mk1,11) sagt Jesus beispielsweise uns allen zu und meint damit: Du bist total okay, genauso, wie du bist. Ohne Wenn und Aber. Bedingungslos.