

Kurz und gut am Montag, den 02.01.2017 von  
Martina Höhns, Bremen

### **Zauber des Anfangs**

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“.  
Dieser Vers von Hermann Hesse ist mittlerweile ein geflügeltes Wort. Verliebte beschreiben so den Anfang ihrer Beziehung, junge Eltern die Geburt ihres Kindes. Schulabgänger und Menschen, die in einen neuen Beruf starten, zitieren ihn gern.

Und dieser Vers passt wunderbar zum Beginn eines neuen Jahres.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“:

So geht das Gedicht von Hesse weiter.

Es drückt die Erfahrung aus: Wenn ich mutig auf Neues zugehe, wenn ich mich meiner Angst vor Veränderung stelle, wenn ich Menschen und Dinge auch loslassen kann und offen bin für Verwandlung, dann ist da plötzlich eine Kraft. Eine Kraft, die mir bisher verborgen war und die mich trägt.

Manche nennen diese zauberhafte Kraft Gott, andere ihren Schutzengel, wieder andere Urvertrauen oder Lebensenergie. Für mich trifft der Begriff „Gottvertrauen“ am besten das, was Hesse hier beschreibt. Das Vertrauen, dass Gott mich in meinem Leben begleitet, in Höhen und Tiefen. Und dass ich deshalb auch dem Leben Vertrauen kann.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.  
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.“:

Der Theologe Dietrich Bonhoeffer hat folgende Verse gedichtet, als er wegen seines Widerstands gegen die Nationalsozialisten in Haft saß:

„Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist  
mit uns, am Abend und am Morgen, und ganz  
gewiss an jedem neuen Tag.“

So kann jedes Jahr und jeder Tag anfangen mit der Gewissheit: Was immer mir begegnet, ich bin getragen von der Liebe Gottes und sein Segen begleitet mich.

Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Start in das neue Jahr.

Kurz und gut am Dienstag, den 03.01.2017 von  
Martina Höhns, Bremen

### **Vom Zauber zum Zwang**

„Erfinde Dich neu!“, „Lieber spät als nie“, „Mut zum Neuanfang“. So heißen die Ratgeber für Menschen, die noch einmal ganz von vorne anfangen wollen. Die Regale sind voll davon. Es gibt Kurse, Trainer und Psychologen, die dabei helfen. Die Werbeslogans in der Mode- und Wellnessindustrie spielen mit dieser Sehnsucht: noch einmal ganz neu anfangen können. Die Branche des Neuanfangs ist heute ein riesiger Wachstumsmarkt.

So wird aus dem Zauber des Anfangs immer häufiger auch ein Zwang zum Neustart:

Fast alles, was wir heute kaufen, erneuert sich in immer kürzeren Abständen. Telefone, Fernseher und Autos kommen alle paar Monate neu auf den Markt. Schon bald gibt es für ältere Modelle keine Ersatzteile mehr.

Viele Firmen setzen auf Büros ohne feste Arbeitsplätze: Die Mitarbeiter schieben ihren Rollschrank jeden Morgen an einen neuen Platz, arbeiten mit neuen Kollegen. Jeder Arbeitstag wird so zu einem Neuanfang.

Einige Soziologen sind überzeugt: Der Zwang zum Neuanfang erreicht auch das Privatleben. Freunde und Partner werden nach Kriterien der Nützlichkeit und des Gewinns ausgewählt. Ich will schließlich nichts verpassen. Wer verharrt, fliegt raus.

Aber wenn das Leben zur endlosen Aneinanderreihung von Neuanfängen wird, dann schwindet der Reiz des Neuen.

Dazu kommt die Erfahrung: Mich selbst nehme ich bei allen Neuanfängen doch immer mit. Vor mir selbst kann ich nicht weglaufen.

Wenn aus dem Zauber des Neuanfangs, aus der Sehnsucht nach dem Neuen ein Zwang oder eine Sucht zu werden droht, dann hilft mir ein Wort des Apostels Paulus: „Prüft alles und behaltet das Gute!“.

Diesen Rat hatte Paulus den Mitgliedern der jungen Gemeinde in Thessaloniki gegeben: Seid offen für das Neue, schottet euch nicht ab, geht auf das, was euch begegnet offen zu. Aber bleibt in eurer inneren Haltung frei:

Frei, das Gute und Bewährte zu behalten.

Kurz und gut am Mittwoch, den 04.01.2017 von  
Martina Höhns, Bremen

## **Neujahrsvorsätze**

„Weniger Stress“, „mehr Zeit mit der Familie“,  
„mehr Sport“. Seit über 40 Jahren sind das die  
beliebtesten Vorsätze für das neue Jahr.

Andere halten es eher mit dem alten Sprichwort  
„Der Weg zur Hölle ist mit guten Vorsätzen  
gepflastert!“. Aus ihm spricht die Erfahrung, dass  
es oft gar nicht so einfach ist, gute Vorsätze auch  
umzusetzen. Der innere Schweinehund ist oft  
ziemlich stark.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass es  
Protestanten waren - besonders Calvinisten,  
Puritaner und Pietisten -, die die Neujahrsvorsätze erfunden haben.

Sie haben gewusst, dass hinter vielen guten  
Vorsätzen tiefere Lebensziele stehen. Und dass  
es deshalb gut ist, gerade zum Jahresbeginn,  
auch kritisch über das eigene Leben  
nachzudenken. Der Aufruf Jesu „Kehrt um!“  
gehört ja zu den Kernaussagen des christlichen  
Glaubens. Und in der Tat: Oft kann ja schon die  
kleinste Kurskorrektur bewirken, dass das Schiff  
an einem Eisberg vorbei fährt, statt ihn zu  
rammen.

Es ist immer wieder beachtlich, was Menschen  
mit guten Vorsätzen alles erreichen können. Und  
es gibt viele gute Tipps, die helfen, Vorsätze  
auch umzusetzen:

Ich soll mein Ziel klar formulieren und ganz  
konkret planen. Dabei hilft es zu berücksichtigen,  
welcher Motivationstyp ich bin: Bin ich ein  
leistungsorientierter Kämpfertyp? Oder geht es  
mir um Einfluss? Also darum, bestimmen zu  
können? Oder ist mir das Miteinander wichtiger

als der Erfolg, bin ich also ein so genannter „Anschluss-Typ“?

Mögliche Hindernisse sind zu berücksichtigen und entsprechende Gegenstrategien schon einzuplanen. Und schließlich soll ich mich selbst belohnen, wenn ich das Ziel erreiche und mir von anderen Unterstützung und Zuspruch holen, wenn es einmal nicht so klappt. So weit, so gut.

Aber bei allen guten Vorsätzen. Mir fällt dann immer ein Wort aus der Weisheitsliteratur im Alten Testament ein, aus den Sprüchen Salomons: "Des Menschen Herz erdenkt sich seinen Weg, aber der Herr allein lenkt seinen Schritt". Als Redensart „Der Mensch denkt, Gott lenkt“ ist diese Bibelstelle bekannt geworden.

Daraus spricht kein Fatalismus, schon gar keine Resignation: Aber die Erfahrung: Einen echten Neuanfang kann ich auch mit noch so vielen guten Vorsätzen nicht einfach machen. Alleine schaffe ich es nicht. Ich brauche die anderen. Ich brauche die Freunde und Freundinnen. Menschen, denen ich vertraue, und Gottvertrauen.

Kurz und gut am Donnerstag, den 05.01.2016  
von Martina Höhns, Bremen

### **Kunst zum Leben**

Vor sechs Jahren hatte die amerikanische Künstlerin Candy Chang eine Idee. Sie wollte ein altes Eckhaus in New Orleans neu anmalen. Das tat sie. Und nachdem die Farbe getrocknet war, schrieb sie achtzig Mal denselben halben Satz an die Fassade:

„Before I die I want to ...“, „Bevor ich sterbe, will ich ...“.

Hinter jedem Halbsatz ließ sie eine Lücke.

Dann hat sie eine Kiste mit bunten Kreidestücken an der Wand befestigt und gewartet.

Am nächsten Tag waren alle Lücken gefüllt. Passanten hatten in die Kreidekiste gegriffen und an die Wand geschrieben, was sie mit ihrem Leben anfangen wollten, bevor es zu Ende geht:

Bevor ich sterbe, will ich Trompete lernen, war da zu lesen.

Oder: Bevor ich sterbe, will ich meine Kinder großziehen.

Oder: Bevor ich sterbe, will ich den Tadsch Mahal sehen.

Das verwitterte Eckhaus in New Orleans war der Beginn einer weltweiten Kunstaktion. Mehr als 2000 Wände in über 70 Ländern wurden inzwischen so beschriftet, in den USA und in China, in Indien und Brasilien, im Irak und in Neuseeland, in Deutschland und in Kasachstan. 2000 Wände voller Wünsche und Sehnsüchte.

Als die Künstlerin die Kreidekiste an dem alten Haus in New Orleans befestigt hat, hat sie um eine enge Freundin getrauert, die kurz zuvor gestorben war.

„Durch ihren Tod begriff ich, was wichtig ist“, sagt Candy Chang „aber ich hatte Angst, es im Alltag wieder zu vergessen“.

In Bremerhaven gab es diese Aktion vor zwei Jahren. Von den Kirchen initiiert. Mitten auf der Havenplaza standen dort Tafeln, die sich schon nach kurzer Zeit mit Wünschen und Sehnsüchten der Besucher füllten.

Bei dieser Aktion geht es nicht darum, eine Aufgabenliste zu erstellen, die dann abgearbeitet werden muss. Die Künstlerin will eher daran erinnern, wie einmalig und kostbar das Leben jedes Menschen ist. Und deshalb ist es gut, das Leben für die Dinge zu nutzen, die mir wirklich wichtig sind und die ich immer schon tun wollte.

Die Kunstaktion von Candy Chang ist eine Einladung.



Kurz und gut am 06.01.2017 von Martina Höhns,  
Bremen

## **Sternsinger**

In diesen Tagen sieht man sie wieder: Die Sternsinger. Jungen und Mädchen in prächtigen bunten Kleidern, mit einer glänzenden Krone auf dem Kopf und einem funkelnden Stern in der Hand. Landauf, landab machen sich die Kinder als kleine Könige verkleidet auf den Weg. Sie trotzen dem Wetter und den weiten Wegen. Und wo sie eingeladen werden, da singen sie Weihnachtslieder: „Stern über Bethlehem“ oder „Wir kommen aus dem Morgenland“. Das klappt meistens ganz gut, gerät manchmal aber auch schön schief. Mit Kreide oder als Aufkleber schreiben sie dann Segensgrüße an die Türen und bitten um Spenden: für Kinder in der ganzen Welt.

Die Jungen und Mädchen – bundesweit sind es über 300.000 - machen mit bei der Aktion Dreikönigssingen. Im letzten Jahr haben die Sternsinger so über 46 Millionen Euro gesammelt. Das Geld kommt Kindern zu Gute: Straßenkindern in Südamerika, Aids-Waisen in Afrika, Kindern aus Krisengebieten in Asien und Osteuropa und Flüchtlingskindern in vielen Teilen der Welt.

Seit fast 60 Jahren gibt es diese Hilfsaktion unter dem Motto „Kinder helfen Kindern“. Mittlerweile ist das Dreikönigssingen weltweit die größte Solidaritätsaktion von Kindern für Kinder.

Heute – am Fest der Heiligen drei Könige - werden die Sternsinger aus den katholischen Gemeinden auch im Bremer Rathaus und in der Bremischen Bürgerschaft empfangen. Auch dort

werden sie ihre Lieder vortragen und ihren Segensspruch an die Tür schreiben.

Der Segensspruch besteht aus der neuen Jahreszahl – also 2017 – und den Buchstaben C, M und B. Die meisten der kleinen Sternsinger wissen, wofür das steht, auch wenn es sich um einen lateinischen Spruch handelt: „Christus segne dieses Haus“, auf Latein: „Christus Mansionem Benedicat“. Manche Erwachsene glauben immer noch, dass die Buchstaben für die Namen der heiligen drei Könige stehen: Caspar, Melchior und Balthasar.

Aber die Kinder haben natürlich recht: „Christus, segne dieses Haus“. Das ist der Wunsch, den die Sternsinger in die Welt tragen. Sie wünschen den Menschen Glück und Segen und Frieden für das neue Jahr.

Vielleicht sehen Sie ja in diesen Tagen einige der kleinen Könige, die Ihnen Glück und Segen wünschen und sich für Kinder in Not engagieren.

Kurz und gut am Samstag, den 07.01.2017 von  
Martina Höhns

## **Loslassen**

„Jetzt ist der Anfang vom Rest Deines Lebens“.

Als ich dieses Sprichwort das erste Mal von einem Ordensmann gehört habe, musste ich ihn bitten, den Satz zu wiederholen. So schnell kam ich da nicht mit. Und er tat es gern:

„Jetzt ist der Anfang vom Rest Deines Lebens“, sagte er. Klingt eigentlich ganz logisch. Der Ordensmann hat mir dann erzählt, wie wichtig dieser Satz für die Mönche ist, besonders für ihr geistliches Leben.

Für ihn und seine Ordensgemeinschaft bedeutet dieses Sprichwort: nutze jeden Augenblick, um neu anzufangen oder um umzukehren, wenn du dich verrannt hast oder in einer Sackgasse gelandet bist. Lerne früh, loszulassen, Dich gut von Menschen und Dingen zu verabschieden.

Die Mönche wissen: Zum Anfangen gehört das Loslassen. Ich muss mich in meinem Leben immer wieder verabschieden. Von der Kindheit, von der Jugend, von einem Beruf, von Menschen, die ich lieb gewonnen habe und die nun durch Umzug oder Tod nicht mehr bei mir sind. Ich verabschiede mich von Bildern, die ich mir vom Leben gemacht habe, von Illusionen, denen ich nachgelaufen bin. Nur wenn ich loslasse, kann ich mich mit der Realität immer wieder neu aussöhnen.

Mir hat dieses Bild tatsächlich Mut gemacht. Mut, das Vergangene zu lassen und nach vorne zu schauen. Denn ich kenne Phasen, in denen ich immer wieder um vergangene Fehler und Verletzungen kreise. Ich kann in diesen Zeiten nur schwer verzeihen: weder mir, noch anderen. Es dominiert das Gefühl: Ich habe nicht richtig gelebt, ich bin zu kurz gekommen.

Wenn ich in solchen Gedanken gefangen bin, dann erinnere ich mich an den Ordensmann und seine Lebensweisheit:

„Jetzt ist der Anfang vom Rest meines Lebens“:

Jeder Moment des Lebens ist unendlich kostbar. Jetzt, in diesem Augenblick kann ich neu anfangen, fängt Gott neu mit mir an. Dafür ist es nie zu spät.