

### **3.2.2020**

Für heute hätte ich gerne einen Engel an meiner Seite: den Montagsengel.

Er würde mich wecken mit dem Duft nach Butter auf frischem Toast und einem Lichtstrahl, nur für mich. Dieser Engel würde dafür sorgen, dass das Wasser schneller warm wird in der Dusche und das Radio heute nur meine Lieblingsmusik spielt. Auch dass die Bahn nachher pünktlich kommt – oder vielleicht sogar einen Moment auf mich wartet.

Wie das Wetter heute auch wird – mein Engel hat mich genau die richtige Kleidung aussuchen lassen aus dem Schrank. Nicht zu warm und nicht zu kalt.

Mein Montagsengel würde helfen, dass meine Aufgaben mir heute leichter von der Hand gehen. Dass ich zwischendurch in den kleinen Pausen zufrieden durchatme, anstatt gleich sorgenvoll an die nächsten Erledigungen zu denken.

Wenn ich anderen Menschen begegne, würde der Montagsengel uns helfen, geduldiger zuzuhören und einander besser zu verstehen. Die Kommunikation wäre leichter, das Gespräch würde uns voranbringen. Und wenn es kompliziert wird und Konflikte entstehen, würde er dafür sorgen, dass uns der Humor nicht abhandenkommt. Mit einem Lächeln und einem Zwinkern in den Augen könnten wir das Schwere leichter nehmen und trotz Uneinigkeit beieinander bleiben.

Auch sorgt dieser Engel dafür, dass ich rechtzeitig ans Mittagessen denke und dass es heute besonders gut schmeckt. Dass ich hinterher zufrieden satt, aber nicht träge bin.

Am Nachmittag würde mein Engel mir noch einmal Motivation schenken. Einen klaren Blick und gute Ideen für das, was ansteht. Den späten Nachmittag würde er ein klein wenig schneller vergehen lassen. Mir noch einen Augenblick Sonne schenken und dann einen gemütlichen Feierabend. Mit dem wohligen Gefühl, heute genug getan zu haben und dennoch nicht ganz erschöpft zu sein. Einen Hauch neue Energie würde ich abends spüren, damit die Kraft reicht für ein gutes Buch und ein Gespräch und wohltuende Gedanken.

Ich stell mir vor, dass dieser Engel heute mit mir geht, an meiner Seite, mir in den schwierigen Momenten eine Hand auf die Schulter legt und mir zuflüstert: Ruhig, das wird schon.

Und wenn andere sich über mein müdes Gesicht wundern, dann würde er ihnen zublinzeln: Heute hat sie Montag!

Dann würden die anderen seufzen und sagen: Achso, ja, das kenn ich. –

Ich wünsch mir so einen Engel heute. Und Ihnen auch. Und einen gesegneten Tag.

**4.2.2020**

Am letzten Wochenende haben wir zu Hause das Schuhregal sortiert. Die Kinder, mein Mann und ich saßen auf dem Teppich im Flur zwischen unzähligen Schuhpaaren: Sandalen, Stiefeln und Turnschuhen. Wir haben das Sortieren lange vor uns hergeschoben. Jetzt entstehen drei Berge: Behalten, Wegschmeißen, Verschenken. Ein großes Durcheinander. So ist es eben: Oft muss es erst mal chaotisch aussehen, bevor es wieder aufgeräumt sein kann.

Die kleine schnappt sich zwischendurch ein Paar von meinen alten hochhackigen Wildlederstiefeln, schlüpfert hinein und stakst wackelnd durch die Wohnung.

„Wann hast du die denn getragen, Mama?“

Und der Mann schlägt vor, weil jetzt durch das Sortieren so viel Platz ist, könnte ich dieses Paar aus emotionalen Gründen auch ruhig aufheben.

Nach kurzem Nachdenken entscheide ich mich doch dagegen: Sie kommen weg! Der frisch gewonnene Platz fühlt sich gut an, der soll erst mal bleiben.

Dann nimmt die Große ein Paar Flipflops in die Hand und zeigt sie lachend der kleinen Schwester: „Guck mal, da hast du mal reingepasst! Die hast du getragen in dem Sommer, als du schwimmen gelernt hast. Eigentlich konntest du die Bewegungen längst – und dann hast du eines Tages einfach die Schwimmflügel weggelassen, bist reingesprungen ins Wasser und losgeschwommen – weißt du noch?“

An Schuhen und Kleidungsstücken, aus denen sie rausgewachsen sind, merken die Kinder auf einmal, was ihnen sonst gar nicht bewusst ist: Wie schnell sie wachsen und dass die Zeit vergeht. „Jegliches hat seine Zeit...“, denk ich, Worte des Predigers aus der Bibel, sammeln und wegwerfen... Und ich fange an, die Zeile zu singen, nach der Melodie von den Puhdys. Und meine Tochter meint: „Das ist von Clueso oder?“ Und damit hat sie auch Recht. Der Bibelvers wurde schon oft gesungen, von unterschiedlichen Stimmen in verschiedenen Zeiten.

Und zwischen all den Schuhen lernen wir: Manches im Leben vergeht, manches, was wir loslassen, wandert weiter. Was bleibt, sind unsere Erinnerungen. Sie machen uns zu den Menschen, die wir sind. Ohne sie können wir nicht wachsen.

**5.2.2020**

Vor ein paar Wochen habe ich eine E-mail bekommen von einer Absenderin, deren Name ich nicht kannte. Sie fragte mich, weil ich in unserer Gemeinde das Seniorencafé leite, ob sie dafür Kuchen backen darf. Wir trafen uns, um alles genau zu verabreden, und stellten fest: Wir kennen uns längst, vom Sehen. Sie gehört nicht zur Gemeinde, aber ich treffe sie regelmäßig, wenn ich mit dem Fahrrad durch die Straße fahre und sie mit ihrem Hund spazieren geht.

Einmal hat sie beim Spaziergehen eine alte Frau kennen gelernt. Die war auf wackligen Füßen unterwegs und die Frau mit dem Hund brachte sie nach Hause. Die alte Frau kommt regelmäßig in den Gottesdienst. Den Predigten hört sie immer sehr genau zu und gibt hinterher meistens sehr konkrete und kluge Rückmeldungen. Sie ist bekannt für ihren hohen Anspruch und ihre sehr direkte Art. Mit ihrem oft schroffen Ton hat sie schon manch einen eingeschüchtert oder sogar verschreckt. Zum Seniorencafé kommt sie nicht, weil ihr dort zu viel geplaudert wird und zu wenig um die Bibel geht.

Die junge Frau mit dem Hund ist begeistert von ihr. Diese Direktheit und die etwas herbe Art – gerade das gefällt ihr. Bei uns im Stadtteil gibt es nicht mehr viele alte Leute. Diese eine kennen zu lernen, hat ihr das bewusst gemacht. Und sie hatte plötzlich das Gefühl, sie möchte gerne etwas tun für die Alten. Deswegen kam ihr die Idee, ab jetzt jeden Monat einen Kuchen für unseren Kreis zu backen.

Ein paar Tage später, nach unserem Treffen, hatte die alte Dame Geburtstag. Am Telefon erzählte ich ihr von den Kuchenspenden. Und auch wenn die gar nicht ihr, sondern anderen Senioren zugutekommen: So gerührt habe ich sie vorher noch nie erlebt. Ihr ist das Herz aufgegangen. Und mir auch.

Die Nachbarschaft ist auf einmal ein bisschen persönlicher geworden. Durch ein, zwei Gespräche und eine schöne, kleine Idee – mehr war es gar nicht. Es muss nur ein Mensch anfangen.

**6.2.2020**

Einmal stand ich allein auf einem vollen Bahnsteig.

Um mich herum viele Menschen, manche allein, andere zu zweit oder in kleinen Gruppen.

Einige waren ins Gespräch vertieft, viele waren wie ich in Gedanken versunken.

Manch einer wurde schon ungeduldig: Wann kommt endlich die Bahn.

Neben mir stand eine Frau, etwa 2-3 Meter entfernt. Während ich meinen Gedanken nachging, blieb mein Blick an ihr hängen. Ich betrachtete ihre Haare, sah in ihr Gesicht. - Und auf einmal wurde mir klar: Das ist ja... meine Mutter!

Im selben Augenblick sah ich, wie ihre Augen etwas größer wurden, die Augenbrauen sich hoben, der Mund sich leicht öffnete und die Mundwinkel nach oben gingen: Auch sie hatte mich erkannt. Einen Moment später mussten wir beide laut lachen. Dass dieses Erkennen mehrere Sekunden gedauert hatte – wir konnten es beide kaum fassen!

Regelmäßig sehen wir uns, das letzte Treffen ist gar nicht lange her – und früher waren wir täglich zusammen. Wie konnte es so lange dauern – spürbar versickernde Sekunden – bis wir beide begriffen, wer da vor uns stand. Das irritierte uns beide. Es lag vielleicht an dem Ort. Unser Treffen passte nicht in diesen Zusammenhang. Doch auf einmal war unsere Beziehung dort anwesend – und veränderte für mich diesen Ort.

Die Freude des Erkennens war groß. Auf einmal stand ich nicht mehr allein auf dem vollen Bahnsteig. Auf einmal war da eine neben mir, die mich gut kennt, und der ich vieles nicht erklären muss, weil sie weiß, wer ich bin.

Jesus war ein Meister darin, Menschen zu erkennen, Beziehungen zu knüpfen – selbst zu denen, die er eigentlich gar nicht kannte. Er sah in ihnen, was sie selbst vorher so nicht gesehen haben. In den ganz gewöhnlichen Fischern am See erkannte Jesus seine künftigen Jünger und ließ sie von ihm lernen. In den Männern, die eine Frau als Ehebrecherin beschuldigten, erkannte er Menschen, die selbst schuldig waren. In dieser Frau und in den Zöllnern und Sündern sah er Menschen auf der Suche nach einem neuen Anfang.

Diese Momente des Erkennens stelle ich mir ganz ähnlich vor wie dieses Erkennen auf dem vollen Bahnsteig. Voller Überraschung und Freude: Auf einmal ist ein Mensch nicht mehr allein. Auf einmal ist jemand da, der dich gut kennt und dich sieht, wie du bist. Wenn du genau hinsiehst.

**7.2.2020**

Mein Besuch hat mir die Augen geöffnet. Meistens brauche ich einen Ortswechsel, um wirklich abzuschalten. Raus aus der Stadt, raus aus dem Gewohnten. Erst dann kriege ich den Kopf frei und komme auf neue Ideen, auf frische Gedanken.

Neulich mit meinem Besuch war es anders. Ich bin mit ihm die Straßen entlanggelaufen, die ich immer gehe. Wir nahmen die Bahn, mit der ich regelmäßig fahre. Schauten aus dem Fenster. Er wollte vieles wissen, stellte Fragen, die ich mir so noch nicht gestellt hatte. Und auf einmal bekam ich mitten in all dem Gewohnten etwas wie ein Urlaubsgefühl. Ich schaute mit Abstand auf die Fassaden der Häuser, in die Schaufenster, auf Straßennamen und Hauseingänge.

Auf einmal sah ich die Straßen nicht mehr nur als Wege an, die zu Stationen meines Alltags führen. Die Gesichter der Menschen scannte ich nicht bloß, um schnell herauszufinden, ob ich jemanden kenne und grüßen sollte. Ich guckte seltener auf die Uhr und ließ meinen Blick länger ruhen auf allem. Jetzt sah ich durch das Gewohnte hindurch auf die Details und auf die Geschichten, die diese Häuser, diese Menschen erzählen, einfach indem ich sie mir ansah.

Durch die ungewohnten Fragen wurde meine Neugier geweckt: Wer ist das, nach dem diese Straße da benannt wurde? Was gibt es denn in diesem Geschäft zu kaufen? Und was bedeutet wohl das Graffiti dort an der Wand? Und auf einmal sah ich lauter Schönes mitten in all dem Gewohnten.

Mit meinem Besuch an der Seite entdeckte ich auch einen Buchladen, der mir bisher noch nie aufgefallen war. Normalerweise nehme ich dort immer eine Abkürzung und biege vorher ab. Drinnen im Laden fiel mein Blick auf ein kleines Büchlein: Sich selbst vertrauen, heißt es. Auf dem Cover balanciert jemand auf einer schrägen weißen Linie. Ich blätterte es auf und las mich sofort fest.

„Jedes Mal, wenn wir behaupten, dass etwas schön ist,“ stand da, „und uns dabei auf nichts anderes verlassen als darauf, was uns diese Schönheit eingibt, lernen wir aufs Neue, uns selbst zu vertrauen.“<sup>1</sup>

An diesen Tag werde ich mich noch lange erinnern: an dieses Abschalten, ganz ohne Ortswechsel. Daran, dass ich auf einmal all die Schönheit wieder wahrnahm, die mich umgibt.

Das Besondere suchen mitten im Alltäglichen – ich bitte Gott, mir diese Neugier zu bewahren und mir die Augen zu öffnen für all die Wunder um mich herum.

---

<sup>1</sup> Charles Pépin: Sich selbst vertrauen. Kleine Philosophie der Zuversicht, Hanser, München 2019.

### **8.2.2020**

Im richtigen Moment ganz wach sein. Ganz da, um zu helfen. Dafür sind Hebammen da.

Wer heute eine Hebamme sucht, muss oft viel Geduld aufbringen. Vor allem auf dem Land und in Kleinstädten gibt es kaum noch welche. Auch in besonders geburtenstarken Stadtteilen wie hier in Berlin Prenzlauer Berg sind sie nicht leicht zu finden.

Der Beruf verlangt von denen, die ihn ausüben viel Verantwortung und flexible Einsatzbereitschaft. Politisch wurde er in den vergangenen Jahren eher geschwächt als gestärkt.

Für werdende Eltern ist die Hebamme eine wichtige Vertrauensperson. Im besten Fall begleitet sie die werdende oder größer werdende Familie durch die ganze Schwangerschaft, bei der Geburt und später im Wochenbett. Sie vermittelt Wissen und stärkt das Vertrauen (vor allem) der Mutter in das, was geschieht. Sie stärkt – im wahrsten Sinne - das gute Bauchgefühl.

Schifra und Pua – so heißen zwei Hebammen in der Bibel. „Schönheit“ und „Glanz“, so kann man ihre Namen übersetzen. Sie werden zu Lebensretterinnen, als sie spüren: Jetzt kommt es auf mich an.

Sie arbeiten als Hebammen unter schwierigen Umständen: für hebräische Frauen in der Sklaverei in Ägypten sollen sie da sein. Von ganz oben, vom Pharao bekommen sie einen Befehl, der das Gegenteil ist von ihrem eigentlichen Auftrag: Sie sollen männliche Säuglinge nicht am Leben zu lassen. Damit das Volk der Sklaven nicht später zur Gefahr wird.

Und dann erzählt die biblische Geschichte, wie die beiden Hebammen sich widersetzen. Sie weigern sich, den grausamen Befehl auszuführen. Als der Pharao sie zur Rede stellt, erklären sie: Ihre Frauen seien so stark, dass sie ihre Hilfe gar nicht brauchen. Immer wenn sie ankämen, sei das Kind schon wohlbehalten geboren.

Voller Mut und innerer Freiheit sind sie, Schifra und Pua, die beiden Hebammen. Solidarisch und widerständig.

Sie vertrauen auf Gott. Das stärkt ihr Bauchgefühl und ermutigt sie, so zu handeln, dass es dem Leben dient. Für ihren Beruf brauchen sie sowieso schon eine große Portion Mut und Verantwortungsgefühl. Und so, wie sie ihn ausüben, werden sie zu ganz besonderen Hebammen, zu Menschen von besonderer Schönheit und Glanz.

Schifra und Pua – sie zeigen wie Mut und Zivilcourage geht.