

"Morgenandacht" (Bremen zwei) am Sonntag, den 18.03.18 von Christian Adolf

Perfekt sein

„Sind wir denn nie schön genug, so, wie wir sind?“ – Diese Frage stellt Lina Maly in ihrem gleichnamigen Lied und erzählt in Worten und Bildern von den Ansprüchen, die Menschen an sich selbst und an andere stellen: „Alles muss und jeder will perfekt sein,“ so heißt es wenige Zeilen später.

Ich fühle mich ertappt. Wie oft habe ich den Eindruck, dass ich an die Grenzen meiner Möglichkeiten komme, weil es überall perfekt laufen soll: In der Familie, im Beruf, mit Freunden. Mich beschleicht das Gefühl, dass dieser Druck auch mit mir zu tun hat. Kann es sein, dass ich zu viel von mir selbst verlange?

Klar bin ich dankbar für Anerkennung und freue mich, wenn andere sehen und wahrnehmen, dass es bei mir läuft. Aber was passiert, wenn es mal nicht nach Plan geht?

Lina Maly singt davon, dass sie die Risse im Asphalt mag und auch die Steine auf dem Weg. Kann ich das auch sagen? Kann ich auf mein Leben schauen und auch das annehmen, was ich mir anders vorgestellt habe? Oder muss immer alles perfekt sein?

„Sind wir denn nie schön genug, so, wie wir sind?“ – Je länger ich über dieses Lied nachdenke, desto mehr beschleicht mich das Gefühl, dass es heute eine Tendenz zum Perfektionismus gibt, die nicht mehr gesund ist: Man muss gut aussehen, erfolgreich sein, viel Geld verdienen und auch sonst muss eben alles laufen. Ein Scheitern ist nicht vorgesehen.

Und trotzdem gehört zum Leben immer wieder die Erfahrung, dass es nicht immer so läuft, wie ich es geplant habe: Beziehungen zerbrechen, Krankheit wirft mich aus der Bahn, berufliche Herausforderungen bringen mich an meine Grenzen. Aber sie gehören zu mir und meinem Leben. Das anzunehmen ist nicht immer leicht.

„Sind wir denn nie schön genug, so, wie wir sind?“ – Lina Maly beantwortet die Frage am Ende ihres Liedes damit, dass sie ohne Perfektion sie selber sein wolle. Vielleicht gelingt mir das ja auch, dass ich mich so annehmen kann, wie ich bin.

**"Morgenandacht" (Bremen zwei) am Montag,
den 19.03.18 von Christian Adolf**

Josef

„Was ist der Plan?“ – Diese Frage habe ich eine Zeit lang immer wieder bei Jugendlichen gehört, wenn sie ihr Abendprogramm abstimmen oder überlegen, wie sie ihre Zeit verbringen wollen.

„Was ist der Plan?“ – Pläne zu machen gehört zum Menschsein dazu. Ich habe Pläne, Ziele, Ideale, die ich erreichen will: Im Beruf, in meinen Beziehungen, im Alltag.

Beruflich bekomme ich oft Besuch aus aller Welt. Diese Menschen erzählen dann immer, was für sie typisch deutsch ist und meistens sagen sie: Organisieren und Planen. Pläne zu schmieden scheint auch eine besonders deutsche Leidenschaft zu sein. Fast alles funktioniert nach Stundenplan, die Arbeitsabläufe aber auch der private Kalender mit Sport, Freunden, Ehrenamt. Für Spontaneität bleibt da häufig wenig Platz.

Das erlebe ich bei meinen Gästen anders. Wenn die sich zum gemütlichen Kaffee an einen Tisch setzen, schauen sie nicht auf die Uhr. Sie sind ganz im Augenblick und lassen sich auf das ein, was kommt. Ehrlich gesagt finde ich das bewundernswert. Gleichzeitig schäme ich mich

etwas, dass ich gedanklich dann oft schon beim nächsten Treffen bin.

„Was ist der Plan?“ – Pläne schmieden kann man viele. Was passiert aber, wenn die Pläne durchkreuzt werden? Wenn es etwas gibt, was sich ungeplant dazwischen drängelt? Eine Krankheit, die alle Pläne infrage stellt, das Zerschneiden einer Beziehung oder – viel weniger dramatisch – eine Panne mit dem Auto. Dann müssen auf einmal neue Pläne her.

Die katholische Kirche feiert heute einen Mann, der seine eigenen Pläne zurückstellt und sich ganz auf die Pläne Gottes einlässt: Josef, den Mann Marias. Er ist der Mann am Rande, im Schatten. Gott greift verschiedene Male in sein Leben ein, die eigenen Pläne müssen weichen. Trotzdem lässt sich Josef nahezu selbstverständlich darauf ein. Er begleitet Maria in der Zeit der Schwangerschaft und darüber hinaus. Er vertraut darauf, dass Gott alles zu einem guten Ende führt.

„Was ist der Plan?“ – Vielleicht ist es auch ein Plan in meinem Alltag mit Gott zu rechnen und mich auf seine Pläne mit mir einzulassen. Es käme auf einen Versuch an!

"Morgenandacht" (Bremen zwei) am Dienstag den 20.03.18 von Christian Adolf

Wut ist ein Geschenk

In der Buchhandlung stolpere ich über ein Buch mit dem Titel „Wut ist ein Geschenk“. Arun Gandhi hat es geschrieben. Er ist der Enkel von Mahatma Gandhi dessen Friedenslehre die Welt verändert hat. Er war als Kind kein Musterschüler, sondern berüchtigt für seine Wutanfälle und immer wieder in Prügeleien verwickelt. Als er zwölf Jahre alt ist, sind die Eltern mit ihrem Latein am Ende und schicken ihn nach Zentralindien zu seinem Großvater, in der Hoffnung, dass er dort lerne und als Person reife. In der Tat, in den folgenden zwei Jahren bekommt Arun einen ganz neuen Blick auf die Welt. Davon erzählt er in dem Buch.

Gleich zu Beginn im ersten Kapitel schreibt Arun: „Mein Großvater setzte die Welt in Erstaunen, weil er auf Gewalt und Hass mit Liebe und Vergebung antwortete. Er wurde nie zum Opfer seiner Wut. Mir gelang das weniger gut.“ Und er beginnt von seiner Kindheit im rassistisch aufgeladenen Südafrika zu erzählen.

Als er dann bei seinem Großvater in Indien ist und wieder einmal Gefahr läuft, seine Wut an anderen Menschen auszulassen, erzählt ihm der

Großvater die Geschichte eines Jungen, der immer wütend war, weil nichts so zu laufen schien, wie er es sich wünschte. Er fühlte sich ständig provoziert und wurde schließlich in eine Schlägerei verwickelt, in der er, ohne es zu wollen, einen Mord beging. „Dieser Augenblick unkontrollierter Wut zerstörte, weil er einem anderen das Leben nahm, auch das seine“, so Gandhi in der Erzählung.

Arun ist sichtlich geschockt. Er will nicht, dass seine Wut jemals einen Menschen tötet. Gandhi ist allerdings auf etwas ganz Anderes aus: „Ich bin froh, dass Wut bei dir so viel auslösen kann. Wut ist etwas Gutes. Ich werde andauernd wütend“, so der Großvater zu seinem Enkel. Arun denkt, er habe nicht richtig gehört. „Ich habe dich noch nie wütend erlebt“, antwortet er überrascht. „Weil ich gelernt habe, meine Wut für das Gute zu nutzen. Wut ist für einen Menschen wie Benzin für ein Auto – sie treibt einen an, damit man weiterkommt, an einen besseren Ort. Ohne sie hätte man keinerlei Motivation, sich einem Problem zu stellen. Wut ist Energie, die uns zwingt, zu definieren, was gerecht ist und was ungerecht.“

Arun staunt und begreift, dass es nichts bringt, auf Vergeltung aus zu sein. Aber die Wut immer richtig zu kanalisieren ist für ihn bis heute eine Herausforderung.

**"Morgenandacht" (Bremen zwei) am
Mittwoch, den 21.03.18 von Christian Adolf**

Verschwendung

Der Enkel von Mahatma Gandhi ist auf dem Heimweg von der Schule und sieht in einem Schaufenster ein paar schöne Bleistifte. Er blickt auf den kleinen Bleistiftstummel in seiner Hand und entscheidet, dass er wohl einen neuen verdient hat. Den alten Stummel wirft er ins Gras am Straßenrand.

Mit diesem Anliegen geht er zu seinem Großvater. Der sagt, dass er doch am Morgen noch einen ganz passablen Bleistift gehabt habe und will den alten Bleistift sehen. „Ich habe ihn weggeworfen,“ sagt Arun ganz beiläufig.

„Wenn das so ist, dann wirst du ihn wohl wiederfinden müssen,“ so Gandhi zu seinem Enkel. Auf den Hinweis es sei draußen jetzt schon dunkel, reicht Gandhi ihm eine Taschenlampe.

Arun ahnt, dass Widerspruch zwecklos ist und durchsucht Straßengraben, Büsche und Abflussgräben. Er durchkämmt das Gras Zentimeter für Zentimeter. Endlich, nach gefühlten zwei Stunden findet er den Stummel und bringt ihn seinem Großvater. Der würde jetzt

sicherlich einsehen, dass er einen neuen Bleistift braucht.

Gandhi nimmt ihn und probiert ihn aus. „Man kann ihn noch einige Wochen lang benutzen. Ich bin froh, dass du ihn gefunden hast.“ Er lächelt Arun an, legt den Arm um ihn und erklärt: „Etwas zu vergeuden ist mehr als eine schlechte Angewohnheit. Es ist ein Ausdruck von Achtlosigkeit, und es ist Gewalt gegen die Natur. Ich möchte dich darauf aufmerksam machen, dass eine Menge Mühe, Geld und Zeit in den Dingen steckt, die wir benutzen. Auch wenn sie so klein sind wie dieser Bleistift. Wenn wir etwas wegwerfen, vergeuden wir die Ressourcen der Erde und missachten damit auch jene, die diese Dinge hergestellt haben.“

**"Morgenandacht" (Bremen zwei) am
Donnerstag, den 22.03.18 von Christian Adolf**

Macht und Größe

Ich mache mit Freunden ein Wochenende in Berlin. Zusammen setzen wir uns in einen Bus und machen eine Stadtrundfahrt. Wir haben Glück und ergattern Plätze oben im Bus, direkt über dem Fahrer hinter der Scheibe. Direkt hinter uns sitzt eine Familie mit zwei kleinen Kindern. Wir fahren auf die Siegessäule zu und biegen in den Kreisverkehr dort ein.

Plötzlich zeigt eines der Mädchen hinter uns auf die Figur auf der Siegessäule und fragt: „Mama, ist das Angela Merkel?“ – Alle Leute, die mit uns oben sitzen, müssen lachen, zumindest schmunzeln. Auch wenn das Mädchen mit der Frage nicht richtig liegt, hat sie doch einiges begriffen von unserer Welt. Wenn jemand wichtig, bedeutend, mächtig ist, dann ist dessen Platz bei uns oben. Mit dem Namen Angela Merkel scheint sie zu verbinden, dass das eine wichtige und bedeutende Frau ist.

Macht und Größe – Das sind die Eigenschaften, die bei uns etwas gelten. Oder im Gedankengang des Kindes formuliert: Wer kann in Deutschland so wichtig und bedeutend sein, dass er oder sie auf einer großen Säule in gold

dargestellt wird? Für das Mädchen scheint völlig klar: Das kann nur Angela Merkel sein.

Macht und Größe – Diese Maßstäbe galten schon zur Zeit Jesu. Entscheidend ist aber, dass Jesus diese Maßstäbe nicht gelten lässt oder unhinterfragt übernimmt. Er trifft sich eher mit den Menschen, die am Rand stehen, die keine Perspektive haben. Er geht zu denen, die seine Hilfe brauchen. Er pfeift auf gesellschaftliche Regeln und überlegt nicht, ob und wie er sein Ansehen verbessern kann. Er ist parteiisch und stellt sich meist demonstrativ auf die Seite derer, die im Spiel um Macht und Größe auf der Verliererseite stehen. Ihm geht es um die Menschen und nicht um sich selbst. Das ist wahre Größe!

"Morgenandacht" (Bremen zwei) am Freitag, den 23.03.18 von Christian Adolf

Muße

Haben Sie heute schon Däumchen gedreht? Oder an die Wand gestarrt? Und dabei an nichts Bestimmtes gedacht? Nein? Dann sollten Sie das unbedingt nachholen. Denn Ulrich Schnabel, Wissenschaftsredakteur bei der Zeitung „Die Zeit“ ist der festen Überzeugung, dass Nichtstun und Muße zu bedrohten Ressourcen geworden sind.

Und dabei sei es so wichtig, sich Momente des Nichtstuns zu gönnen. Wir brauchen diese schöpferischen Pausen, um zur Ruhe zu kommen im alltäglichen Kampf mit dem Terminkalender. Im Zeitalter ständiger Kommunikation und Erreichbarkeit braucht es diese Pause, um wieder zur eigenen Mitte zu finden. Erst dann ist es auch wieder möglich kreativ zu sein und neue Leistungen zu bringen.

In seinem Buch „Muße. Vom Glück des Nichtstuns“ beschreibt Ulrich Schnabel dieses Phänomen der Zeitnot und der ständigen Betriebsamkeit. Gleichzeitig bietet er Hilfen und Tipps für all, die aus dem Hamsterrad der alltäglichen Anforderungen aussteigen wollen.

Doris Dörrie beispielsweise – erfolgreiche Autorin und Filmemacherin – geht mit Leidenschaft ihrem Beruf nach, nimmt sich aber auch immer wieder Zeit um herunter zu kommen.

„Hinsetzen, Klappe halten und auf den Atem achten, sonst nichts.“ – So formuliert sie, wie sie zu sich selbst kommt. Sie beschreibt, dass sie in ihrer Arbeit oft zerrissen ist zwischen Vergangem und Zukünftigem, zwischen dem, was sie nicht geschafft hat und dem, was noch kommt. Da hilft es ihr ruhig zu werden und sich auf sich selbst und den eigenen Atem zu konzentrieren. Schließlich seien es gerade die langweiligen und beschaulichen Zeiten, wo wenig passiert, die sich als besonders erfüllend herausstellten.

Daher noch mal die Frage: Haben Sie heute schon Däumchen gedreht? Oder die Wand angestarrt? Oder einfach mal nichts getan oder gedacht?

"Morgenandacht" (Bremen zwei) am Samstag, den 24.03.18 von Christian Adolf

Die Welt verändern

„Heute schon die Welt verändert?“ – Mit dieser Frage ist die diesjährige Fastenaktion des Hilfswerks MISEREOR überschrieben. Das Leitwort soll dazu anregen, im eigenen Alltag die kleinen oder möglicherweise auch großen Schritte zu gehen, die dazu führen, dass alle Menschen gut und menschenwürdig leben können.

„Heute schon die Welt verändert?“ – Die Antworten auf diese Frage können unterschiedlich ausfallen. Eine Gegenfrage könnte sein: „Was kann ich schon ausrichten?“ Angesichts der Nachrichten aus aller Welt von den politischen, wirtschaftlichen und sozialen Herausforderungen kann ich schnell den Eindruck gewinnen, dass die Welt nicht mehr zu retten ist. Was soll ich da mit meinen bescheidenen Möglichkeiten machen?

„Heute schon die Welt verändert?“ – Vielleicht will ich die Welt auch gar nicht verändern, weil ich ganz zufrieden bin mit meiner Lebenssituation, mit meinem Umfeld, mit meiner Lage. Warum also etwas verändern, wenn alles so gut ist, wie es ist?

„Heute schon die Welt verändert?“ – Mir ist aber auch klar: Unsere Welt braucht Veränderung, wenn sie für alle Menschen und überall lebenswert werden soll. Dabei geht es natürlich zuallererst um die großen Rahmenbedingungen, die wesentlich von der Politik, der Wirtschaft oder den Medien verändert werden können. Trotzdem kann ich auch ganz konkret bei mir vor der Haustür anfangen. Das fängt schon beim bewussten Einkauf an. Faire Produkte sind mittlerweile auch bei den Discountern erhältlich, weil die Nachfrage da ist, weil es Menschen gibt, die gerne und aus Überzeugung fair einkaufen.

„Heute schon die Welt verändert?“ – Es gibt viele gute Möglichkeiten Einfluss zu nehmen und die Welt zu verändern, um sie für alle besser zu machen. Ein bewusster Einkauf, die Unterstützung einer Initiative mit meiner Unterschrift oder eben auch durch eine Spende. An diesem Wochenende wird in den Gemeinden des Bistums Osnabrück die jährliche Fastenkollekte für das Hilfswerk MISEREOR gehalten. Gut 600.000 Euro kommen da meist zusammen für Projekte in anderen Ländern, die dafür sorgen, dass Bildung und Entwicklung möglich werden.

Wenn ich die Welt allein auch nicht retten kann, verändern kann ich sie allemal.

