

Worte auf den Weg/für den Tag
6.7. – 11.7.2020
Bianca Krüger

Montag, 6. Juli 2020

Die Angst geht um in diesen Tagen und Wochen. Die Angst vor einem unsichtbaren Virus – vor Ansteckung, Krankheit und damit unserer eigenen Sterblichkeit. Der römische Kaiser Marc Aurel weist einen Weg aus der Angstspirale. Mit dem Satz: „Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird zu leben.“

Meine 19-jährige Tochter hat verstanden, was dieser Satz bedeutet. Zu unser aller Überraschung hat sie sich für ein Krankenpflegepraktikum im Hospiz entschieden. Sie hatte noch nie Berührung mit dem Tod. Im Hospiz ist er präsent. Wer dort einzieht, ist am Ende seines Lebens angekommen. Im Hospiz konnte sie teilhaben an den letzten Stunden eines Bewohners: sah die halb geöffneten Augen, die in die Ferne zu schauen schienen, hörte die letzten Atemzüge, bemerkte das ziellose Greifen in die Luft. Sie lernte Patienten kennen, die noch einmal aufstanden, das Zimmer nach ihren Schlüsseln durchsuchten und meinten sie müssten jetzt nach Hause.

Der intensivste Moment war für sie als sie das Zimmer einer kurz zuvor verstorbenen Frau betreten durfte. Die Verstorbene lag noch in ihrem Bett – ihre Gesichtszüge waren vollkommen entspannt; ganz anders als die krankheitsbedingten Verkrampfungen, die sie davor gekennzeichnet hatten.

Meine Tochter erzählte hinterher, dass die vollkommene Stille im Zimmer irgendwie etwas Heiliges, etwas von Ewigkeit gehabt hätte. Eine große Ehrfurcht habe sie gespürt. Vor dem Tod und vor dem Leben. „Sterben ist wie eine Geburt“ sagte später eine Krankenschwester zu ihr.

Meine Tochter haben die Tage im Hospiz verändert. Sie lebt intensiver, bewusster, dankbarer. Eigentlich gut, wenn man diese Erfahrung nicht zu spät macht. Damit man noch Zeit hat, diesen Satz des römischen Kaisers Marc Aurel in die Tat umzusetzen. Am besten heute schon: „Nicht den Tod sollte man fürchten, sondern dass man nie beginnen wird zu leben.“

Worte auf den Weg/für den Tag
6.7. – 11.7.2020
Bianca Krüger

Dienstag, 7. Juli 2020

Orte, die darauf ausgerichtet sind, für Entspannung zu sorgen, sind in der Regel mit Naturbildern ausgeschmückt: Wartezimmer beim Arzt zum Beispiel. Das scheint so einfach richtig zu sein. Wer möchte schon einen Tag im Wellnessbad verbringen, dessen Wände keine Wasserfälle, sondern riesige Atomkraftwerke und Asphaltstraßen zeigen? Mit Musik ist es genauso: Da setzt man auf die typische Wassertropfenmusik im Hintergrund, wer will schon den typischen Signalton der Berliner S-Bahn?

Keine Errungenschaft unserer Zivilisation, keine Technik lässt uns so staunen und erfüllt uns mit so einer Ehrfurcht, wie die Natur.

Viele von uns erinnern sich noch an die trockenen Texte, die damals im Biologieunterricht stets verlässlich für sanftes Einschlummern sorgten. Keiner dieser Texte, keine Ausdrucksweise der Wissenschaft kann Worte für die Emotionen finden, die ein Spaziergang durch den Wald in uns auslöst, ein Urlaub am Meer oder der Anblick eines mächtigen Gebirges. Wir stehen staunend vor einem Wesen, das sich nicht beschreiben lässt.

Wie oft lässt uns der Alltag und der Beton um einen herum vergessen, dass wir selber ein Teil dieser Natur sind. Wir Menschen kommen ursprünglich ja nicht aus der Hektik der Großstadt oder aus den vollgestopften Straßen des Berufsverkehrs, sondern aus der Stille der Wälder, aus der ewig anmutenden, oft rauen, auch gefährlichen in sich ruhenden Natur.

Und es braucht manchmal den Weg zurück zum Ursprung, um die Wunden zu heilen, die wir Menschen uns so gerne selbst zufügen. Eine Auszeit, um dem Lärm, dem Krach, der Anspannung zu entfliehen. Es braucht ihre Wunder, die uns zeigen wie überflüssig vieles ist, über das wir Tag für Tag grübeln.

Und manchmal braucht es auch einfach nur einen sich in der Sonne räkelnden Kater, ein spielendes Kind oder ein über die Wiese springendes Reh, um uns deutlich zu machen, was wir so schnell verlernen: Zu genießen, sich über die schönen Dinge der Welt zu freuen - und einfach nur zu leben.

Worte auf den Weg/für den Tag
6.7. – 11.7.2020
Bianca Krüger

Mittwoch, 8. Juli 2020

Neulich in der S-Bahn traute ich meinen Augen und Ohren kaum: Fahrkartenkontrolle. Ein Obdachloser, der Zeitungen verkaufen wollte, hatte keine. Mit den Worten: „Jeder hat die Wahl!“ warf ihn die Kontrolleurin aus der Bahn. Ich frage mich: Wenn der Mann anders ausgesehen hätte? Keine Straßenmagazine verkauft hätte, hätte sie ihn dann anders behandelt? Zumindest gebeten, an der nächsten Station auszusteigen?

Wir tun eine Menge dafür, um in den Augen anderer „liebenswert“ zu erscheinen, um anerkannt zu werden. Dabei gelten oft eher oberflächliche Maßstäbe: Schönheit, Erfolg oder die Fähigkeit überall als Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit zu punkten.

Dabei hat jeder Mensch auch seine Schattenseiten, die ihn dann wiederum eher nicht „liebenswert“ machen. Manchmal sind wir selbst nicht in der Lage, unser Wesen zu ergründen. Wie kommen wir dazu, andere zu beurteilen oder schlimmer noch zu verurteilen? Im Matthäusevangelium heißt es: „Und wenn ihr nur zu euren Brüdern freundlich seid, was tut ihr besonderes?“

Zugegeben: Es ist so viel einfacher, seine Zuneigung dem offensichtlich Schönen, Guten oder Vertrauten zu schenken. Aber jeder Mensch wünscht sich Liebe und Anerkennung, möchte gesehen werden. Wenn man nicht geliebt wird, ist es, als würde man nicht existieren. Und wenn es in der eigenen Macht steht, einem anderen Menschen - auch sich selbst - dieses kostbarste aller Gefühle zu schenken, wieso sollten wir es dann nicht tun?

Vielleicht ist die nächste Fahrkartenkontrolle gnädiger – und lässt den Obdachlosen einfach mitfahren, ihn einfach da sein – so wie er ist. So wie wir alle eben da sind mit unseren Sonnen- und Schattenseiten.

Donnerstag, 9. Juli 2020

Wer erinnert sich nicht mehr an die Helden seiner Kindheit: Wicky, Pippi Langstrumpf oder Michel aus Lönneberga. Wir wollten sein wie sie und ärgerten uns mit ihnen über die blöden Erwachsenen in den Geschichten.

Aber machen wir uns nichts vor: In den meisten Fällen sind wir am Ende nicht besser geworden als die gestrenge Tante bei Pippi Langstrumpf oder den schreienden Vater von Michel.

Wir wollten damals werden wie Pippi Langstrumpf – geworden sind wir wie Tommy und Annika, stets darauf bedacht, sich anständig zu benehmen und das zu tun, was andere von uns erwarten.

Wir wollten Abenteuer erleben wie Michel aus Lönneberga, stattdessen sind wir im Büro gelandet.

Kunterbunte Träume gehören der Vergangenheit an, Realismus und berufliche Zielstrebigkeit bestimmen unsere Gedanken und oft auch unsere Angst.

Wie schön und unbeschwert war da die Zeit, als wir „Räuber und Gendarm“ in den Straßen spielten und unsere kindliche Unwissenheit keine größeren Sorgen zuließ als diejenige vor Monstern unter unserem Bett. Alles in der Gewissheit, dass unsere Eltern stets da sein würden um uns zu beschützen und alles wieder gerade zu biegen.

Unsere Kindheit kommt nicht wieder – dazu haben wir zu viel erlebt. Aber dennoch sollten wir immer so viel wie nur möglich von dem Kind, das wir einmal waren, in unserem Herzen bewahren und mit ihm diese Fröhlichkeit, Unschuld und Phantasie.

Alles Dinge, die nicht nur unserem Alltag mehr Hoffnung und Träume schenken, sondern auch dafür sorgen, dass wir uns und unseren Mitmenschen mit mehr Liebe und auf Augenhöhe begegnen und vor allem auch unseren Kindern, so wie wir es uns damals selbst gewünscht haben.

Der berühmte Kinderbuchautor Erich Kästner hat einmal gesagt: „Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut. Früher waren sie Kinder, dann wurden sie Erwachsene, aber was sind sie nun? Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch.“

Und wenn wir das nächste Mal einem Kind etwas vorlesen, dann lassen wir uns einfach einmal mit hineinziehen in diese fast vergessene Welt und mit Pippi, der rotzopfigen Heldin aus Kindertagen, einstimmen in den Ruf: „Sei frech und wild und wunderbar.“

Worte auf den Weg/für den Tag
6.7. – 11.7.2020
Bianca Krüger

Freitag, 10. Juli 2020

Vielleicht kennen Sie ja diese Tage. Diese Tage, wenn man in den Spiegel schaut und sich denkt, wie schön die Welt doch ohne diese Erfindung wäre. Tage, an denen der Weltuntergang durch einen Blick auf die Waage vorprogrammiert ist; an denen man sich fragt, weshalb es in der Familie nicht genauso gut laufen kann wie beim Kollegen.

Kurzum, Tage, an denen man sich und sein Leben nicht leiden mag.

„Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“

Sagt Jesus im neuen Testament – ein bekannter Satz, von dem der zweite Teil oft in Vergessenheit gerät: „...wie dich selbst.“

Selbstliebe wird schnell mit Narzissmus gleichgesetzt. Mit Egoismus und einer gehörigen Portion Selbstüberschätzung. Statt sich selber sympathisch zu finden, grübeln wir viel lieber darüber, was unsere Umwelt von uns denkt und machen eine Art Sport daraus im Vergleich mit anderen immer mehr Makel an uns aufzudecken. Dabei kennen wir die anderen oft gar nicht gut genug, um sagen zu können, dass alles so perfekt ist, wie es scheint.

Selbstliebe – gar nicht so einfach. Doch man kann es üben: Zum Beispiel, indem ich morgens vor dem Spiegel auf das achte, was ich an mir mag. Indem ich am Ende des Tages daran denke, was schön und gelungen war. Und indem ich bei allem nicht vergesse, dass ein erfülltes, glückliches Leben aus mehr besteht als Attraktivität oder einer Bilderbuchehe oder Haus mit Garten und Kindern.

„Du bist schön,
egal was sie sagen.

Wörter können dich nicht runterziehen.

Du bist schön,
auf jede Art und Weise.“

So singt Christina Aguilera im Lied „Beautiful“.

Worte auf den Weg/für den Tag
6.7. – 11.7.2020
Bianca Krüger

Samstag, 11. Juli 2020

Am Wochenende werde ich in der Regel zwischen 7 Uhr und 8 Uhr vom Zuschlagen der Wohnungstür geweckt. Dann macht sich meine Tochter auf den Weg zu ihrem allmorgendlichen Nüchternlauf. Mit beeindruckender Disziplin. Ganz schön beängstigend für mich als Mutter. Jedes Mal nehme ich mir vor mitzukommen. Aber ich finde immer tausend Ausreden oder denke erst gar nicht großartig nach, sondern ziehe mir einfach die Bettdecke wieder über den Kopf. Meine Tochter kann es nicht fassen: „Just do it - Tu es einfach“, pflegt sie dann einen Werbeslogan für Sportballschuhe zu zitieren. Denk nicht drüber nach, fang einfach an! Sie hat recht: endlose Gedankenschleifen und pausenloses Abwägen lähmen. Sei es, wenn es darum geht, einfach einmal Neues auszuprobieren, helfend irgendwo anzupacken oder Träume zu verwirklichen.

Kein modernes Problem: Schon der Reformator Martin Luther wusste vor rund 500 Jahren: „Wie“ – wortwörtlich – „schnell sich ein ‚nicht jetzt‘ in ein ‚niemals‘ verwandelt...“

Wenn wir Menschen uns nie aus unserer Komfortzone hinausgewagt hätten, Risiken und Rückschläge immer nur vermieden und immer nur auf die berechnende Logik unseres Verstandes gehört hätten, dann wäre Columbus wahrscheinlich nie nach Amerika gesegelt, es wären keine Menschen auf den Mond geflogen und es gebe keinen Abenteurer, die mutig alles hinter sich lassen um irgendwo neu anzufangen.

Jeder morgen beginnt mit einer Entscheidung: Liegenbleiben oder aufstehen? Bleibe ich in meiner Komfortzone oder wage ich mich nach draußen? Unser Leben wartet nicht: „Just do it – tue es einfach!“