

"Kurz und gut" (Nordwestradio) am 11.01.16 von Christian Adolf

"Wie geht's?" - Eine Frage, die ich öfter höre, wenn ich Leute treffe. Manchmal vielleicht ohne größere Hintergedanken gestellt, möglicherweise auch nur, um ein Gespräch in Gang zu setzen. Oder aber doch aus echten Interesse an mir und meinem Leben.

"Wie geht's?" - So kurz und unvermittelt diese Frage über mich hereinbricht, so schwer fällt mir meist die Antwort, es sei denn, ich drücke mich mit einem knappen "gut" um längere Überlegungen herum.

"Wie geht's?" - Wenn ich die Frage ernst nehme, kann das schnell anstrengend werden. Ich muss ja erstmal in mich hineinhören und mich selbst befragen: Wie geht's dir denn eigentlich? Was beschäftigt dich gerade? Wie bin ich gestimmt? Manchmal weiß ich das selbst ehrlich gesagt gar nicht so genau. Ich merke dann: Heute bin ich richtig gut zufrieden oder eben auch nicht. Warum? Keine Ahnung. Da muss ich dann schon mal genauer hinschauen. Im Alltag gelingt mir das selten. Es strömen so viele Dinge, Verpflichtungen und Erwartungen auf mich ein. Und dann soll ich mich auch noch fragen, wie es mir geht?

Vielleicht ist das wirklich keine schlechte Idee: Mich mehrmals am Tag einfach selbst mal zu fragen: "Wie geht's?" Möglicherweise achte ich dann besser auf mich in den Geschäftigkeiten des Alltags. Vermutlich entwickle ich sogar ein neues Gespür für mich selbst und entdecke neue und andere Seiten an mir. Oder ich entlarve mich selbst, weil mir Muster und Verhaltensweisen auffallen, die ich bisher völlig unbewusst bedient habe.

"Wie geht's?" - Eine kleine Frage mit großer Schlagkraft, wenn ich denn ehrlich zu mir selber bin.

"Kurz und gut" (Nordwestradio) am 12.01.16 von Christian Adolf

Mit dem Beginn des Jahres sind sie wieder da, die Fragen nach den guten Vorsätzen und den Veränderungen: Was soll im neuen Jahr anders werden? Was will ich verändern? Mehr Sport, weniger Arbeit, öfter Freunde treffen, seltener rauchen,... Die Listen der gedanklichen Aufbrüche zu Jahresbeginn sind meist lang. Aber sind sie auch realistisch? Oder muss ich mir schon nach wenigen Tagen eingestehen, dass ich zu viel wollte und mich sogar überfordert habe?

Wie heißt es sprichwörtlich so schön: "Rom ist auch nicht an einem Tag erbaut." Oder: "Auch der weiteste Weg beginnt mit einem ersten Schritt." - Kluge Sätze, die mir vor Augen führen: Ich muss den ersten Schritt wagen und dann den nächsten, dann den dritten,... So gehe ich los, mache Erfahrungen, um dann wieder zu überlegen: Wie geht es weiter?

Die Erfahrung des Aufbruchs ist sicherlich besonders zu Jahresbeginn spürbar. Ein altes Jahr geht zu Ende, ein neues Jahr liegt vor mir, mit all seinen Möglichkeiten und Ungewissheiten.

Letztlich kann ich die Erfahrung des Aufbruchs aber jeden Tag machen. Immer wieder geht es um die Frage: Wie soll es weiter gehen? Ein Jobangebot liegt auf meinem Schreibtisch. Was jetzt? Eine Beziehung ist zerbrochen. Und nun? Eine Krankheit überrascht mich. Wie geht es weiter?

Jeder Tag steckt voller möglicher Aufbrüche, bei denen ich den ersten Schritt machen kann, in welche Richtung auch immer. Dabei lasse ich Gewohntes und Bewährtes hinter mir und wage Neues. Möglicherweise werde ich dabei stolpern, fallen, Rückschläge hinnehmen müssen. Ohne den Mut zum ersten Schritt bleibt aber alles beim Alten. Als Christ lebe ich aber in der Gewissheit, dass alle meine Schritte von Gott begleitet sind. Wie er damals das Volk Israel in Höhen und Tiefen auf dem Weg von Ägypten ins gelobte Land begleitete, so begleitet er auch meine Aufbrüche, täglich neu.

"Kurz und gut" (Nordwestradio) am 13.01.16 von Christian Adolf

Bevor ich morgens ins Büro starte, packe ich meine Tasche. Dabei gehe ich gedanklich den Tag schon einmal durch: Was liegt heute alles an? Was muss also alles in die Tasche gepackt werden? Terminplaner und Mobilphone gehören zur Grundausrüstung. Die Tagesordnung für das Treffen am Nachmittag, ein Buch für die Kollegin, das Geschenk für den Hausbesuch, das Protokoll vom letzten Treffen mit den Flüchtlingshelfern,...

Schneller als mir lieb ist, ist die Tasche voll. Genau so voll, wie mein Kalender an diesem Tag. Ich muss an Jesus denken, der seinen Jüngern gebot, "nichts auf dem Weg mitzunehmen. Kein Brot, keine Vorrattasche, kein Geld im Gürtel, kein zweites Hemd und an den Füßen nur Sandalen" (Mk 6,8-9).

Wie schön wäre es doch, einfach loslaufen zu können, ohne Ballast. Das denke ich mit Blick auf meine Tasche, aber auch mit Blick auf mich selbst. Was brauche ich in meinem Alltag wirklich? Worauf kann ich auch verzichten? Was ist wirklich wichtig?

Nicht nur meine Tasche kommt manchmal an ihre Grenzen, meine komplette Wohnung ist Ausdruck dieser Zeit, die von Satttheit und Fülle geprägt ist. Ein ganzer Schrank voller Klamotten, eine Vielzahl elektronischer Geräte. Aber brauche ich all das wirklich, um leben zu können?

Nein, natürlich nicht. Umso bedeutender ist die Frage danach, was wirklich notwendig ist. Mitunter eine schwere Entscheidung, nicht nur mit Blick auf die Tasche, die mich auf meinem Weg durch den Tag begleitet, sondern ganz grundsätzlich.

Die Frage "Was ist wichtig?" gilt nicht nur für den Proviant eines Ausflugs oder einer Reise, sie gilt für jeden Moment meines Lebens. Jeden Tag, jede Stunde, jeden Augenblick stellt sich mir die Frage, was ich wirklich brauche, um meinen Weg gehen zu können.

"Kurz und gut" (Nordwestradio) am 14.01.16 von Christian Adolf

Derzeit kann man sie im Fernsehen wieder verfolgen, die Wettkämpfe im Wintersport. Zielstrebig und kämpferisch geben die Sportler ihr Bestes, um sich eine Medaille zu sichern.

Mit den Siegern lässt sich leicht feiern und jubeln. Mir imponieren meist jene Sportler viel mehr, die im Wettkampf die Balance verlieren und hinfallen. Wie selbstverständlich stehen sie sofort wieder auf und kämpfen meist unbeirrt weiter. Das beeindruckt mich. Vielleicht auch gerade deshalb, weil ich mir diese "Nehmer"-Qualitäten für mich selbst oft wünschen würde.

Kleine Kinder, die gerade mit dem Laufen anfangen sind darin geradezu Meister. Sie laufen, stolpern, fallen hin und stehen im nächsten Moment wieder auf den Beinen, um weiter zu kommen.

Die Erfahrung des Strauchelns und Fallens ist mir im Alltag durchaus vertraut: Zweifel und fehlende Wertschätzung im Job, Scheitern von Beziehungen, eine Krankheit, die mich überraschend aus der Bahn wirft. Wie reagiere ich, wenn ich im übertragenen Sinne auf die Nase gefallen bin?

Die kleinen Kinder und die Wintersportler haben da für mich Vorbildcharakter. Sie bleiben nicht lange liegen, zerfließen in Selbstmitleid und geben auf. Sie behalten ihr Ziel im Auge, stehen wieder auf und gehen weiter. Für sie gehören das Stolpern und Hinfallen wie selbstverständlich dazu.

Das imponiert mir: Sich nicht aus der Bahn werfen zu lassen und das Hinfallen als Teil des alltäglichen Lebens zu begreifen, vielleicht sogar als Erfahrung, an der ich als Mensch wachse und reife. Leicht gesagt! Trotzdem will ich mich bemühen, mich von den Stolperfallen des Alltags nicht sofort klein kriegen zu lassen. Und sicherlich sind da auch Menschen, die mich dabei unterstützen, die mir helfen wieder auf die Beine zu kommen. Gott sei Dank!

"Kurz und gut" (Nordwestradio) am 15.01.16 von Christian Adolf

Manchmal möchte ich tagsüber gerne auf den "Pause"-Knopf drücken, um die Welt um mich herum anzuhalten. Ständig klingelt das Telefon, die Mailbox quillt über, die Arbeit auf dem Schreibtisch bleibt liegen und Freunde und Familie fordern gleichzeitig auch ihr Recht. "Stop!" würde ich dann gerne sagen und die Welt um mich herum anhalten, um durchzuatmen.

Im Laufe einer Woche merke ich wie ich geradezu atemlos durch mein Programm hetze, um möglichst allen und allem gerecht zu werden. Sehnlichst warte ich dann auf den Sonntag, der dann so ganz anders geprägt ist. Keine vorgegebene Tagesordnung, alles geht etwas ruhiger und entspannter. Da bleibt dann auch mal Zeit für ein gutes Buch, für einen gemütlichen Kaffee mit Freunden, für einen Spaziergang. Ich entspanne merklich und tanke auf. Meine Lebensenergie kommt zurück. Ich gehe gestärkt in die neue Woche.

Der Sonntag ist wie ein kleiner Kurzurlaub, wo ich aus der Routine des Alltags aussteige, anhalte, durchatme und schließlich wieder Kraft tanke. Dieser kleine Kurzurlaub ist biblisch verankert. Das Schöpfungslied im Buch Genesis (Gen 1) spricht davon, dass Gott selbst nach der Erschaffung der Welt erstmal ruht. Er schaut alles an, was er gemacht hat und befindet es für gut. Gott weiß scheinbar darum, dass es zwischen den Phasen der Arbeit auch Ruhephasen braucht, um aufzutanken und neu Kraft zu schöpfen.

Und warum sollte das immer nur sonntags gehen? Vielleicht achte ich heute bewusst mal darauf, wann und wo ich mitten in der Tagesroutine kurz anhalten und eine Auszeit nehmen kann: In der Mittagspause, in der Schlange an der Kasse, beim Warten auf den Bus, vielleicht bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Anhalten und Pause machen, das geht an vielen Orten und zu fast jeder Zeit.

"Kurz und gut" (Nordwestradio) am 16.01.16 von Christian Adolf

Man kann schon fast von einer Mode sprechen. Wenn Stars und Sternchen aus Film und Fernsehen eine Zeit lang im Rampenlicht verbracht haben, kommt der Tag, an dem sie ihre Biographie veröffentlichen. Diese Werke gelingen mal mehr, mal weniger, je nach ihrer jeweiligen Lebensgeschichte und dem Ziel und Zweck des Buches. Bei manchen Büchern merke ich recht schnell, wenn diese nur in den Handel gehen, um damit Geld zu verdienen.

Grundsätzlich lese ich gerne Biographien, wenn sie gut geschrieben sind und wenn es etwas über den Menschen zu entdecken gibt. Das meine ich nicht voyeuristisch. Ich finde es interessant und bereichernd zu lesen, wie Menschen mit den Herausforderungen und Ereignissen in ihrem Leben umgehen: Was ist ihnen wichtig? Wie ehrlich sind sie zu mir als Leser und zu sich selbst? Wie gehen sie mit Erfolg oder auch mit Niederlagen um? Wie bewerten sie im Rückblick das Erlebte?

Mit besonderem Interesse lese ich die Kapitel, die von den persönlichen und beruflichen Umbrüchen und Neuorientierungen erzählen: Wie geht es weiter nach einer schweren Erkrankung? Was, wenn man beruflich kein Bein mehr an den Boden bekommt, wenn familiäre Bindungen zerbrechen? Oder wenn jemand feststellt, dass er so wie bisher nicht mehr weiterleben kann und möchte?

Da geht es um existenzielle Fragen: Wie, wo und mit wem will ich eigentlich leben? Welche Ziele, Ideale und Sehnsüchte habe ich? Was ist mir wichtig? Was will ich von meinem bisherigen Leben bewahren, weil es sich bewährt hat? Was will ich verändern?

Manchmal erwische ich mich bei der Lektüre dabei, dass ich mich selbst frage: Wie sähe eigentlich meine eigene Biographie aus? Was würde ich aufschreiben, was vielleicht auch weglassen? Was sind meine prägendsten Erfahrungen und Erlebnisse? Was würde ich im Rückblick gerne anders machen?

Auch wenn ich den Eindruck habe, dass mein Leben nicht für einen großen Bestseller reicht, weil vieles einfach zu unspektakulär ist, so glaube ich doch, dass es gut ist, zwischendrin zurückzuschauen auf das, was war, um dann wieder nach vorn zu schauen auf das, was noch vor mir liegt.