Christiane Voigt-Rensch

1.Woche vom 18.09.2023 - 24.09.2023

Montag, den 18.09.2023

Seit Wochen war der Aufhänger meines Bademantels kaputt gewesen und ich hatte ihn seitdem mit einer Klammer am Haken aufgehängt. An einem Montagabend hatte ich es endlich geschafft: auf einmal war die Reparatur in wenigen Minuten erledigt. Ich verstand nicht mehr, weshalb ich diese Aktion wochenlang vor mir hergeschoben hatte und musste über mich selbst lachen, weil ich es einfach nicht hingekriegt hatte, diesen albernen Aufhänger anzunähen. Ich musste also nichts Großes vollbringen. Diese Kleinigkeit reichte aus, um mich plötzlich wieder ganz leicht und froh zu fühlen. Ich bin mir sicher, dass es nicht nur mir allein so geht und sie ähnliche Situationen kennen. Wie gut, dass uns diese kleinen Schwächen als Menschen miteinander verbinden. Schlafen Sie leichten Herzens ein und seien Sie morgen gnädig mit sich, wenn sie irgendetwas nicht gleich hinkriegen. Eine behütete Nacht.

Dienstag, den 19.09.2023

Auf der Insel Usedom besuchte ich das Museum und Wohnhaus des Malers Otto Niemeyer-Holstein. Nachdem ich mir alles angesehen hatte, betrachtete ich die Bilder, die mir besonders gefallen hatten ein zweites Mal und ließ sie auf mich wirken. Aus den Katalogen, die zur Ansicht hingelegt waren, erfuhr ich, dass der Maler oft am Meer spazieren ging. Dabei wurde er manchmal von Menschen angesprochen, die ihn und seine Bilder kannten und ihm berichteten, sie sähen den Himmel, das Meer und die Natur nun mit seinen Augen. In seinen Schriften aber notierte der Maler, dass er nicht wolle, dass die Menschen mit seinen Augen sehen, sondern ihre eigenen benutzen sollten. Mit all' ihren Sinnen sollten sie Natur und Bilder betrachten und den Mut haben, ihre eigene Sicht auf sie und die Welt auszudrücken. Eine Anregung für uns, auch im Leben unseren eigenen Weg entschlossener zu gehen. Ich wünsche Ihnen eine friedliche Nacht.

Mittwoch, den 20.09.2023

Wieder einmal genehmige ich mir eine kleine Auszeit, stelle mich an eines der Fenster meiner Wohnung und blicke in den Nachbargarten. Er gehört zu meinem Leben, einfach weil er in meinem Blickfeld liegt. Wind bewegt die Äste der Bäume. Ich beobachte die Hängematte, die schon lange zwischen zwei Birken hängt und sich nun aufbläht, wenn der Wind sie sanft hin und her bewegt. Es sieht wie ein gemächlicher Tanz aus, aber irgendetwas lässt mich stutzig werden. Plötzlich sehe ich, wie sich aus dem hellen Stoff ein Arm emporstreckt und entdecke das kleine Mädchen, das darin liegt und in einem Buch liest. Sie ist völlig darin vertieft, was man an der Körperhaltung sehen kann. Ich denke an meine eigene Kindheit, in der ich Bücher verschlang und in ihre Geschichten eintauchte.

Lesen entführt uns in andere Welten, lässt uns manches aus einer ungewohnten Perspektive miterleben und weitet unseren Horizont. Gönnen auch Sie sich immer wieder dieses Vergnügen. Schlafen sie behütet ein und träumen sie von anderen Welten.

Donnerstag, den 21.09.2023

Der wunderbare französische Pantomime und Schauspieler Marcel Marceau wäre in diesem Frühjahr 100 Jahre alt geworden. Er erfand die Figur des Clowns mit Namen „Bip“ und trat damit auf vielen Bühnen dieser Welt vor ausverkauften Sälen auf. Überall wurde er vom Publikum nicht nur bejubelt, sondern auch geliebt. Deshalb nämlich, weil er uns unsere kleinen und großen Schwächen, aber auch unsere Liebenswürdigkeiten ohne Worte nahe brachte. Seine Körpersprache war so fein ausgebildet, dass sie von allen Menschen nachempfunden werden konnte. Besonders seine Mimik war außergewöhnlich differenziert. Was mich faszinierte war, dass ich hinter dem Künstler immer auch den Menschen spürte, der sich selbst mit hinein nahm in die von ihm verkörperten Figuren. So konnten wir alle gemeinsam die vielen Situationen des Menschseins betrachten, die Marceau auf der Bühne humorvoll vorführte und jeder begriff: wir sitzen alle in einem Boot. Es hilft uns für unser Leben, wenn wir uns dies immer wieder bewusst machen. Eine gesegnete Nacht.

Freitag, den 22.09.2023

Direkt am Bahnsteig der U-Bahn sitzt ein Mann mittleren Alters und spielt hingebungsvoll auf seiner Geige. Es erklingt der „Winter“ aus Vivaldis „Jahreszeiten“. Außer mir ist niemand da, nur er und diese überirdische Melodie, die sich um mich herum windet, am Bahnsteig entlang zieht und über die Treppen nach oben drängt. Neben dem Mann steht ein hölzerner kleiner Wagen mit prallgefüllten Plastiktüten. Darin ist wohl sein ganzes Hab und Gut. Er trägt eine bunte Folklore-Mütze und sieht sehr gepflegt aus, die pure Widersprüchlichkeit zur Armut. Ich ahne, dass er sich nicht arm fühlt, wie er da aufrecht mit geschlossenen Augen auf dem Hocker sitzt und ausgezeichnet spielt. Ich stehe eine Weile neben ihm. Er merkt es, lächelt und öffnet die Augen, spielt aber weiter. Ich wünsche ihm viel Gutes. Freudig nickt er. Inzwischen bleibt jeder, der die Treppe herab kommt einen Moment stehen und lauscht. Und plötzlich ist dieser graue Bahnsteig durch seine Musik ein freundlicher Ort, der uns miteinander verbindet. Ich wünsche Ihnen eine friedliche Nacht.

Samstag, den 23.09.2023

Von der schwedischen Kinderbuch-Autorin Astrid Lindgren gibt es ein Textfragment mit der Überschrift: „Ich würde mir wünschen“. Darin macht sie sich Gedanken über den Zustand der Welt, der ihr Sorgen bereitet. Sie schreibt: „Ich würde mir wünschen, dass wir nicht mehr so furchtbare Angst haben müssten. Frei zu sein von Not und Furcht. Klingt das nicht wunderbar? Es setzt voraus, dass wir aufhören, uns wie ein Haufen verängstigter Kinder zu benehmen, die sich gegenseitig aus reinem Schrecken die Augen auskratzen, es setzt voraus, dass wir uns mit ein wenig mehr Vertrauen einander nähern, dass Menschen endlich merken… dass die Erde unser aller Heim ist. Etwas mehr Weisheit und Güte - das würde uns allen gut tun. Es bringt aber wohl nicht so viel, herumzusitzen und sich etwas für andere Menschen zu wünschen. Die richtige Art und Weise ist wohl, dass ein jeder bei sich selber anfängt“. Nehmen wir es als Aufforderung und vielleicht wird ihr Wunsch dann eines Tages Wirklichkeit. Schlafen Sie friedlich und behütet.

Zitat: Astrid Lindgren „Niemals Gewalt“, Verlag Friedrich Oetinger GmbH, Poppenbütteler Chaussee 53, 22397 Hamburg, 2017

Sonntag, den 24.09.2023

Ich fahre in den Urlaub, aber am dritten Tag muss ich mich leider krank ins Bett legen. Das Wetter war diesen Sommer zu Heiß, zu kalt, zu wechselhaft oder mit Unwettern überfüllt. Nun liege ich in einem fremden Bett und mein Blick richtet sich auf den Baum draußen vor dem Fenster, der vom Sturm hin und her geschüttelt wird. Es sieht immer bedrohlicher aus. Es gibt Zehntelsekunden, wo er einen Moment senkrecht steht, um sich sofort erneut diesem Wirbeln, Zusammenfallen und Aufblähen hinzugeben. Auf einmal habe ich eine Erleuchtung: der Baum zerbricht nicht, sondern ergibt sich dem Sturm und bewegt sich mit ihm. Dagegenhalten wäre völlig zwecklos. Ist es bei uns Menschen nicht ähnlich? Wenn wir immer wieder gegen etwas ankämpfen, das wir sowieso nicht ändern können, kostet uns das unendlich viel Kraft. Deshalb gilt es mit Mut zu unterscheiden zwischen dem, was wir ändern können und dem, was nicht zu ändern ist, wie es auch in einem sehr alten Gebet heißt. Dies wünsche ich uns allen und Ihnen eine friedvolle Nacht.

---

2. Woche vom 2.10.2023 - 08.10.2023

Montag, 2.10.2023

Ich höre wie im Radio eine Statistik vom vergangenen Jahr vorgelesen wird, die sich auf die verlorengegangenen Stunden auf den Autobahnen und Straßen bezieht, wenn es Stau gibt. Akribisch werden die verschiedenen Strecken erwähnt und die verlorenen Stunden aufgezählt. Wohin aber sollen die Stunden verloren gehen? Rollen sie ohne Erlaubnis von den Straßen in die Büsche und Wälder oder werden sie von Einigen heimlich davongetragen? Der amerikanische Psychiater Eric Berne erzählt eine Geschichte, in der zwei Männer in eine U-Bahn steigen wollen, als der Eine darauf hinweist, wenn sie mit dem Eilzug führen, wären sie 20 Minuten eher am Ziel. Genau das taten sie daraufhin. Als sie ankamen setzte sich der Andere auf eine Bank. Verblüfft fragte sein Begleiter, was er da mache. Sie hätten 20 Minuten gespart, also betrachte er sich jetzt in Ruhe die Umgebung. - Stunden gehen nicht verloren. Wer sich seine Zeit nimmt, die er braucht, lebt ganz gegenwärtig und fühlt sich lebendig, sogar im Stau. Jetzt wünsche ich Ihnen Stunden gesegneten Schlafes. Eine gute Nacht.

Dienstag, den 3.10.2023

Der Hofgarten in unserem Mietshaus war seit Jahren traurig anzuseh'n. Das schmale Beet an einer Seite verwildert, die Büsche waren unansehnlich gestutzt. Wenn es regnete, gab es überall Schlamm. Nur der Sandkasten für die Kinder war hergerichtet. Eines Tages war das Beet von Unkraut befreit und eine Glockenblume stand darin. Ich kaufte kurzerhand Margeriten und setzte sie daneben. Später legte jemand auf der anderen Seite des Grundstücks entlang des Zaunes ein Beet an und begrenzte es in kleinen Bögen mit Feldsteinen, die im Hof herum lagen. Es erschienen Gewürzpflanzen

und Steingartengewächse. Dann sah man in der Mitte eine mit Stricken eingegrenzte Fläche und ein Schild: Rasen gesät. Trafen sich Bewohner zufällig, vereinbarten sie zu gießen, aber ohne Plan. Neben einer Bank stehen Kanne, Harke und Spaten für Jeden zur Benutzung. Diesen Garten haben wir gemeinsam erschaffen, freiwillig in die Welt gesetzt zu unser aller Freude. Er ist für mich zu einem wunderbaren Beispiel der Friedfertigkeit geworden. Einen friedlichen Schlaf und bleiben Sie behütet.

Mittwoch, den 4.10.2023

In ihrem Buch „Das große Los“ schreibt die Journalistin Meike Winnemuth: „Ich mochte immer das Zitat von Thomas Edison, der erst im 10.000-sten Versuch eine funktionstüchtige Glühbirne entwickelt.“ Er sagte: „ „Ich bin auch vorher nicht gescheitert. Ich habe 9.999 Wege entdeckt, wie es nicht geht.““ - Ist es nicht großartig, was dieser Mensch für eine Probierfreudigkeit, Ausdauer und ein Durchhaltevermögen hatte? Seine Neugier, aber auch seine unerschütterliche Zuversicht halfen ihm wohl dabei. Oder haben Sie schon einmal beobachtet, wie oft kleine Kinder beim Laufen lernen hinfallen? Da staune ich immer wieder, welche Kraft in solch' kleinen Menschen steckt. Durch die unterschiedlichsten Gründe gehen diese in uns allen angelegten Lebenskräfte im Laufe der Zeit manchmal verloren. Gerade in schwierigen Situationen hilft es, wenn uns jemand darauf hinweist, dass es sie gibt. Wir können uns aber auch immer wieder selbst darauf besinnen. Das wünsche ich uns allen und eine behütete Nacht.

Zitat: Meike Winnemuth „Das große Los - wie ich bei Günther Jauch eine halbe Million gewann und einfach losfuhr“, btb Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München, 10. Auflage, genehmigte Taschenbuchausgabe August 2014

VON CHRISTIANE VOIGT-RENSCH

Donnerstag, den 5.10.2023

Ostern diesen Jahres fuhr ich in meine Heimat, um Freunde zu besuchen. Ich habe die Angewohnheit kurz vor dem Ziel solange aus dem Fenster zu schauen, bis ich den grünen Hügel mit dem großen Schornstein dahinter sehe, wo ich früher wohnte. Dann hüpft mein Herz vor Freude und ich weiß: gleich bin ich da. Wir fahren noch mit Tempo 200, aber ich sehe bereits den Schornstein. Auf einmal geht alles ganz schnell: der Zug rast durch den Bahnhof hindurch ohne anzuhalten und alle versuchten, sich irgendwo festzuhalten. Dann gibt es nach einer gefühlten Ewigkeit eine Vollbremsung. Quietschend kommt die Bahn zum Stehen. Im Wagen ist es totenstill, ich sehe viele bleiche Gesichter und ich spüre mein Herz bis zum Hals klopfen. Plötzlich erklingt in diese Stille hinein eine Frauenstimme, die aus tiefstem Herzen sagt: Gott sei Dank. Da antwortet aus einer anderen Richtung jemand: Ja, Gott sei Dank, Ostern findet auch dieses Jahr statt. Ich muss öfter an diese Situation denken und wie dankbar wir alle waren, dass nichts Schlimmeres passierte.

Schlafen Sie gut und bleiben Sie behütet.

Freitag, den 6.10.2023

Ich kann mir ein Leben ohne Blumen einfach nicht vorstellen. Ich habe meist zwei Blumensträuße in der Wohnung. Sie beleben und beglücken mich. Vor einer Reise beseitigte ich die verblühten Sträuße und als ich zurückkam, hatte ich mehrere Tage keine Zeit, neue zu besorgen. Aber dann kam ich unerwartet an einem Markt vorbei, sah einen Blumenstand und kaufte mir einen Strauß pinkfarbener Bauernrosen. Sie versüßten mir schon die S-Bahnfahrt, denn sie dufteten wunderbar, was heutzutage ja eine Seltenheit ist. Zu Hause stellte ich sie in einer Glasvase auf den Tisch, setzte mich aufs Sofa und betrachtet sie. Mein Zimmer wirkte sofort viel lebendiger und das Pink bildete einen schönen Kontrast zum Holzboden. Ich schloss die Augen und sog den Geruch in meine Nase. Er war betörend und ich schlummerte ein wenig ein. Sendepause. Wie schön, dass wir uns auch immer wieder selbst eine Freude machen können. Das macht froh. Schlafen sie behütet ein und träumen Sie von duftenden Sommerwiesen.

Samstag, den 7.10.2023

Der Dalai Lama schrieb ein Büchlein mit dem Titel „Seid Rebellen des Friedens“. Darin erzählt er, dass er 2017 an einer Universität in Kalifornien zur Abschlussfeier eine Rede hielt. In dieser sagt er: „Jugend des 21. Jahrhunderts, beginnt eine Revolution des Mitgefühls!...Wenn ich euch auffordere, dann geht es um die größte jemals da gewesene Revolution!...Warum? Weil Mitgefühl lebenswichtig ist. Es hat positive Effekte auf die Entstehung neuer Gehirnzellen...ist essentiell für Wachstum und Entwicklung ist ein wichtiger Faktor für Gesundheit und Selbstverwirklichung begünstigt die Neutralisierung von Stresshormonen Liebe, Schutz, Sorge für andere und

Hilfsbereitschaft gehören zu den spezifischen Eigenschaften des Menschen und verbessern seine Überlebenschancen.“ - Der Dalai Lama stammt aus einer armen Familie, doch in seinem Buch schreibt er, dass er sich immer reich gefühlt hätte, was er der großen Güte seiner Mutter verdanke, die ihn Mitgefühl lehrte. Üben wir uns auch immer wieder darin, denn wir brauchen es alle. Ich wünsche Ihnen eine behütete Nacht.

Zitat: Der neue Appell des Dalai Lama an die Welt, „Seid Rebellen des Friedens“, mit Sofia Stril-Rever, Benevento Verlag bei Benevento Publishing, eine Marke der Red Bull Media House GmbH, Wals bei Salzburg, 3. Auflage 2019

Sonntag, den 8.10.2023

Jeden Morgen wird meine Straße zum Schulweg für viele Kinder. Ihr Alter reicht von Erstklässlern bis hin zu Jugendlichen. Öfter beobachte ich vom Balkon aus diese verschiedenen Menschenkinder. Manchmal schließe ich kurz die Augen, wenn ihr Reden, Lachen, Pfeifen oder Kreischen ertönt und dann klingt es wie eine sehr lebendige Musik.

So unterschiedlich sie auch sind, haben sie Eines gemeinsam: sie schleppen alle schweres Gepäck. Die Kleinen tragen Schulranzen und Turnbeutel, die Großen dicke Umhängetaschen. Plötzlich kommen drei kleine Mädchen in bunten Sommerkleidern und Strickjacken. Sie gehen nebeneinander und die mittlere läuft gebeugt und weint leise vor sich hin. Irgendetwas muss passiert sein. Das Mädchen zu ihrer Linken spricht zu ihr und nimmt ihr einfach den Rucksack von den Schultern, trägt ihn zusätzlich zur eigenen Last. Das Mädchen rechts legt den Arm um ihre Schultern. So gehen sie gemeinsam weiter. Ein tröstliches Bild. Diese Kinder machen vor, wie einfach wir einander helfen können. Ich wünsche Ihnen eine behütete Nacht und leichte Träume.

VON CHRISTIANE VOIGT-RENSCH