

Anna Hofacker (Hg.)

# EIN 10/33 LEBEN

Ehrliche Geschichten von  
gelebter Barmherzigkeit

Eine Hommage an das Mögliche

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Zum Schutze der in diesem Buch erwähnten Personen wurden einige Namen geändert.

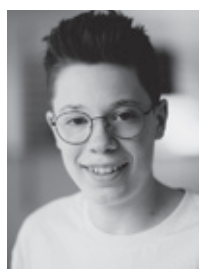
Die Bibelzitate wurden den folgenden Übersetzungen entnommen:  
*Elberfelder Bibel* 2006, © 2006 by SCM R.Brockhaus  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzgerlingen. (ELB)  
*Gute Nachricht Bibel*, durchgesehene Neuauflage,  
© 2018 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (GNB)  
*Hoffnung für alle® Bibel*. Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015  
by Biblica Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung von Fontis –  
Brunnen Basel. Alle weiteren Rechte weltweit vorbehalten. (HFA)  
*Lutherbibel*, revidiert 2017, © 2016 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart. (LUT)

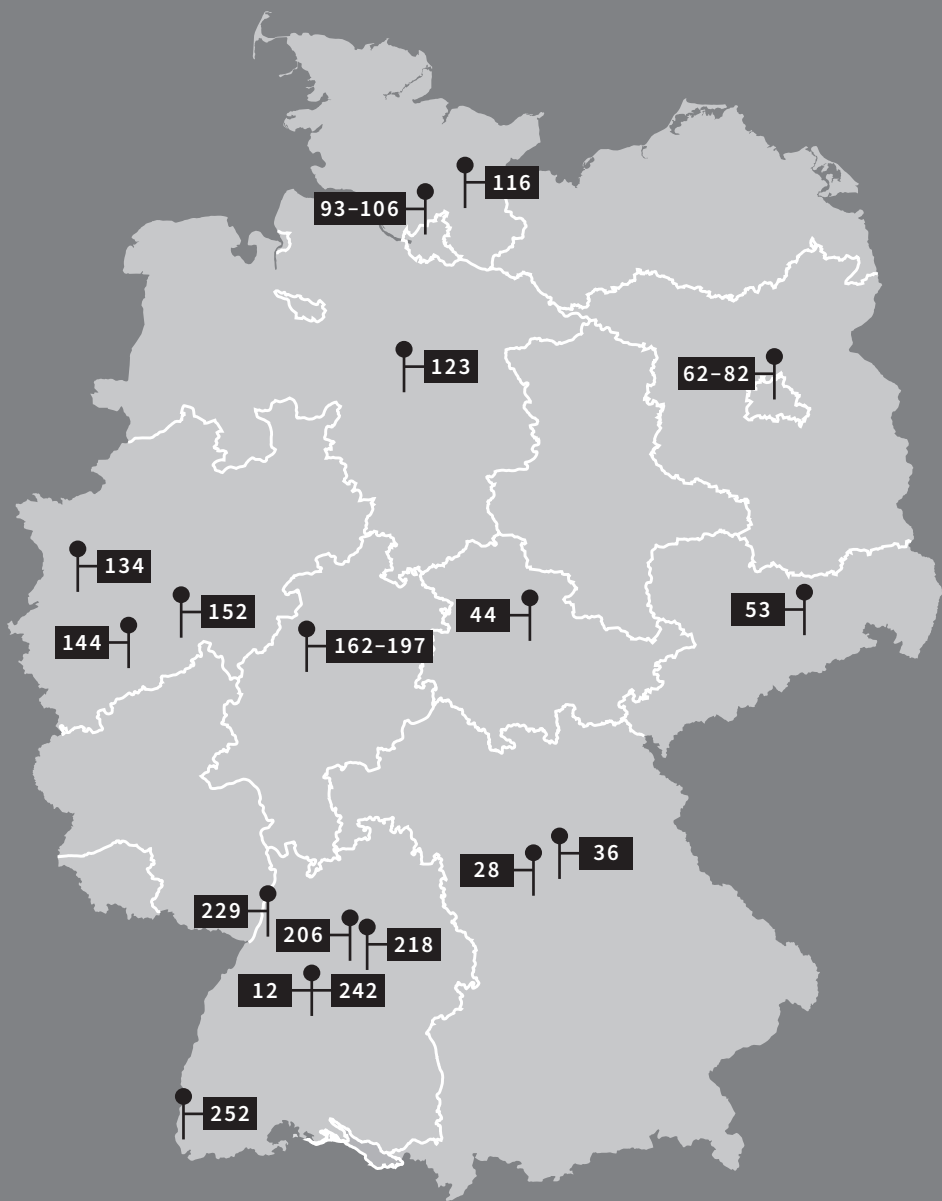
Copyright © 2024 Gerth Medien  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2024  
Bestell-Nr. 821045  
ISBN 978-3-98695-045-3

Umschlaggestaltung: Andreas Sonnhüter · [grafikbuero-sonnhueter.de](http://grafikbuero-sonnhueter.de)  
Umschlagmotivfotos: Nico Stolz  
Lektorat: Ellen Fritsche  
Satz: Uhl+Massopust, Aalen  
Druck und Verarbeitung: Dimograf  
Printed in Poland

[www.gerth.de](http://www.gerth.de)





# INHALT

Wände und Wege .....	12
----------------------	----

## LOSGEHEN

SCHUHE SCHNÜREN <b>Daniela Mailänder</b> .....	28
---	----

KOFFER PACKEN <b>Familie Mann</b> .....	36
--	----

DIE STADT KENNENLERNEN <b>David Grund</b> .....	44
--	----

LEBEN TEILEN <b>Matze Klotz</b> .....	53
--	----

MAUERN EINREISSEN <b>Julia Schünemann</b> .....	62
--	----

MIT DEM ZIEL VOR AUGEN <b>Micha Orth</b> .....	73
---	----

## **HINSEHEN**

EINFACH DA SEIN

**Marilyn Jaeschky** ..... 82

ZU SCHWÄCHEREN

**Jörg Rodemann** ..... 93

ZU STÄRKEN

**Evi Rodemann** ..... 106

AM ANFANG

**Angela Pröpping** ..... 116

AUF AUGENHÖHE

**Merle Schoon-Webermann** ..... 123

BRÜCKEN BAUEN

**Judy Bailey & Patrick Depuhl** ..... 134

## **DRANBLEIBEN**

AN WERTEN

**Dajana Piwowarski** ..... 144

MIT IDEEN

**Daniel & Jorinna Harter** ..... 152

AN MÖGLICHKEITEN

**Nikolaos Rizidis** ..... 162

AKTIV WARTEN <b>Carsten Waldeck</b> .....	169
UNTER DER HAUT <b>Matthias Schüssler</b> .....	178
AN EHRlichen GESPRÄCHEN <b>Felix Padur</b> .....	184
AN INKLUSION <b>Nicole &amp; Dario Preuss</b> .....	197
ÜBER GRENZEN HINWEG <b>Christian Danneberg</b> .....	206
AM BUND <b>Flo Mack</b> .....	218
LICHT SEIN <b>Damaris Hoppe</b> .....	229
KREATIV <b>Melanie Henschel</b> .....	242
UND ÜBERFLIESSEN <b>Marion Koch</b> .....	252
VON LIEBE BEWEGT .....	260
<b>Ankommen beim Ursprung</b> .....	266
<b>Meine „10/33 Lifehacks“</b> .....	269

<b>Dein Kapitel .....</b>	<b>276</b>
<b>Kunst .....</b>	<b>281</b>
<b>Danke .....</b>	<b>284</b>
<b>Links .....</b>	<b>286</b>
<b>Anmerkungen .....</b>	<b>288</b>



„Ein Mensch ging von Jerusalem nach Jericho hinab und fiel unter Räuber, die ihn auch auszogen und ihm Schläge versetzten und weggingen und ihn halb tot liegen ließen. Zufällig aber ging ein Priester jenen Weg hinab; und als er (ihn) sah, ging er an der entgegengesetzten Seite vorüber. Ebenso aber kam auch ein Levit, der an den Ort gelangte, und er sah (ihn) und ging an der entgegengesetzten Seite vorüber. **Aber ein Samaritaner, der auf der Reise war, kam zu ihm hin; und als er (ihn) sah, wurde er innerlich bewegt;** und er trat hinzu und verband seine Wunden und goss Öl und Wein darauf; und er setzte ihn auf sein eigenes Tier und führte ihn in eine Herberge und trug Sorge für ihn. Und am folgenden Morgen zog er zwei Denare heraus und gab sie dem Wirt und sprach: Trage Sorge für ihn! Und was du noch dazu verwenden wirst, werde ich dir bezahlen, wenn ich zurückkomme.“

*Lukas 10,30-35 (ELB)*

# Wände und Wege

Dieses Buch ist eine **Hommage an das Mögliche!** Ich bin der Meinung, dass man Fragen aus zwei Perspektiven stellen kann. Zum einen aus der Sicht des Möglichen und zum anderen aus der Sicht des Unmöglichen.

Ich möchte meine Zeit mit dem Möglichen verbringen. Selbst dann, wenn ein Vorhaben zunächst unmöglich erscheint. Wo es leichter wäre, still zu sein, möchte dieses Buch eine Antwort geben. Und um eine gute Antwort geben zu können, benötigt man die richtigen Fragen.

Fragen zu stellen, ist meiner Meinung nach eine unterschätzte Form der Kommunikation. Dabei ist es ein wunderschöner Ablauf von Suchen und Finden. Nicht nur über den Antwortenden, sondern genauso über den Fragenden kann der bloße Satzinhalt dabei viel Aufschluss geben.

Ob dein Gegenüber deine Gedanken versteht, entdeckst du oft daran, welche Fragen es dir stellt. Was die eigene Meinung deines Gegenübers ist, entdeckst du ebenfalls an seinen Fragen.

Es ist dabei nur ein feiner Unterschied in Form von zwei Buchstaben, ob ich eine Frage stelle oder mein Gegenüber *infrage* stelle. Ob ich wissen möchte, was jemand kann oder was er oder sie nicht kann. Oder, um den Kreis zu schließen, was möglich ist und was unmöglich scheint.

Die Antwort eines Möglichmachers lesen wir in der Geschichte des barmherzigen Samariters. „Ach, die habe ich ja

schon tausendmal gehört“, denkst du jetzt vielleicht. Ja, bestimmt, ich auch. Mark Twain soll auf die Aussage „Es gibt so viele Stellen in der Bibel, die ich nicht verstehe“, geantwortet haben: „Mir machen eher die Stellen Sorgen, die ich verstehe.“ Ist es nicht ironisch, dass wir die Stellen, die wir vermeintlich am besten kennen und meinen, verstanden zu haben, häufig am wenigsten ernst nehmen?

Gehen wir doch einfach mal kurz mit dem Samariter seinen Weg entlang und stellen uns vor, wie die Geschichte womöglich stattgefunden haben könnte: Er steht morgens auf und packt seine Taschen. Wasser, Snacks und vielleicht noch eine Kopfbedeckung. Heute wäre es vermutlich das Dreiergespann Schlüssel, Handy und Geldbeutel. Dann macht er sich auf den Weg. Knappe vierzig Kilometer und damit ungefähr acht Stunden Day-Trekking oder auch die Länge eines Durchschnitts-Arbeitstags liegen vor ihm. Da sieht er unterwegs einen Mann, gebeutelt von seinen Umständen. Unfreiwillig ist dieser in eine Situation gekommen, in der keiner gerne ist. Abhängig von Hilfe. Der Samariter muss sich mit der Frage auseinandersetzen: Ist es mir möglich zu helfen oder ist es mir unmöglich? Der Samariter hilft dem Mann schließlich auf sein Reittier und gibt ihm damit eine Perspektive in der Perspektivlosigkeit. **Er begegnet Abhängigkeit mit Versorgung.**

Kurze Zeit später kommt der Samariter mit dem Mann bei einer Herberge an, wo die beiden Unterstützung erfahren. Obwohl der Samariter jetzt nicht mehr allein zuständig ist, bleibt er noch eine Weile an der Seite des Mannes und kehrt am nächsten Morgen, nachdem er sichergestellt hat, dass seine Anwesenheit nicht mehr benötigt wird, wieder zurück auf seine Route. Zurück in den Alltag.

Schön, oder? Helfen kann so einfach sein!

Offensichtlich ist es das aber nicht. Es gibt genug Hürden, die „einfach helfen“ erschweren. Unsere Agenda ist voll,

unsere Ressourcen erschöpft und wäre der Samariter „vernünftig“ gewesen, hätte er die zwei Silberstücke für Futter für sein Reittier und nicht für einen fremden Mann ausgegeben.

Doch es gibt in der Geschichte auch noch zwei andere Personen. Sowohl der Priester als auch der Levit sehen den Mann, bieten jedoch keine Hilfe an. Vielleicht haben sie, als sie die Not gesehen haben, mental erst einmal ihren Terminkalender gecheckt. Wollten die vermeintliche Verantwortung nicht auf sich nehmen oder ihren sicheren Abstand zur Not des Mannes nicht aufgeben. Auf jeden Fall entschließen sich beide, den Verletzten zu meiden.

So, dann schlagen wir die Kinderbibel mal wieder zu und nächste Woche geht's dann weiter mit der Weihnachtsgeschichte.

Schließlich ist das nur eine nette Bibel-Geschichte, oder?

## **KEIN GRUND ZU GEHEN**

Es ist Sonntag, und ich stehe wie so oft im Eingangsbereich einer Gemeinde. Der Gottesdienst ist vorbei und verschiedene Gesprächsrunden formen sich. So auch der Kreis an Menschen, in den ich mich eingliedert habe. Viele meiner Gesprächspartner kenne ich schon lange, man merkt, dass jeder sich wohlfühlt. Die Gespräche sind nett. Der eine redet über seinen geplanten Toskana-Urlaub und der nächste fragt, ob jemand wisse, ob ein *Skoda Fabia* ein gutes Auto sei. In dieser Situation befindend bemerke ich, wie sich ein junger Mann mit in unseren Kreis stellt. Er lächelt in die Runde und sagt zunächst nichts.

Seine Augen schauen erwartungsvoll in den Kreis von Leuten, die sich nun alle etwas hektischer bewegen. Ehe ich realisiere, was gerade passiert, sehe ich einen nach dem anderen aus dem Kreis verschwinden. Der eine muss noch was holen, ein anderer will sowieso schon lange gehen. Alle

verlassen nacheinander das Gespräch und der junge Mann bleibt allein zurück. Er weiß selbst, dass er es schwer hat, Teil einer Gruppe zu werden. Mit einer leichten Behinderung und seinem etwas speziellen Aussehen passt er einfach nicht ins Bild.

Ein Bild, in dem sich inzwischen nur noch er und ich befinden. Ehrlicherweise suche ich in meinen Gedanken auch schon nach einem guten Grund, die Situation zu verlassen. Okay, ich muss nirgends hin und es ruft auch keiner meinen Namen, zu dem ich verschwinden könnte. So stehe ich ihm gegenüber und spüre, wie in meinem Herz etwas passiert.

Ein Riss entsteht. Ich spüre einen Schmerz über diese Situation und frage mich: **Warum war Gemeinschaft ein Exklusivrecht für die, mit denen es scheinbar easy ist? Warum ist es nicht möglich, auch Gespräche zu führen, die außerhalb der Komfortzone liegen?** Apropos Komfortzone, inzwischen habe ich festgestellt, dass ich mich mit meinem Gegenüber hervorragend über Kreativität unterhalten kann.

In dieser Situation bewegt sich nicht nur etwas in meinem Herzen, sondern auch in meiner Erinnerung. Ich erinnere mich daran, dass ich ein paar Jahre zuvor in Gesprächen mit der gleichen Thematik konfrontiert war.

## **ANIN UND DAMIN**

Ich sitze im Frühjahr 2016 auf der Couch meines Bruders Damian. Ich nenne ihn fast nie bei seinem richtigen Namen, bei mir heißt er „Damin“ und ich bin für ihn „Anin“. Diese Spitznamen haben nur wir für uns beide. Wir reden über die Lebensabschnitte, in denen wir uns aktuell befinden. Er hatte gerade mit seiner Frau seinen ersten Sohn bekommen und ich würde in ein paar Monaten meine Jugendliebe heiraten. Es ist ein total ehrliches Gespräch zwischen Geschwistern.

Obwohl, oder gerade, weil er zehn Jahre älter ist als ich, gibt er mir immer gute Ratschläge – ob ich sie hören will oder nicht. Am Ende hat er sowieso meistens recht. Den besten Rat gibt er jedoch in Glaubensfragen. Seine authentische Art, nichts schönzureden und doch begeistert über und von seinem Glauben und der Freude, die er dadurch hat, zu erzählen, ist beeindruckend. Seine und meine Art zu reden, sind sehr ähnlich. Das Herz auf der Zunge zu haben und in jedem Fremden einen Freund zu sehen, ist uns irgendwie beiden immer ein Herzensanliegen.

Kurze Zeit später heirate ich die Liebe meines Lebens. Es ist ein wunderschöner Sommertag.

Was mein Bruder und ich jedoch nicht wussten: Es würde unser letzter gemeinsamer Sommer sein. Im Frühjahr des darauffolgenden Jahres verstarb mein Bruder Damian bei einem Verkehrsunfall. Der Abend, an dem ich den Anruf erhielt, ist nur noch bruchstückhaft in meiner Erinnerung. Und genau ab diesem Zeitpunkt habe ich auch für eine lange Zeit (und an bestimmten Tagen heute immer noch) nicht mehr Teil einer Gruppe sein können.

Die Gruppendynamik, die von Smalltalk und locker-fröhlichen Gesprächen getragen wurde, ist durch meine anhaltende Trauer gestört worden. Entweder ich fühlte mich unwohl und fehl am Platz, oder die anderen taten es. Und da ist genau das geschehen, was auch an besagtem Sonntagnachmittag der Fall war: Menschen gehen. Sie gehen Gesprächen aus dem Weg. Beide Geschichten sind Samaritergeschichten. In einer musste ich mich entscheiden, ob ich den am Rand Liegenden versorge, in der anderen war ich diejenige, die verwundet am Wegrand lag. Ich denke, dass sich jeder Einzelne früher oder später in beiden Situationen wiederfindet.

Ganz genau hier möchte ich mit dir reinzoomen. **Wir sehen, dass der Alltag von dir und mir voll mit Samaritergeschichten ist. Dass wir alle auf unserem Weg sind und uns entscheiden können, ob wir weiterlaufen oder stehen bleiben.** Aber Achtung! Dieses Buch dient nicht dem Zweck, dir ein schlechtes Gewissen zu machen, wenn du an all jene Situationen denkst, in denen du hättest helfen können. Hier wirst du keinen erhobenen Zeigefinger oder Appell finden, dich nun endlich um alles zu kümmern. Nein, dieses Buch ist keine Erinnerung an etwas, das du wahrscheinlich schon, seit du denken kannst, eingetrichtert bekommen hast.

Ich denke, dass wir viel zu oft aufgelistet bekommen, was schlecht ist. Was wir nicht sollten oder was sich nicht gehört. Ich möchte mit dir, wie am Anfang schon gesagt, aber über das Mögliche sprechen. **Ich frage dich nicht, wogegen du bist, sondern wofür.** Denn wenn ich dich frage, „Bist du gegen Ausgrenzung?“, ist deine Antwort vermutlich „Ja!“, und das Gespräch ist zu Ende. Lasst uns daher viel lieber zielführend überlegen, wofür wir sind. Ich kann mir schon denken, dass wir gegen Armut sind, aber sind wir auch dafür, gerecht zu teilen? Und was ist überhaupt gerecht? Kommt darauf an, auf welcher Seite man steht.

Und genau hier beginnt der Dialog. Hände werden einander zugestreckt. Dann wird es egal, auf welcher Seite man ist, denn jeder braucht irgendwann eine helfende Hand. Doch wer macht den Anfang? Wer streckt „einfach so“ die Hand hin? Und warum sollten wir das tun? Als sinngetriebene Gesellschaft brauchen wir einen guten Grund hinter dem „Warum“.

Und genau hier beginnt das *10/33 Leben*. Der Samariter hatte nicht einfach einen guten Tag oder sonst nichts zu tun. Er handelte auch nicht aus Moral oder Etikette heraus. Der Grund seines Handelns und das „Warum“ erfahren wir in Lukas 10,33 (ELB):

*„Aber ein Samaritaner, der auf der Reise war, kam zu ihm hin; und als er (ihn) sah, wurde er innerlich bewegt[.]“*

BAM! Und damit sind wir mitten im Thema.

**Die äußere Bewegung war eine Reaktion der inneren Bewegung.** Ein „Kippschalter“ wurde betätigt, der so entscheidend ist, und den wir dennoch oft als Nebensatz überlesen. Auf den nächsten Seiten gehen wir ganz praktisch der Wahrheit auf den Grund, die sich in genau diesem einen Vers zeigt. Eine Wahrheit, die das Potenzial hat, Leben zu verändern. Alles beginnt mit einer Bewegung.

### **Reihenfolge der Bewegung:**

Die Reihenfolge der Abläufe in dem Gleichnis betrachte ich als einen Schlüssel. Nicht nur der Zustand des verletzten Mannes verdient dabei genaues Augenmerk, sondern genauso der des Samariters.

Zuerst lesen wir, dass der Samariter selbst bewegt *war*, und erst dann, dass er den Verletzten bewegt *hat*. Das spielt eine entscheidende Rolle. Bevor wir das Herz, die Situation oder die Not eines Gegenübers verändern können, muss die Veränderung in uns selbst stattfinden.

### **Tiefe der Bewegung:**

Der Ausdruck, der für uns im deutschen Bibeltext mit „innerlich bewegt“ übersetzt wird, wurde im griechischen Ursprungstext mit dem Wort „σπλαγγίζομαι“ (gesprochen: splug·khni'zo·mai) ausgedrückt. Dieses Wort beschreibt ganz wörtlich ein tiefes Bewegtwerden im Inneren, das Zusammenziehen des Herzens oder ein Umdrehen der Gedärme. Das dazugehörige Substantiv zu diesem Verb ist „σπλάγγιον“ (gesprochen: splug·khnon), was die inneren Organe, wie die Eingeweide, Magen, Darm und Herz bezeichnet. In der



ursprünglichen Wortwahl und Bedeutung wird also die beschriebene Kraft und das Ausmaß dieser innerlichen Bewegung deutlich, die den Samariter zu seiner äußerlich sichtbaren, kraftvollen Bewegung führt.

### **Kraft der Bewegung:**

Das Samaritergleichnis besitzt auch über den biblischen Horizont hinweg große Bekanntheit und steht allgemein für die Motivation, anderen zu helfen. Dass Helfen grundsätzlich gut ist, stellt kaum einer infrage, doch wie bereits erwähnt, klärt sich erst hier das „Warum“. Es steht im Gegensatz zu einer reißerischen Rede eines rhetorisch starken Motivationscoachs, der uns mit „Du bist der Unterschied!“ und „Let’s make the world a better place!“ unsere Handlungsmöglichkeiten aufzeigen will. Jesus macht in seinem Aufruf klar, dass nachhaltige Nächstenliebe in uns selbst anfängt. „Let’s make your *heart* a better place!“ könnte man als Slogan wählen, jedoch nicht zu verwechseln mit dem oftmals viel oberflächlicher dahergesagten Rat, „Wir müssen auf unser Herz hören.“ Jesus selbst wird oft mit demselben Ausdruck für den bis in die Tiefe gehenden Schmerz beschrieben, den die Not eines anderen in uns selbst auslösen kann, und ermutigt uns in der Folge darauf zu handeln. Damit zeigt er damals wie heute, dass es um viel mehr und tiefer geht als um handlungsbasierten Aktivismus. Erst, wenn wir Not unser Herz erreichen und verändern lassen, können wir daraus im Äußeren etwas bewegen. Diese Anteilnahme ist meiner Meinung nach die schönste Form ehrlicher Verbundenheit.

Wenn du möchtest, mach doch folgendes Experiment mit mir. Schließe gleich für einen Moment deine Augen und überlege, was dir in den Sinn kommt, wenn ich dich frage:

Welches und wessen Leid hat dich das letzte Mal innerlich bewegt? Okay, ready? Dann Augen zu und zehn Sekunden Brainstorming.

Da du weiterliest, nehme ich mal an, du hast das Experiment durchgeführt oder übersprungen, beides ist völlig okay. Wenn dir etwas eingefallen ist, kannst du es gerne hier an den Rand der Seite schreiben, damit du es am Ende dieses Buches noch weißt.

In einer Welt, in der vieles übersteuert und Dopamin in Massen produziert wird, ist es gar nicht mal so leicht, auf diese oft leisen Impulse zu hören. Ich habe selten von jemandem gehört, der sagte, dass sein Herz angeschrien wurde. Innerlich bewegt zu werden, da, wo das Herz berührt wird, passiert meistens ganz leise. Man kann fast sagen, vorsichtig und *mit Gefühl*.

In einer Welt von Selbsterfüllung und Selbstverwirklichung umgibt uns eher Ich-Gefühl als Mitgefühl. Gefühle zu haben, ist zwar überall präsent: Frei fühlen, gut fühlen, sich selbst fühlen – aber *mitfühlen*?

Hat nicht jeder schon genug mit sich selbst zu tun? Und wenn wir mal von uns wegschauen, werden wir dann nicht von Weltschmerz und Ungerechtigkeit gehemmt? Ganz genau! Und weil genau das zu oft passiert und wir dringend mehr füreinander als gegeneinander brauchen, gibt es dieses Buch. Hier machen wir uns auf die Suche nach der unfassbar großen Kraft, die darin liegt, sich verletzlich zu machen und in dieser vollen Welt einen Platz im Herzen dafür offenzuhalten, sich berühren zu lassen. Genau hier können wir die unbändige Kraft des Mitgefühls erleben.

Wir sind nicht nur berufen, etwas zu bewegen, sondern auch dafür gemacht, innerlich bewegt zu sein. Weil es das

Englische besser auf den Punkt bringt: **We are not only called to move, we are made to be moved.**

To be – zu sein. Wie oft überlegen wir, was wir tun möchten, und wie selten, was wir sein möchten? Dabei heißt es doch barmherzig *sein* und nicht barmherzig *tun*. Ich ermutige dich deshalb, barmherziges Handeln nicht als etwas zu sehen, dass du *tun* musst, sondern Barmherzigkeit als etwas zu begreifen, was du *sein* möchtest. Denn bevor deine Hände *tun*, will dein Herz bewegt *sein*.

In mir drin war es, nachdem ich innerlich bewegt wurde, an besagtem Sonntagnachmittag in dieser Gemeinde, nun nicht wirklich „herzig“. Da war eine Wut in meinem Bauch, die quälende Enttäuschung über die Ignoranz von Menschen, zu denen ich mich auch oft genug selbst zählen kann, und die Oberflächlichkeit in unserer Gesprächskultur. Ich nahm mir die utopische Aufgabe vor, eine Antwort oder vielmehr eine Lösung für diese Misstände zu finden. Also tat ich das, was ich sowieso gerne und oft mache: Ich redete.

Ich führte unzählige Gespräche und erhielt daraufhin manche fragenden Blicke, viele zuckende Schultern, zustimmendes Nicken und liebevolles Zuhören. Letzteres von einer Frau, die für mich Vorbild wurde. Sie sagte mir, nachdem sie mir eine Weile zugehört hatte: „Menschen ignorieren etwas nicht aus Aggression, sondern aus Überforderung. Sie nehmen sich aus der Verantwortung, um nicht zu scheitern. Sie trauen sich selbst nicht zu, mit der Situation umgehen zu können.“ Ich dachte viel über dieses Gespräch nach und es bewegte sich wieder etwas in meinem Herzen.

Dieses Mal war es nicht Wut, sondern Mut.

**Mut ist Wut, die in den Spiegel schaut.** Im wahrsten Sinne des Wortes. Sei es der Spiegel der Gesellschaft, der eigenen Grenzen und Möglichkeiten oder der des Gegenübers.

**Wut reagiert destruktiv und baut Wände. Mut zeigt sich konstruktiv und sucht Wege.** Du weißt ja inzwischen, dass ich lieber Wege als Wände wähle.

Um einen gesunden Weg zu finden, müssen wir uns jedoch den Wänden bewusst sein. Ein *10/33 Leben* bedeutet nicht, naiv zu sagen: „Daumen hoch, das klappt schon!“ Nein, es bedeutet, trotz hartnäckiger Wände ein weiches mitfühlendes Herz zu behalten. Am Ende des Buches werden wir mit den Erfahrungen, die wir dann gesammelt haben, geeignete Möglichkeiten gefunden haben, mit den folgenden drei „Wänden“ umzugehen:

### **1. Wand: Aus Liebe retten lohnt sich nicht**

Es klingt simpel und doch ist sie eine hartnäckiges Stück Mauer. Die Liebe. Besser gesagt, die Liebe in *Aktion*. Der Mensch liebt von Natur aus als *Reaktion*. Reaktive Liebe hat eine Begründung und funktioniert als Erwiderung. Aktive Liebe hingegen ist bedingungslos. Der Samariter hilft dem Mann, ohne eine Gegenleistung dafür zu bekommen. Auf Dauer ist diese bedingungslose Liebe für uns Menschen jedoch nicht ohne Weiteres möglich.

### **2. Wand: Die Welt kann uns nicht retten**

Wir leben oft in einem Widerspruch zwischen der Anwesenheit von Freude und Leid, Krieg und Frieden. Die gleiche Menschheit, die Atombomben baut, möchte Krebs heilen. Das nennt man die Dualität der Menschen. Der Begriff „Dualitas“ (lateinisch für „Zweiheit“) beschreibt die beiden Gesichter unserer Ideologie. In einem Alltag zwischen Zukunftsängsten und Hoffnungsschimmern, Krisen und Chancen, den Überblick und vor allem die Ausdauer zu behalten, ist eine extreme Herausforderung.

### **3. Wand: Wir können nicht die ganze Welt retten**

Das dachten sich bestimmt auch der Priester und der Levit aus dem Gleichnis. Diese Einstellung führt jedoch dazu, dass Potenzial nicht genutzt wird. Die Angst, nicht **jedem** gerecht zu werden, hindert uns an dem Dienst für den **Einzelnen**.

Dieses Phänomen kann auch als „Engelskomplex“<sup>41</sup> bezeichnet werden. Die unrealistischen Ansprüche an unser eigenes Handeln nehmen uns den Antrieb. Engelsgleiche Perfektion, die nicht erreicht werden kann, führt zu Resignation. Oder anders formuliert: Weil wir es perfekt niemals schaffen, tun wir lieber gar nichts.

Diese (Ein-)Wände haben vielleicht recht, jedoch keine Berechtigung, uns davon abzuhalten, etwas zu bewegen. Denn nun folgt auf die Theorie die Praxis. Alles Wissen der Welt bringt nichts, wenn es keine Situationen gibt, in der wir es einsetzen können. Leben passiert in Anwendung. Doch wie kann eine Geschichte von einem überfallenen Mann, der auf einem Reittier ins Wirtshaus gebracht wird, Aufschluss darüber geben, wie ich heute Ungerechtigkeit begegnen kann?

Meine eigenen Grenzen waren mir inzwischen bewusster denn je, doch ich entschied mich dazu, dem Ganzen auf den Grund zu gehen. Der erste Schritt war in meinem Fall, eine Initiative zu gründen. Ich gab ihr den Namen *sick of pretending*, was auf Deutsch „leid sein, so zu tun als ob“ bedeutet. Ich wollte mit aller Kraft nicht mehr so tun als ob, doch was wollte ich denn stattdessen tun?

Um das herauszufinden, habe ich Losgeher, Vorbilder und Macher gesucht. Dieses Buch ist das Ergebnis davon. **Ich habe mich auf die Suche nach den Samaritergeschichten der heutigen Zeit gemacht. Zahlreiche Menschen haben mir gezeigt, wie und warum sie Wege gefunden haben. Jeder und jede Einzelne in einem anderen Gebiet und auf einem**

anderen Weg. Damit wurde dieses Buch selbst zu einem Weg. Einem innerlichen Weg hin zu Gott und seiner Idee von Gemeinschaft – und das auf einem Weg einmal quer durch Deutschland.

Wir beide gehen zusammen auf eine Reise! Überrascht? Um zu starten, brauchst du zunächst nur eines in deinem Koffer: Ehrlichkeit. Ehrlichkeit zu dir selbst und zu anderen. Du wirst Geschichten von dreißig „ganz normalen“, unperfekten Menschen lesen und das aus den unterschiedlichsten Themenbereichen. Und hier kommt deine Ehrlichkeit ins Spiel. Sie alle sprechen über ihre persönlichen Herzensthemen, aber damit müssen diese nicht automatisch zu deinen werden. Kilometer für Kilometer und Seite um Seite wirst du merken, wie der Wunsch nach Veränderung in dein Herz einziehen will. Welche Veränderung das ist, kannst du am Ende selbst entscheiden.

**Sei ehrlich zu dir selbst. Das ist mein großes Anliegen. Wirklich.** Ich wünsche mir wirklich so sehr, dass wir aufhören, so zu tun als ob. Dass wir weder sagen „Ich kann das nicht!“, noch „Ich muss das tun!“ Damit befinden wir uns in der richtigen Balance zwischen Resignation und Perfektion. Dort fühlen wir uns wohl, tätig zu sein.

Ach, wie gern würde ich jetzt mit dir auf einer Couch sitzen! Dich nach den Wänden und Wegen in deinem Leben fragen. Weil ich dich wahrscheinlich nicht persönlich kenne, geht das nur leider nicht so leicht. Trotzdem lade ich dich ein, es dir jetzt so richtig gemütlich zu machen. Lehne dich zurück und genieße die Fahrt. Ich erzähle dir, wie ich auf Sofas und an Küchentischen gesessen oder in Straßenvierteln und an Seen spazieren gegangen bin. Immer auf der Suche nach dem Möglichen. Ich freue mich so sehr, dich mit auf diesen Weg zu nehmen. Dabei gehen wir gedanklich Schritt für

Schritt mit dem Samariter mit. Wir folgen seinen Etappen: **Zuerst geht er los, dann sieht er hin und schließlich bleibt er dran. Dieses Verhaltensmuster begleitet uns durch die Kapitel von Menschen, die ein 10/33 Leben führen.** Geschichten, die zeigen, wie viel wir bewegen können, wenn wir uns innerlich bewegen lassen.

Bist du bereit? War jeder noch mal Pipi? Sitzt die Playlist und haben wir an 'ne Pulle Wasser gedacht? Also eine, die nicht seit fünf Wochen im Kofferraum hin- und herrollt? Ja? Na, dann kanns ja losgehen.

Ich drehe den Schlüssel im Zündschloss, setze den Blinker der Neugier in Richtung Abenteuer und suche den Schleifpunkt der Gesellschaft. Okay, genug Metaphern. Mein Weg startet südlich von Stuttgart über die A81 und A6 nach Nürnberg. Das waren übrigens die letzten Autobahnauskünfte, denn nördlich von Frankfurt ordne ich die deutsche Autobahn-Infrastruktur nur noch nach „linke Strecke, viel, rechte Strecke weniger Stau“ ein. Oder wars andersrum? Wir haben ja Zeit. Genau eine Woche, um genau zu sein. Ich schaue auf die Uhr, es ist 8:30 Uhr. Und damit ist es Zeit, das zu tun, was du, indem du dieses Buch in den Händen hältst, schon getan hast: Es ist Zeit, loszugehen.

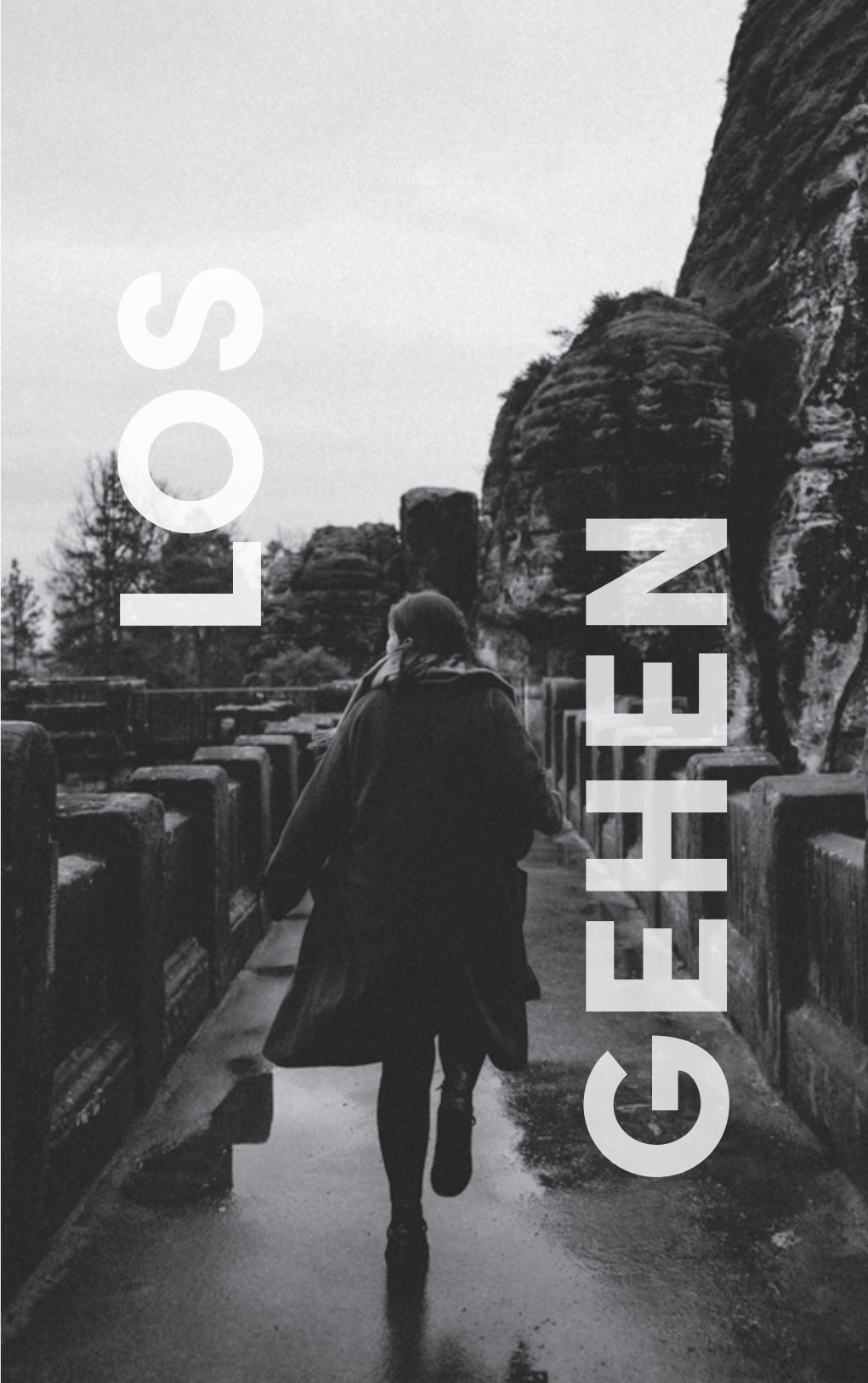
In den Geschichten, in denen die Autorinnen und Autoren in diesem Buch von anderen Menschen erzählen, wurden deren Namen aus Personenschutzgründen geändert.





LOS

NEHEN  
G



**LOSGEHEN**

SCHUHE SCHNÜREN

# Daniela Mailänder



In der Nähe von Nürnberg bin ich mit Daniela (Jele) Mailänder verabredet. Diese Route ist zwar rein geografisch sinnvoll, doch während ich die kleine Straße in das Wohngebiet abbiege, bemerke ich, dass keine Person besser an den Start der Tour gepasst hätte als sie. Jele ist „Anfangs-Expertin“. Ich parke am Straßenrand und hänge mir meine Tasche voll mit Fragen um.

Kurze Zeit später stehe ich mit einer Tasse Tee in der Hand in Jeles Küche. Während sie die Kartoffeln in Viertel schneidet, spricht sie euphorisch über die Zukunft der Kirche – hier verbinden sich Alltag und Pioniergeist in einer Handbewegung. Sprudelnd vor Ideen könnte sie vermutlich ein Hochregallager mit ihren Gedanken füllen. Sie befasst sich mit zahlreichen Initiativen, in denen es darum geht, neue Wege zu finden, um das Morgen von Gemeinschaft, Glaube und Kirche zu gestalten. Dabei geht Jele unglaublich ehrlich und liebevoll vor. Trotzdem lässt sie es sich nicht nehmen, auch mal Klartext zu sprechen. Starker Rücken, weiches Herz – eine Mischung, die mich neugierig macht. Eine Abenteuerfrau, die zwischen Berggipfeln, Schreibtisch und Kirchenbänken unterwegs ist, steht vor mir und grinst, während sie schon zum nächsten Schritt der Essenvorbereitung übergegangen ist und mir mit einem Leuchten in ihren hellblauen Augen aus ihrem Leben erzählt:

## **DEN EIGENEN RHYTHMUS FINDEN**

Ich bin unglaublich gerne in Bewegung. Draußen in der Natur, mit meinen Gedanken oder mit Menschen, die Freude daran haben, etwas zu bewegen. Das „Abenteuer Leben“ macht mich dankbar. So sehr, dass ich tatsächlich jeden Abend an meinen zehn Fingern abzähle, wofür ich dankbar bin. Doch trotz, oder vielleicht sogar gerade wegen der Liebe für Bewegung, gehe ich immer wieder zurück in die Ruhe. Ich fokussiere mich und komme bei mir selbst, meiner Seele

und meiner Herzheimat an. Ich habe gelernt, Jesus, der in mir lebt, zu begegnen, und mich immer wieder auf ihn auszurichten. Gott ist mittendrin. Wenn ich Berge erklimme oder durch Täler schlürfe. Ob ich laut bin und meine Stimme erhebe oder beobachte und zuhöre. Alles hat seine Zeit. Eine Zeit, zu der ich immer einen Wecker gestellt habe, ist zwölf Uhr mittags. Dieser Wecker erinnert mich daran, dass der Gott, der mir am Morgen einen neuen Tag schenkt und dem ich abends die Gedanken über diesen hinlegen kann, auch mitten im Trubel des Alltags komplett am Start ist. Ich staune immer wieder über die Kraft, die ich aus diesen Gedankenroutinen schöpfe.

**Staunend zu bleiben und mit Neugier und geöffneten Augen durchs Leben zu gehen, ist mir in meinem Glaubensleben genauso wichtig, wie einen sicheren Rückzugsort, Routinen und Rituale zu etablieren.**

## **DAS GEFÜHL VON VERÄNDERUNG**

Nachdem ich in meinen ersten Berufsjahren als Dekanatsjugendreferentin eine Jugendkirche mit aufbauen durfte, habe ich erlebt, wie wichtig es ist, ein gesundes Wachstum in Projekten zu fördern. Im Bereich Kirchenentwicklung arbeite ich inzwischen bei der *FRESH X Initiative Kirche Kunterbunt* und bei der *ELKB M.U.T* mit. In beiden Projekten werden neue Wege für innovative Ausdrucksformen von Kirche gebildet und gefördert. Außerdem arbeite ich für den *CVJM Landesverband Bayern*.

Für ein gesundes Wachstum braucht es einen gesunden Start. Einen Start, der von Faszination, Mut und Unzufriedenheit beflügelt wird. „Moment, Unzufriedenheit?!“, denkst du jetzt vielleicht. Ja, ich denke, dass es eine „heilige Unzufriedenheit“ gibt. Einen Schmerz, den man über die eigene Situation oder einen Zustand im eigenen Umfeld spürt. Einen