

Heidrun Kuhlmann

Seelenfutter

Frische Energie für die Alltage
unseres Lebens

SCM Hänsler

Inhalt

Vorwort	9
Leben in der Balance von Geben und Nehmen, Muss und Muße	11
Die zwei Schwestern in uns	11
Wer nach allen Seiten offen ist, ist nicht ganz dicht	16
Wie viele Kamele bin ich wert?	17
Fröhlich mit 70 Prozent	19
Die großen Examina im Leben	20
Everybody's Darling	22
Fang erst einmal an	23
Freifrau von und zu	24
Die 1-Million-Euro-Frage	25
Zirkusreife Frauen	27
Man beklagt sich nicht, man wird damit fertig	28
Die Last der ganzen Welt auf unseren Schultern?	30
Ein Stück Himmel auf Erden	31
»Eck sinn all dor«	33
»Ich bin nicht fertig geworden«	34
Wir bewegen etwas, wir setzen uns ein	
Die wichtigste Zeit ist immer ...	35
Sage mir, wofür du Zeit hast	40
Die Weisheit der Miederhose	41
Trag deine Termine mit einem Bleistift ein	42
Liebe ist ...	43
Du bist ein Engel	44
Der eigenen Angst begegnen	46

»Je ne regrette rien«	48
Den Widerständen trotzen	49
Schwester Irene	49
Weltveränderung beginnt in meinem Herzen	51
Es gibt viel zu tun, warten wir es ab	52
Weil ich es (mir) wert bin	53
Aus wenig wird viel	56
Es ist nicht genug zu wissen . . .	57
Das Spiel wird im Kopf entschieden	59
In diesem Moment	60
Von guten Mächten wunderbar geborgen	62
Trost – los?	62
Midlife crisis	66
So nüchtern und gleichzeitig so wahr	66
Die kalte Dusche	68
Geh drauf zu!	69
Ein offenes Gesicht	71
Mit dem Koffer auf der Kellertreppe	72
Alles hatten sie trainiert, nur das Verlieren nicht	73
Aufstehen für Muhammad Ali	74
Die schwierigste aller Wurfdisziplinen	76
Wenn nichts mehr geht	76
Miteinander auf dem Weg	78
Haben Sie schon gehört?	78
Zähl erst einmal bis zehn	83
Was Hans über Liese sagt	85
Der Ton macht die Musik	86
Sag den Menschen ein gutes Wort	87
Sylter Geschichten	89
Tante Emma sitzt in ihrem Zimmer und nimmt übel	90
Übrigens, was ich noch sagen wollte	92
Mischkultur	94

Ach, wie gut, dass niemand weiß	95
Zeige mir deine Freunde und ich sage dir, wer du bist	97
Sie will nichts mehr von mir wissen	98
Wir haben uns nicht mehr viel zu sagen	100
Klärungen	101
Lebenserwartung – damals und heute	102
Sonntäglich leben	103
Gib der Seele einen Sonntag	103
Gesundheit aus dem Kochtopf	106
Morgenrituale	107
Denk mal genau das Gegenteil	109
Wer hätte das gedacht?	110
Du weißt	111
Wie wird es sein?	113
Einen Schatz im Herzen haben	114
Feier-Abend	116
Einschlaf-Rituale	118
Ich bin gut zu meinem Körper	119
Wer bin ich?	121
Lachen befreit	122
Aus allem das Beste machen	123
Regenbogen-Zeit	126
Leben unter dem Regenbogen	126
Wenn die Zeit vollendet ist	130
In der Schule des Pferdeflüsterers	131
Die Möwe über dem Ehebett	133
Wer traut sich noch?	134
Danke, Baronin Nadine de Rothschild	136
Die Filme der Nacht	138
Ich habe einen Traum	139
Quellenangaben	142

Leben in der Balance von Geben und Nehmen, Muss und Muße

Die zwei Schwestern in uns

Maria und Martha wohnen in einem Dorf an der Straße von Jericho nach Jerusalem. In der Mittagszeit kommen völlig überraschend 13 junge Männer bei ihnen vorbei. Jesus steht mit seinen Freunden vor der Tür. Dreizehn durchgeschwitzte, müde, hungrige Männer!

Ich nehme an, Sie wissen, was das bedeutet, wenn 13 hungrige Männer unerwartet zu Besuch kommen, welche Mengen an Essen und Trinken Sie da auffahren müssen. Wenn ich das mal salopp ausdrücken darf: „Aktion Kahlfraß ist angesagt“!

Martha, das ist so ein Typ von Frau, wie wir sie in unseren Dörfern häufig finden. Sie ist eine ganz patente, tüchtige Frau, die viel „wuppen“ kann, wie wir sagen. Im Neudeutschen würden wir sie eine Powerfrau nennen. Martha hat einen Blick und ein Geschick für das, was zu tun ist. Und sofort erwacht in ihr die Super-Hausfrau, Managerin und Gastgeberin. Damals galt Gastfreundschaft in den Häusern als selbstverständlich. Einen Partyservice oder Pizza-Bringdienst gab es nicht.

Martha läuft also in den Keller, um zu sehen, was noch da ist. Sie geht ans Eingemachte, stellt sich an den Herd und fängt an zu brutzeln. Sie holt frisches Wasser aus dem Brunnen und ein paar Flaschen Spätlese vom Feinsten. Zwischendurch noch einmal schnell in den Garten, um Zutaten für einen leckeren Salat zu pflücken. Der Schweiß läuft ihr am Rücken herunter. Haben Sie das Bild vor Augen?

Nach einiger Zeit werden die Geräusche in der Küche immer lauter. Die Töpfe scheppern. Unsanft stellt Martha die Teller auf den Tisch und rasselt mit den Bestecken. Und dann kocht es in ihr über, so, als wenn man bei einem Dampfdrucktopf das Ventil öffnet.

„Jesus, findest du das nicht völlig daneben, dass Maria mir nicht hilft? Sie sieht doch, was hier alles zu tun ist. Während ich mir die Hacken ablaufe, sitzt sie gemütlich an deiner Seite. Kannst du ihr nicht sagen, dass sie endlich mit anpacken soll und dass du solche Faulheit ganz bestimmt nicht gutheißt!“ Rumsitzen und Predigten hören, was soll das denn! Es gibt doch was zu tun!

Und dann kommt ein Satz, über den sich schon viele Frauen maßlos aufgeregt haben. Da zeigt Jesus sich von einer Seite, wie wir es nicht vermutet hätten. Das ist nicht gentleman-like, das passt nicht in unser Bild, wie er reagiert. Er sagt: „Martha, Martha, du bist eine tüchtige Frau. Du machst dir viel Mühe. Das ist toll, was du alles auf die Beine stellst. Aber – weißt du was. Maria hat das richtig gemacht. Sie hat das getan, was in diesem Moment am allerwichtigsten ist.“

Was heißt das? Sollen wir ständig nur abwarten und beschaulich Tee trinken? Von alleine kommt kein Essen auf den Tisch! Soll das etwa nicht anerkannt werden, wenn eine Frau sich ihr Leben lang müht, damit alles läuft! Für viele Frauen ist das Leben wie ein Siebentagerennen. Aber wie soll es denn gehen, wenn keiner einen Finger krümmt, sich verantwortlich fühlt? Natürlich kommen die Frauen häufig selbst dabei zu kurz. Natürlich geht das manchmal auch über die eigenen Kräfte. Verstehst du nicht, Jesus, wie du den Frauen, die sich nicht schonen, wehtust, wenn du das sagst?

Soll das nicht anerkannt werden, was Frauen ehrenamtlich leisten, wie sie sich engagieren in ihrem Dorf, in den Vereinen, in der Kirchengemeinde? Was wäre eine Kirche, die aus frommen Nichtstuern und tatenlosen Vielwissern besteht, aus Menschen, die ihrem Glauben nicht auch die

entsprechenden Taten folgen lassen! Was wäre eine Kirche ohne Diakonie, ohne „Brot für die Welt“ und Welthungerhilfe, ohne Besuchskreise und Ferienaufenthalte für Kinder aus Weißrußland!

Martha steht für einen Menschen, der das Naheliegende und Notwendige tut. Ihre Haltung ist für jeden plausibel und achtenswert. Gucken Sie in Ihre Nachbarschaft und gucken Sie in die Welt. Es gibt so vieles, das schreit geradezu nach Hilfe. Und ohne Menschen, die sich in Bewegung setzen, die Ärmel hochkrempeln und zupacken, die etwas abgeben von ihrer Zeit und sich ab und zu sogar dabei verzehren – ohne diese Menschen geht es doch nicht!

Und was soll die Rede von einem liebenden Gott, wenn die Auswirkungen nicht wenigstens ansatzweise zu erkennen sind in dieser Welt. Die Menschen fragen doch zurecht nach der Glaubwürdigkeit, nach der Einheit von Wort und Tat.

Jesus, warum hast du Martha nicht gelobt – in höchsten Tönen gelobt – und Maria einmal ordentlich zurechtgestutzt und ihr auf die Sprünge geholfen? Warum ist das nicht mehr wert, wenn Menschen sich mühen und einsetzen und ihre eigenen Bedürfnisse hintenan stellen, anstatt sich ein bequemes und beschauliches Leben zu machen wie Maria?

Warum? Du selbst hast doch gerade vorher den barmherzigen Samariter gelobt, der einem Überfallenen spontan weitergeholfen – und damit das einzig richtige getan hat. Warum lobst du jetzt die hörende Maria vor der arbeitenden, rackernden Martha? Warum?

Manche Eltern haben alles für ihre Kinder getan, bis zum Umfallen geschuftet, weil die es einmal besser haben sollten. Und sie wundern sich, wenn die Kinder später sagen: „Ja, ihr habt unbeschreiblich viel für uns getan. Aber ihr hattet nie wirklich Zeit und Liebe für uns. Ihr habt einen beindruckenden äußeren Rahmen geschaffen und nicht gemerkt, wie leer und einsam wir manchmal darin waren. Wir

hätten so gerne mit Papa einen Drachen gebaut, aber der hatte immer zu tun!“

Ab und zu steht eine Freundin vor der Tür! Und wie das so ist, fragen wir gleich: „Was darf ich dir anbieten“, und machen uns zu schaffen. Vielleicht möchte sie nur einmal ihr Herz ausschütten, braucht jemanden zum Zuhören. Sie möchte gar nicht bewirtet werden, möchte nur die wohlthuende Nähe eines Menschen.

Und was ist, wenn Power-Frauen einmal gebremst werden? Wenn sich anderes auftut als das, was wir im Griff haben?

Martha hat womöglich in all ihrer Geschäftigkeit das Geheimnis ihres Gastes übersehen. Er wollte sie beschenken und sie hatte beide Hände voll zu tun. Er hatte ihr etwas zu sagen – und sie hatte kein offenes Ohr für ihn. Randvoll beschäftigt mit Arbeit und Terminen, mit Sorgen und Menschen kann es sein, dass ein Mensch vergisst, was seinem Leben Glanz, Größe und Halt gibt, was wesentlich ist.

Jesus ist mit der Einladung in die Welt gekommen: „Kommt her zu mir alle, die ihr eine Menge zu tragen habt und erschöpft seid, bei mir sollt ihr zur Ruhe kommen, aufatmen und aufatmen!“

Ab und zu brauchen wir Momente, wo wir alles stehen und liegen lassen, wo wir in uns selbst hinein hören und mit Gott ins Gespräch kommen: „Warum bin ich manchmal so unzufrieden? Was fehlt mir bloß, obwohl ich doch eigentlich alles habe? Wie kommt es, dass ich an manchen Tagen so unbeschreiblich unter Druck stehe? Was macht mich müde?“

Manchmal brauchen wir Muße, um staunen zu können: „Mensch, das gibt ja noch ganz andere Seiten in mir, die ich völlig aus den Augen verloren habe! Mensch, das gibt ja noch so viel mehr als meine Arbeit, mein Funktionieren und meine kleine Welt, in der ich mich eingerichtet habe!“

Für einen Augenblick schließe ich die Augen und bin eins mit Gott und der Welt, bin glücklich und ahne die Leichtigkeit des Seins.

Ich muss die Kraft meines Lebens nicht aus mir selbst schöpfen, wie schnell wäre ich dann erschöpft! Ich muss nicht mein eigener Trost und meine selbstgestrickte Hoffnung sein. Ich lebe davon, dass in all meinem Sorgen einer da ist, der für mich sorgt, der mich ent-sorgt und ent-lastet, einer, bei dem ich zur Ruhe komme.

Bernhard von Clairvaux (1090–1153), ein Zisterzienser-Abt, hat an seinen früheren Mönch, Papst Eugen III. geschrieben:

Es ist viel klüger, du entziehst dich ab und zu deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und dich nach und nach an einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst. Du fragst, welchen Punkt? Den Punkt, an dem dein Herz hart wird.

Damit deine Menschlichkeit voll und echt sein kann, musst du nicht nur für alle anderen, sondern auch für dich selbst ein aufmerksames Herz haben. Denn was würde es dir nützen, wenn du alle gewinnen, dich selbst aber als einzigen verlieren würdest? Wenn also alle Menschen ein Recht auf dich haben, dann gestehe dieses Recht auch dir selbst zu. Ja, wer mit sich selbst schlecht umgeht, wie kann der gut zu anderen sein! Denk also daran: Gönn dich dir selbst. Ich sage nicht: Tu das immer. Aber ich sage: Tu das immer wieder einmal. Sei wie für alle anderen auch für dich selbst da.

Martha und Maria sind zwei Schwestern in uns. „Wir müssen arbeiten, als ob alles beten nichts nützt und beten, als ob alles arbeiten nichts nützt“, so hat es Martin Luther ausgedrückt. Diese Welt braucht Frauen, die beides in sich vereinen: Martha und Maria!