Vikarin Merle Remler

Montag, 06.03.2023
Montage sind in der Regel doof. Da bin ich müde, einkaufen war ich auch noch nicht, das heißt es gibt meistens Nudeln. Mit Pesto. Punkt. Finden alle gut, nur ich nicht. Ich mag nämlich keine Nudeln. Und Pesto erst recht nicht. Am Montag mag ich eigentlich überhaupt nichts. Aber es gibt trotzdem noch viel zu viel zu tun. Schreiben, telefonieren, organisieren, nur um ein paar Beispiele zu nennen. Und natürlich Nudeln kochen.

Aber wenn ich abends dann endlich auf dem Sofa sitze, kommt ganz langsam mein Kater angeschnurrt. Legt sich auf meinen Bauch, schließt die Augen und brummt durch meinen ganzen Körper. Es ist schön, so auf dem Sofa zu sitzen und müde zu sein. Wenn nur noch die Stille im Haus unterwegs ist, leise die Türen öffnet und nach dem Rechten schaut. Ein paar Gedanken ordnet, die noch im Flur liegen geblieben sind, und das vergessene Licht löscht. Doch irgendwie gut, dass es Montage gibt!
Schlafen Sie gut und kommen Sie gut in die Woche!

Dienstag, 07.03.2023
Manchmal fällt es schwer, das Einschlafen. Dann kreisen die Gedanken in einem fort und wollen und wollen nicht zur Ruhe kommen. Nicht immer weiß man, warum. Vielleicht ahnt man es. Schlafforscher empfehlen, in solchen Momenten nicht im Bett liegen zu bleiben, sondern noch mal aufzustehen und etwas zu tun. Lesen, schreiben, malen. Josef Guggenmos kannte das auch und schrieb:

Ich malte mir,
einen dunklen Hügel,
auf den Hügel ein graues Haus.

Die Fenster sind schwarz,
nur eins ist goldgelb:
ein Fenster unter dem Dach.
Wer lebt dort oben?
Ich wüsste es gern.
Warum ist er immer noch wach?

Ja, warum? Vielleicht hilft es ja, wenn wir darauf vertrauen können, dass einer da ist, der unser Bild betrachtet und lächelt, wenn er das erleuchtete Fenster sieht. Schlafen Sie gut oder bleiben Sie einfach noch ein wenig wach!

Guggenmos, Josef, Löwenzahn und Pusteblume 2, Braunschweig 2010.

Vikarin Merle Remler

Mittwoch, 08.03.2023
Abends, wenn ich mich aufs Sofa setze und den Tag zur Ruhe kommen lasse, betrachte ich manchmal meine Füße. Sie tragen mich. Tagein, tagaus. Manchmal klagen sie und manchmal bin ich so unachtsam, dass sie stolpern müssen. Wenn ich probiere schneller zu sein, als sie es mögen. Oder den Boden unter ihnen nicht mehr mit im Blick habe, sondern nur noch woanders hinschaue und versuche, den Wind zu erhaschen.
Dazu mahnt der Prediger Salomo, der weise König:
Gib acht auf deine Füße, wenn du zum Hause Gottes gehst. Und tritt hinzu, um zu hören.

Ich schaue auf meine Füßen und begreife, wie wichtig es ist, mich ganz im Blick zu haben. Von den Füßen bis zu den Ohren. Achtsam zu gehen und aufmerksam zu hören, wenn ich mich auf den Weg mache. Auf mich zu hören und auf alles, was um mich herum geschieht. Schlafen Sie gut und geben Sie auf sich Acht!

Prediger 4,17

Donnerstag, 09.03.2023
Nirgendwo kommen wir so weit wie in unseren Träumen. Nie ist mehr möglich als dort. Das gilt für unsere Tag- wie auch für unsere Nachtträume. Letztere überraschen uns ja sogar manchmal mit Bildern, von denen wir meinen, sie noch nie gesehen zu haben. Stimmt nicht, wissen wir morgens auch. Aber nachts? Nein, da ist alles neu!

Wo kämen wir hin, wenn alle sagten:
"Wo kämen wir hin?"
und niemand ginge, um einmal zu schauen,
wohin man käme, wenn man nur ginge.

So sagte Kurt Marti es einmal und ich finde, er hat Recht. Tags wie nachts. Oder nachts wie tags. Vielleicht können wir tagsüber nur so weit gehen, weil die Nächte uns den Weg bereitet haben. Es kommt darauf an, neugierig zu bleiben und offen für alles, was uns begegnet. Mal sehen, wie weit wir dann kommen!
Schlafen Sie gut und kommen Sie heute Nacht ein Stückchen weiter!

Marti, Kurt: https://www.aphorismen.de/zitat/132773

Vikarin Merle Remler

Freitag, 10.03.2023

Manchmal wache ich morgens auf und kann mich an keinen Traum aus der Nacht erinnern. Manchmal fällt mir einer im Laufe des Tages wieder ein. Manchmal wünschte ich, er wäre mir nicht wieder eingefallen, weil es ein beunruhigender Traum war. Dann hätte ich gerne solche Schachteln, wie der kleine König Dezember sie hat. Vielleicht kennen sie ja die Geschichte über den gummibärchengroßen König von Axel Hacke. Man öffnet eine der Schachteln und schwupps kommt ein Traum herausgepurzelt. Dann könnte man – jedenfalls wenn man eine ordentlichere Person als der kleine König ist - die Inventurliste nehmen und sich einen Traum aussuchen, der tröstet, bestärkt oder Lösungen aufzeigt. Aber dann würde ich wahrscheinlich auch tagsüber lieber im Bett bleiben und weiterträumen, anstatt aufzustehen. Zugegeben, das passiert so auch ab und an, aber nie zu lange.

Auch ohne Schachteln gefüllt mit Träumen, eigentlich ist es doch auch zu spannend, sich ungeordnet wie man ist, ins Bett zu legen und darauf zu warten, was heute Nacht wohl so passieren mag.
Schlafen Sie gut und seien Sie gespannt, wo Sie sich heute Nacht begegnen werden!

Siehe: Hacke, Axel, Der kleine König Dezember, München 2000.

Samstag, 11.03.2023

Kennen Sie das, wenn der Kopf so richtig leer ist? Das finde ich immer ulkig. Manchmal ist er einfach zu voll, dann wirkt der Kopf ganz leer. An alles muss man denken, den ganzen Tag lang und darüber hinaus. Rechnungen, Einkaufen, kluge Gedanken, hach, wie gerne wäre ich ein Faultier. Nur rumhängen, bloß nicht zu viel bewegen, weil die Nahrung, die ich zu mir nehme nicht genug Kalorien für schnelle Bewegungen hat. Bin ich aber nicht. Ein Faultier, meine ich.
Aber wissen Sie was, heute Abend bin ich’s einfach mal. Und greife gaaaanz langsam nach der Schokolade, die neben mir auf dem Sofa liegt und lasse das Stück noch langsamer in meinem Mund zergehen. Bloß nicht zu viel Energie verbrauchen, das Stück muss sich ja lohnen! Tut es auch. Es lohnt sich. Und die Zeit, die es braucht, um sich ganz im Mund aufzulösen, lohnt sich auch. Zeit lohnt sich immer. Schlafen Sie gut und nehmen Sie sich ein bisschen davon. Aber ganz langsam!

Vikarin Merle Remler

Sonntag, 12.03.2023

Wissen Sie, warum wir einen Scheitel haben? Diesen schmalen, hellen Streifen, der die Kopfhaut durchschimmern lässt? „Damit man von dort in den Kopf schauen kann und sehen, was da drin alles passiert. Echt!“ Das hat mir gestern Abend ein Mädchen erklärt. Sie saß neben mir auf der Bank am See und hat mich ernsthaft angeschaut. Sonst wüsste man ja nichts von den Ideen der anderen Menschen, die sich in deren Köpfen abspielen. Nichts von den unendlichen Möglichkeiten und großen Träumen, die sich in so vielen kleinen Ecke angesammelt haben - und die man nicht loslassen kann und will. Und auch nicht sollte. Während sie mir das alles erklärt, nickt sie eifrig. Recht hat sie, habe ich bei mir gedacht. Schließlich handelt es sich bei dem Scheitelpunkt um unser lokales Maximum. Also den höchsten Ort von uns selbst. Höher geht’s nicht.
Das Mädchen betrachtet verstohlen meinen Scheitel. Was sie da gesehen hat, verrät sie aber nicht.
Schlafen Sie gut und haben Sie heute Nacht große Träume!

Vikarin Merle Remler

Montag, 20.03.2023

Es gibt viele Bücher, die ich als Kind immer wieder gelesen habe. Eins davon war die Unendliche Geschichte von Michael Ende. Als besonders zauberhaft ist mir dabei Perelín, der Nachtwald in Erinnerung geblieben. Jene Nacht, in der Bastians Reise durch Phantasien beginnt, ist die Dunkelheit des Anfangs. In dieser entsteht ein leuchtender Wald, der morgens mit dem Aufgehen der Sonne zerfällt - und jede Nacht erneut zu wachsen beginnt. Er entsteht in Bastians Fantasie und wird zur Wirklichkeit, indem er ihm einen Namen gibt. Perelín. Er ist wie unsere Träume. Sie entstehen in unserer Fantasie und werden Wirklichkeit, indem wir sie benennen und zuordnen. Unsere Träume verhandeln mit uns unsere Wünsche, Ängste, Bedürfnisse und Hoffnungen. Die Dunkelheit lässt sie wachsen, wie sie den Nachtwald wachsen lässt, mit seinen schimmernden Blättern und leuchtenden Früchten. Er strahlt und funkelt, wie auch unsere Träume strahlen und funkeln - bis sie am Morgen der Sonne weichen und eine andere Realität beginnt.
Schlafen Sie gut und lassen Sie Ihre Träume leuchten!

Siehe: Ende, Michael, Die Unendliche Geschichte, Stuttgart 1979.

Dienstag, 21.03.2023

Manchmal liege ich im Bett und habe vergessen, wie man einschläft. Es ist mir schlichtweg entfallen. Da erinnere ich mich noch nicht mal an den Rat, die Beine schwer werden zu lassen, die Arme und so weiter, bis die Augen zufallen. Aber ich erinnere mich an die alten Weisen, die mir meine Großmutter manchmal vorgesungen hat.

Ja, auch so manches alte Lied
Gehört zu meinem Leben
Half mir, wenn ich gefallen war
Mich wieder zu erheben!

Nicht meine Großmutter, sondern Hannes Wader hat das einmal gesungen. Meine Großmutter hat mir Friedenslieder vorgesungen, Mutmach-Lieder, Liebeslieder und Trost- und Trauerlieder. Schlaflieder auch. Immer wenn ich gar nicht mehr weiter weiß, kommen mir diese alten Lieder in den Sinn. Die mir Mut machen, wenn ich keine Hoffnung habe, die mich trösten, wenn meine Brust wie zugeschnürt ist. Manchmal singe ich sie dann lauthals, und manchmal ganz leise, um bloß niemanden zu wecken. Vor allem nicht mich selbst.
Schlafen Sie gut und hören Sie auf Ihr Lied!

Wader, Hannes, Rosen im Dezember aus: Hannes Wader singt Volkslieder, 1990.

Vikarin Merle Remler

Mittwoch, 22.03.2023
Es gibt Tage, an denen sollten meine Kinder mich verkaufen. Meistbietend. Und dann mit dem Geld was Schönes machen. Ponyreiten zum Beispiel und danach gibt's Pommes und 'nen Luftballon. An diesen Tagen fühle ich mich mies und es hilft mir auch Jesper Juul nicht weiter, der einmal schrieb: Die besten Eltern machen 37 Fehler. Pro Tag. Da hilft mir eigentlich nichts weiter. Weil es natürlich alle besser machen. Und niemand sonst abends am Esstisch sitzt und auf die alte Küchenuhr lauscht, die mit der Zeit gehen möchte, aber ständig daneben liegt. Ich nehm's ihr nicht übel, sie gefällt mir so, wie sie ist. Auch, wenn sie manchmal stehen bleibt oder zehn Minuten überspringt, weil ihr der Weg so mühsam erscheint. So ist das mit uns, wir stellen uns aufeinander ein und es hat eben alles seine Zeit. Und deswegen werde ich morgen meine Kinder einpacken und mit ihnen Eisessen gehen. Und danach gibt's einen Luftballon. Einen roten. Schlafen Sie gut und nehmen Sie sich selbst ein bisschen leichter!

Donnerstag, 23.03.2023
Ich geb's zu: ich habe immer einen Plan B. Und nicht nur das, ich habe auch noch einen Plan C. Dass Plan A scheitert, davon ist auszugehen. Dann kommt Plan B ins Spiel. Aber weil Plan B sozusagen Plan A ist, da der ursprüngliche Plan A ja sowieso scheitert, brauche ich noch Plan C. Als eigentlichen Plan B sozusagen. Ist das jetzt verständlich geworden? Wahrscheinlich nicht. Egal, meistens kommt es sowieso völlig anders. Das Leben. Und schmeißt alle Pläne über den Haufen, präsentiert uns etwas völlig anderes und erwartet, dass wir was daraus machen. Oder auch nicht. Spielt keine Rolle für das Leben im Allgemeinen, für meins im Besonderen aber schon. Und das ist doch das, worum es eigentlich geht. Das eigene Leben, so wie es gekommen ist und so wie man ihm begegnet. Ob man es freundlich begrüßt, weil man sich selbst freundlich begegnet. Und weil man vielleicht darauf vertraut, dass Einer da ist, der einen beim Planen begleitet. Schlafen Sie gut und werfen Sie auch mal Pläne über den Haufen!

Freitag, 24.03.2023
Jeden Frühling gibt es diesen einen Abend, an dem ich den ersten grünen Zweig erblicke. Dann bin ich wieder klein, Kindergarten-klein, und renne barfuß über die Wiese. Und ich bin Gymnasiastin und frisch verliebt, wie jeden Frühling, und weiß: Großes wird kommen! Ich bin Theologin, Mutter und höre meine Großmutter leise flüstern: auch heuer wird es wieder Sommer. Ein einziger grüner Zweig erzählt mir diese fünf grünen Geschichten. Sie alle sind wahr, voller Hoffnung – und voller Traurigkeit. Denn das Gelebte ist vorbei. Aber so ist das, die Melancholie ist das Haus, in dem diese zwei Schwestern wohnen. Die eine voll Freude am Entstehen und die andere voll Wehmut, weil sie den Abschied im Werden schon mitdenkt. Sie sitzen gemeinsam am Küchentisch, die eine trinkt Kaffee, die andere Tee. Auch heute Abend höre ich ihre Stimmen durch die Tür dringen, manchmal liebevoll, manchmal zankend - wie das bei Schwestern eben so ist. Und ich muss lächeln, weil ich weiß, Großes wird kommen. Schlafen Sie gut und träumen Sie vom Frühling!

Samstag, 25.03.2023

Vikarin Merle Remler

Neben meinem Schreibtisch hängt ein Spruch an der Wand: *„Der Mensch von heute muss Mut zu sich selbst haben“.* Klingt gut, oder? Dazu will man doch „Ja“ sagen und mit der Faust auf den Tisch hauen – oder mit dem Schuh, wenn einem das nachdrücklicher erscheint. Hat es alles schon gegeben. „Mut zu sich selbst haben“ fragt auch, wer bin ich denn nun? Ich, der Mensch von heute? Ganz ehrlich, ich habe keine Ahnung. Kinder sind da pragmatischer. Sie rufen einfach ihren Namen laut aus, wenn man fragt. Meist leicht belustigt. Stellen Sie sich mal vor, ich würde das so machen. Kommt einer und fragt: Und, wer sind Sie? Und ich rufe einfach nur meinen Namen. Frei nach dem Motto: Noch Fragen?
Aber nicht umsonst wohnt jedem Namen ein eigener Zauber inne. Es ist ein Kompliment, Menschen mit ihrem Namen zu begrüßen. Es bedeutet: Du bist mir im Gedächtnis geblieben! Vielleicht lässt sich so auch der mehrere tausend Jahre alte Zuspruch verstehen: *„Fürchte dich nicht. Ich habe dich bei deinem Namen gerufen. Du bist mein.“* Schlafen Sie gut und haben Sie Mut zu sich selbst!

Zitat: Fromm, Erich: https://www.gutzitiert.de/zitat_autor_erich_fromm_thema_mut_zitat_35300.html
Jesaja 43,1

Sonntag, 26.03.2023
Es wird nur noch ein paar Wochen dauern, dann wird am nächtlichen Himmel wieder das Sternbild der Leier zu sehen sein. Der Sage nach erfand der griechische Gott Hermes das schöne Instrument und über einen kleinen Umweg gelangte es schließlich zu Orpheus. Der schaffte es, sogar den Gott der Unterwelt mit seinem Spiel und Gesang zu betören. Und die Bibel erzählt, dass auch David durch sein Harfenspiel König Saul sogar von seiner Trübsal befreien konnte. Musik tröstet, Musik spornt an, Musik macht Mut.
Mediziner entdecken immer mehr das Potenzial von Musik für Menschen mit Demenz, Depressionen und chronischen Schmerzen. Selbst gegen Tinnitus soll sie helfen. Musik vertreibt diesen einen unerträglichen Ton im Kopf. Diese Nachricht macht Mut. Ist etwas unerträglich, singen Sie! Das Instrument Ihrer Stimme haben Sie immer dabei. Singen Sie gegen die Trauer, singen Sie gegen die Wut. Singen Sie, wenn alles ausweglos erscheint. Und sollte der Abend einmal zu schwer auf Ihnen lasten, singen Sie sich ein Schlaflied. Außer Ihnen ist immer noch Einer da, der Ihnen zuhört. Schlafen Sie gut!