

Kurz und gut, Montag, 14.3.2016

## **Wie lebt man eigentlich?**

Jeder Mensch wird irgendwann geboren. Jeder von uns wurde irgendwann geboren.

Und nach der Geburt, da geht's dann los.

Idealerweise hat jedes Baby Menschen, die sich kümmern. Menschen, die das Baby füttern, die ihm Kleidung geben, ein Dach über dem Kopf schenken, die ihm helfen einen Weg ins Leben zu finden. Das tun diese, ich nenne sie hier mal allgemein Eltern, aus Liebe zu ihrem Kind.

Irgendwann lernen wir uns zu bewegen, unseren Körper zu benutzen, mit dem Erlernen der Sprache fangen wir an, unsere Bedürfnisse zu äußern. Dann folgen Kindergarten, Schule, Ausbildung, Beruf, später vielleicht einmal eine eigenen Familie. Ist das leben?

Oder vielleicht kein Kindergarten? Direkt in die Schule und dann erstmal chillen, die Welt entdecken, sich treiben lassen...?

Oder Kindergarten, Schule, Beruf erlernen und am Ende feststellen, dass das mit dem Beruf doch nicht so ganz das richtige war. Mit den Menschen mit denen ich bisher so unterwegs war, verbindet mich auch nicht mehr so viel, also mal etwas ganz Neues wagen und auswandern.

Oder etwas ganz anderes? Bestimmt fällt ihnen dazu auch eine ganze Menge ein.

Was gehört zum Leben unbedingt dazu? Was braucht es, damit ich am Ende meines Lebens sagen kann: Nun kann ich in Frieden gehen, ich habe ein erfülltes Leben gehabt. Vermutlich gibt es so viele Lebensentwürfe auf der Erde wie es Menschen gibt. Aber haben diese Lebensentwürfe etwas gemeinsam?

Im Johannesevangelium der Bibel kann man im Kapitel 10, ~~Vers 10~~ davon lesen, wie Jesus sagt: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben und es in Fülle haben.“ Was heißt das eigentlich? Leben in Fülle? Ist das Reichtum, ein schickes Haus, tolle Kleider, ein Partner für's Leben? Oder ist es Spaß & Action, Abenteuer und unterwegs sein.

Wie gelingt eigentlich Leben? Auf diese Frage möchte ich in dieser Woche bei kurz und gut einen Blick werfen. Möchten Sie mich dabei begleiten?

Kurz und gut, Dienstag, 15.3.2016

## **Einfach glücklich sein**

Ich glaube, ich habe wirklich viel Glück gehabt in meinem Leben. Ich durfte in einer Familie mit Omas und Opas, Eltern und Geschwistern aufwachsen. Ich war gerne im Kindergarten, bin meistens gerne in die Schule gegangen und konnte immer auf Menschen zählen, die es gut mit mir meinten. Ich hatte und habe Freundinnen und Freunde, die möchten, dass es mir gut geht und natürlich wünsche ich mir das auch für sie.

Ich konnte mein Abitur machen, danach eine Ausbildung in der Krankenpflege beginnen, nach ein paar Berufserfahrung sagen, das macht ganz viel Freude in diesem Beruf zu arbeiten, aber irgendwie ist es das noch nicht. Nach Überlegen und Abwägen stand dann fest: ich würde gerne Studieren. Und nachdem das für mich feststand, ging es relativ reibungslos weiter. Ich ~~fand~~habe einen Studienplatz gefunden und ~~eine Diözese~~ ein Bistum, dasie mir das Studium ermöglichte hat. ~~und habe~~ Die vier Jahre in Paderborn ~~vier Jahre lang~~waren eine spannende, aufregende und lehrreiche Zeit ~~erlebt~~.

Und danach konnte ich ohne weiteres in den Beruf gehen und zu arbeiten beginnen. Das mache ich heute immer noch. Und an den

meisten Tagen gehe ich mit viel Motivation und guter Laune in meinen Arbeitsbereich als Gemeindereferentin in einer katholischen Kirchengemeinde im Landkreis Diepholz.

Bin ich ein Glückskind? Irgendwie schon, trotz allen Scheiterns, trotz der Traurigkeiten und trotz aller negativer Erfahrungen, die auch ich machen musste und manchmal auch machen durfte.

Wäre mein Leben anders verlaufen, könnte ich vielleicht nicht so positiv und Zzufriedenheit auf mein bisheriges Leben blicken. Insofern ist das bisher ein ganz schön prall gefülltes und erfülltes Leben gewesen. Ich betrachte mein Leben bis her-jetzt als gelungen und erfüllt, weil ich es insgesamt positiv erlebe. Das sind manchmal ganz kleine Dinge: der Unbekannte, der mir an einem trüben Tag ein freundliches Lächeln schenkt, Freunde, die wissen, dass sie genau jetzt mal anrufen oder vorbei kommen sollten, weil sie intuitiv spüren, ich könnte ihren Zuspruch brauchen, die Sonne am Morgen, die durch das Fenster scheint, Schnee, der im Winter lautlos auf die Erde fällt, der kleine Johann, der am Telefon fragt: „Andrea, wann kommst Du mal wieder nach Hause zu Besuch?“

Ich erlebe viele Dinge und vor allem Personen positiv. Ich glaube, dass ich liegt auch daran, dass ich glauben kann. Ich glaube, es könnte darauf

~~gründen, d~~Das ich mich in einer Weise getragen  
weiß, die dem Leben als solches immer auch  
~~P~~positives abgewinnen kann. Für mich geht  
dieses Getragen werden auch von Gott aus. Ich  
kann das nicht beweisen, aber irgendwie muss  
es da jemanden geben, der es gut mit mir meint.

Kurz und gut, Mittwoch, 16.3.2016

## **Mut zur Veränderung**

Zwei Erdmännchen spielen und buddeln im Sand. Irgendwann haben sie ein so großes Loch gegraben, dass sie ihren Kopf darin verstecken können. Und darunter der für mich immer wieder erheiternde Spruch: „Veränderung kann so schön sein, wenn man erstmal den Kopf aus dem Sand genommen hat.“ Spruch und Bild finden sich auf einer Postkarte, die in meinem Flur hängt. Ich ~~bekam~~ habe diese Karte vor einigen Jahren von einer Freundin geschenkt bekommen, als mal wieder Veränderung ensprozesse in der Kirchengemeinde anstandenzu bewerkstelligen waren, die auf den ersten Blick nicht ganz einfach schienen. Seitdem dient mir diese Postkarte als „Erinnermich“.

Veränderungen gehören zu m-unserem Leben dazu. Das fängt schon im Kindesalter an. Irgendwann passt sie nicht mehr, die Buddelhose, in der das Spielen und Matschen im Sand immer so viel Spaß gemacht hat. Schweren Herzens geht sie dann an den kleinen Bruder über. Im Jugendalter steht dann immer mehr Veränderung an: nicht mehr Kind-sein, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen müssen, neue Leute kennen lernen.

Nach dem ~~Abitur~~ Schulabschluss ein Ortswechsel, Auszug, Abnabeln vom Elternhaus. Und so geht es dann munter weiter ~~diese Folge könnte ich noch unendlich weiter schreiben~~. Veränderung gehört zu ~~unserem~~ meinem Leben wie das Atmen. Ohne geht es nicht.

Mit Anfang 20 war es mir total wichtig, dass sich ~~die~~ meine Freunde und Lebensbegleiter nicht verändern, wenn ich sie eine Weile nicht gesehen habesah. Erst viel später ~~ist~~ ging mir auf gegangen, dass es nicht besonders wünschenswert ist, wenn Menschen sich nicht verändern. Das hieße nämlich, sie würden über Jahre gleich aussehen, würden nichts dazu lernen, würden immer dieselben Standpunkte haben, kurz: sie würden im Stillstand verharren.

Wenn ich in die Gesellschaft schaue, sehe ich überall ~~Veränderungen an allen Orten~~. Momentan erlebe ~~ich~~ wir, wie sehr Deutschland und ~~die~~ viele Menschen sich verändern, wenn es um die Flüchtlingsfrage geht. ~~Und~~ viel zu oft höre ich, nur negative Befürchtungen. Die meisten Veränderungen haben es in sich, im wahrsten Sinne des Wortes. Denn Veränderung bedeutet auch immer Verunsicherung, vielleicht sogar Angst. Ich kann nicht genau absehen, was sich da vor mir auftut. Auf ~~unsere~~ die Situation in Deutschland bezogen: ~~Wir können~~ Ich kann noch

gar nicht wissen, was sich durch die vielen Menschen, die in unser Land kommen, alles ändert. Dem einen macht das große Angst, andere ~~wiederum~~ sind einfach nur ratlos, wie sie den Dingen begegnen sollen und die nächsten krepeln die Ärmel hoch und versuchen die Veränderung zu gestalten. Die haben – wie die kleinen Erdmännchen - den Kopf aus dem Sand genommen. Mich freut es, wenn ich sehe, wie viele Menschen das ~~schon geschafft haben~~ machen. Wie viele sich in Flüchtlingsinitiativen engagieren und versuchen mit den Menschen zu leben. In der katholischen Jugend in Twistringen hat sich eine Gruppe Jugendlicher gefunden, die mit jungen unbegleiteten Flüchtlingen einmal in der Woche einen Nachmittag verbringen. Die jungen Gruppenleiter haben in ihrem Leben etwas verändert. Sie engagieren sich für und mit anderen. Trotz Sprachbarrieren und unterschiedlicher Kulturen gehen sie gemeinsam Veränderung an: Auf dem Bolzplatz, beim Chillen, beim Zocken mit der Spielekonsole. ~~Das finde ich bewundernswert und für den Moment ganz schön gelungenes Leben. Und sage a~~n dieser Stelle einmal an alle in der Veränderung Engagierten: Danke!



Kurz und gut, Donnerstag, 17.3.2016

## Freundschaft

„Blumen können nicht blühen ohne die Wärme der Sonne. Menschen können nicht Mensch werden ohne die Wärme der Freundschaft.“ *Phil Bosmans*

„Die Freunde, die man um vier Uhr morgens anrufen kann, die zählen.“ *Marlene Dietrich*

„Wirklich gute Freunde sind Menschen, die uns ganz genau kennen, und trotzdem zu uns halten.“ *Marie von Ebner-Eschenbach*

„Du und ich - wir sind eins. Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“ *Mahatma Ghandi*

Was wären ~~n-wir~~ ich ohne ~~unsere-meine~~ Freunde? Ohne die, die es bedingungslos gut mit ~~uns-mir~~ meinen? Was haben ~~n-wir~~ ich nicht schon alles mit ihnen erlebt? ~~Wir-sind~~ Ich bin mit ihnen in die Schule gegangen, haben ~~n~~ mit ihnen zusammen gelernt, die ersten Partys gefeiert, die erste Zigarette geraucht, den ersten Liebeskummer überstanden und neue Städte kennen gelernt. Wir haben Unsinn gemacht, der uns im nachhinein leid tat und haben Unsinn gemacht, der uns auch heute noch zum Lachen bringt. Wir haben einander beim erwachsen werden

geholfen, wir haben zusammen gelacht, geweint, getanzt, Krisen überwunden, Streitigkeiten geschlichtet, haben stundenlang miteinander geredet und genauso lang miteinander geschwiegen. Ich wäre heute nicht die Person, die ich bin, wenn ich meine Freundinnen nicht gehabt hätte. Und mir würde ~~etwas in extrem lebenswichtiges~~ Bestandteil im Leben fehlen, wären die Menschen, die ich meine Freunde nenne, nicht mehr da.

Auch ~~in der die~~ Bibel ~~liest man schon erzählt~~ von Freundschaften en. Es finden sich Hinweise darauf, was gute und was schlechte Freunde tun. Die guten Freunde sind natürlich zu suchen und von den schlechten Freunden sollte man sich tunlichst fernhalten. Aus der Bibel erfahren ~~n~~ wird ich, dass s gute Freunde mitweinen, sich gegenseitig besuchen, sich trösten. Freunde gehen gut miteinander um, sind gnädig und milde ~~schenken sich gegenseitig Milde und Erbarmen,~~ ~~der~~, Freunde verlassen sich nicht, mit Freunden isst man fröhlich, mit dem Freund trifft man sich, um das Wort Gottes zu hören.

Das Leben verläuft nicht linear, mal fühlen ~~wir~~ unsich mich himmelhochjauchzend und später zu Tode betrübt. Im Auf und Ab des Lebens fühlt es sich gut an, dass die Freunde mitgehen. Und ebenso gut tut es gut, selbst als Lebensbegleiter

um der Freundschaft willen unterwegs zu sein.  
Meine ~~schönste-Liebblings~~Filmszene zum Thema  
Freundschaft findet sich bei Michel aus  
Lönneberga:

„Und dann schwammen Alfred und Michel und  
schwammen und schwammen zusammen,  
immer weiter und weiter, hinaus auf den See,  
und es war herrlich im Wasser, und Michel sagte:  
,Du und ich, Alfred!' Und er wartete darauf, dass  
Alfred so antworten würde wie immer: ,Ja, du  
und ich, Michel, bestens, bestens!‘“

Vielleicht ist heute ein guter Zeitpunkt, um sich  
an gelungene Freundschaft ~~dankbar~~  
~~anzusehen~~zu erinnern und mal wieder etwas mit  
Ihrem besten Freund, Ihrer besten Freundein zu  
unternehmen. ~~Trinken Sie ein Kaffee, besuchen~~  
~~sie das Theater oder genießen sie einander.~~

Kurz und gut, Freitag, 18.3.2016

## **Können wir das schaffen?**

„Können wir das schaffen?“ So fragt das Team von Bob, dem Baumeister, eine kleine Comicfigur. Und die einhellige Antwort ist immer: „Jo, wir schaffen das!“ In der Kinderserie klappt das Lösen der Konflikte immer ziemlich gut. Bob, der Baumeister und sein Team sind überall da zur Stelle, wo sie gebraucht werden. ~~um m~~ Mit Teamgeist und Sozialkompetenz lösen sie die Probleme des Alltags ~~zu lösen~~.

Manchmal wünsche ich mir auch so ein Kompetenz-Team, das einfach vorbei kommt, wenn mir gerade wieder alles über den Kopf wächst. Die schauen sich dann meine Probleme an, haben keinen Zweifel daran, dass sie eine Lösung finden und in null-Komma-nix ist wieder alles im Reinen. Und ich kann mein Leben gut weiter leben. Wäre das nicht wunderbar?

Nur dann wäre ich wahrscheinlich ein ziemlich passiver Teil in meinem Leben. Was hätte das Leben für eine Qualität, wenn andere alles lösen und ich nur als stiller Betrachter daneben stehe? Ich würde nichts lernen, hätte keine Erfolgserlebnisse und wäre vermutlich ziemlich unglücklich, weil mich nichts mehr herausfordern würde. Gerade das Bewältigen von Krisen, so

schwer sie ~~imn-dem~~ Moment auch sind, lässt ~~uns~~ mich doch auch innerlich wachsen. Und wäre ich ~~dann-sonst~~ überhaupt in der Lage, das Schöne im Leben, die Freude, die Zufriedenheit ~~überhaupt-noch~~ wert zu schätzen?

Angela Merkel, ~~unsere Bundeskanzlerin~~ hat für ihre Aussage „Wir schaffen das!“ ~~imn~~ Zusammenhang mit der Flüchtlingssituation ziemlich viel Kritik geerntet, ~~in-einiger-Form~~ ~~sicher-auch-zurecht~~. Von Planlosigkeit war da die Rede, von unreflektiertem Optimismus und ~~auch~~ ~~die-Sorge,-dass-die-erste-Frau-im-Staat,-außer~~ ~~dieser-zugegebenermaßen-plakativenm~~ Aussagen ~~kaum-etwas-vorzuweisen-weiß,-was~~ ~~diese-Situation-bewältigen-lässt~~. Was mich hoffnungsvoll stimmt, ist die Überzeugung mit der sie diese Aussage vertreten hat. ~~Was-würde-ich~~ ~~denn-von-einer-Kanzlerin-halten,-die-in-einer-so~~ ~~bedrängenden-und-komplizierten-Situation-sagen~~ ~~würde: „Ja, weiß ich auch nicht so genau, ob wir~~ ~~diese-Situation-bewältigen-können. Warten wir~~ ~~mal,-ab-was-so-passiert.“~~ Da ist ~~mir-doch~~ eine ~~Mensch-Person~~ mit einer ordentlichen Portion Motivation im Gepäck ~~deutlich-lieber~~.

Das, was ~~mich-mir~~ in meinem Leben ~~hilft-dazu~~ ~~führt~~, zu sagen „Jo, das schaffe ich.“ ist die Erfahrung, schon ~~ganz-vieleiniges~~ erreicht zu haben. Ob im privaten oder im beruflichen

Umfeld. Ich glaube daran, das zu schaffen, was das Leben ~~mir entgegenstellt~~ mir ermöglicht oder von mir fordert, weil ich mich getragen weiß - von Menschen, die es gut mit mir meinen und von Gottes unendlicher Liebe, die auch in den Krisenzeiten meinen Weg begleitet. Das schenkt mir ein wirklich gutes Gefühl und die Power in den meisten Situationen des Lebens sagen zu können: Ich weiß noch nicht genau wie, aber ja, das schaffen wir.

Kurz und gut, Samstag, 19.3.2016

## **Mutig sein**

2013 ist das Buch der australischen Songschreiberin und Autorin Bronnie Ware erschienen: „5 Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Während ihrer Arbeit als Krankenschwester auf einer Palliativstation eines Krankenhauses hat sie viele sterbende Menschen begleitet. Diese Menschen hatten, bei sehr unterschiedlichen Biographien, häufig dieselben Sehnsüchte, die sie noch gern in ihrem Leben verwirklicht hätten. In ihrem Buch nennt die Autorin das „Versäumnisse“. Sterbende haben zum Beispiel folgende Wünsche geäußert: „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten.“ Oder: „Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“ „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.“ „Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.“ „Ich wünschte, ich hätte mir mehr Freude gegönnt.“

Wenn ich diese Wünsche höre, dann wird mir ganz mulmig zumute. Fällt mir doch auch gleich ein, wo ich mir selbst nicht treu geblieben bin und lieber das gemacht habe, was die anderen von

mir erwartet haben. Was sollen die denn auch von mir denken, wenn ich hier so einfach aus der Reihe tanze?

„Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.“  
Ja, das wünsche ich mir auch oft. Und nicht, weil mir mein Beruf als Gemeindereferentin keinen Spaß macht, im Gegenteil. Ich kann mir kaum einen schöneren Beruf vorstellen. Und trotzdem frisst der Beruf manchmal buchstäblich die Zeit auf. Zeit, die ich lieber mit Freunden oder einem guten Buch auf der Dachterrasse verbringen würde.

Es gab in meinem Leben Situationen, wo mich Menschen maßlos enttäuscht haben. Warum fehlt mir der Mut offen und ehrlich zu sagen: Ich bin traurig, dass du so mit mir umgehst. Dein Verhalten hat mich enttäuscht. Wieso nur, fällt es so schwer in solchen Situationen ehrlich zu sein? Ist es die Angst vor Verlust, die dahinter steckt?

Je älter ich werde, desto mehr Menschen sehe ich in meinem Leben kommen und gehen.

Manche waren wichtige Lebensabschnittsbegleiter und irgendwie war klar, dass sie nicht mehr da sind, wenn sich die Lebensumstände ändern. Und doch gab es auch Freunde, die ich verloren habe, vielleicht deshalb, weil sich die Lebensumstände so sehr



geändert haben? Aber da war doch mal etwas, was uns verbunden hat. Wo ist das geblieben? Einfach so verflüchtigt?

Was sind das für „innere Antreiber“, die mich davon abhalten, dass zu tun, was wirklich zu einem Mehr an Lebensfülle führt? Oft ist es schlicht der Alltag, das sich beständig drehende Hamsterrad, aus dem ich so schwer aussteigen kann. Denn dafür braucht es Mut, wie schon die Menschen im Buch von Bronnie Ware erkannt haben. Diesen Mut, für sich und die eigenen Bedürfnisse einzutreten, den wünsche ich mir und Ihnen heute.