

Leseprobe

Judith Manok-Grundler
Auf der roten Bank unter der Linde

Leseprobe

Judith Manok-Grundler

*Auf der roten Bank unter
der Linde*

*52 Verabredungen
mit Gott*


Am Anfang

Am Anfang war eine Schreibenregung. Aus ihr entstand zunächst ein Text. Dann noch einer und noch einer. Viele weitere Texte folgten. Jetzt sind es 52 Begegnungs-Texte. Genug Texte für jede Woche eines Jahres. Die Texte haben Begleitung bekommen: Worte, Sätze und Gedanken aus den Begegnungen haben mich inspiriert zu Impuls-Texten, Fragen zum Nachdenken, Gebeten und zu „Gänseblümchen-Momenten.“

Du kannst das Buch am Anfang beginnen. Oder am Ende. Oder irgendwo mittendrin. Ob du dich Woche für Woche durcharbeitest oder nur hin und wieder einen Blick hineinwirfst, das entscheidest du. Wie auch immer du mit dem Buch umgehst: Ich wünsche dir, dass es dich inspiriert und anregt. Dich anregt, auf dein Leben zu schauen, nachzudenken und Gänseblümchen-Momente zu sammeln. Du darfst in das Buch hineinschreiben, wenn du magst- Platz dafür ist vorhanden. So wird es von einem Buch zu deinem Buch. Einem Buch, das dich begleitet- im besten Fall länger als ein Jahr.

Alles Liebe für dich
Judith

Vorwort

Gott ist weiblich – zumindest in diesen Texten

Wie lange wurden mir Gottesbilder vorgesetzt, die mir fremd waren? Der Allmächtige. Der Herrscher. Der König. Der Kriegsherr. Der Droh-Gott. Der Gott, der Opfer fordert. Und über allem Gott, der Vater und der gute Hirte. Mit vielen Bildern konnte ich als Kind nichts anfangen – manche machten mir Angst. Aber sie waren da, wurden gelehrt.

Später habe ich gehört „Du sollst Dir kein Bild machen“, denn Gott ist mehr, als wir sagen können. Noch später habe ich entdeckt – und das hat mich fasziniert – dass es, sowohl im Alten als auch im Neuen Testament, viele weitere Bilder gibt, mit denen Gott beschrieben wird.

Längst nicht alle Bilder sind „personal“ (vgl.: Gott im stillen, sanften Sausen 1 Könige 19,12). Und viele der weiblich-mütterlichen Bilder haben wenig Eingang in das alltägliche Sprechen über Gott gefunden (vgl.: Gott als Geistkraft, Genesis 1,2).

So kam ich in eine Auseinandersetzung mit Gottesbildern. Langsam haben sich erlernte Gottesbilder verabschiedet. Sie wurden durch andere ersetzt. Das hatte zur Folge, dass sich mein Glaube, mein Sprechen über Gott und meine Spiritualität verändert haben. Das ist noch immer so – und das ist in Ordnung.

Denn ich stelle fest: Wir Menschen brauchen Bilder, um uns das Unvorstellbare vorstellen zu können. Um in Beziehung zu treten. Um besser zu verstehen.

Vielleicht geht es also gar nicht um ein Bilderverbot, sondern darum, das Bild von Gott nicht einseitig festzuzurren. „Gott als Mann und Vater“ – das ist ein einseitiges Bild, das aus einer patriarchalen Welt stammt. „Gott als Mutter und Frau“ ist ebenso einseitig, wenn es ausschließlich benutzt wird.

Als ich im Sommer 2020, mitten in der Pandemie, die ersten Texte „Mit Gott auf einer Bank“ schrieb, hat sich still und heimlich das Bild einer Freundin eingeschlichen. Gott als Freundin. Eine, die mich liebt. Die es gut mit mir meint. Die für mich da ist. Die mit mir unterwegs ist.

Damit kann ich gut leben. Für die hier beschriebenen Begegnungen ist es ein passendes Bild. Deshalb schreibe ich hier von Gott in der weiblichen Form und spreche Gott in der weiblichen Form an.

Das heißt ausdrücklich nicht „Das ist die einzig richtige Form.“ Ich bin mir sehr bewusst, dass „Gott als Freundin“ nur eine Facette Gottes ist. Daher ist es allen Lesenden unbenommen, ihre Gottesbilder zu behalten.

Wenn das Bild „Gott als Freundin“ Lesende zu einer Beschäftigung mit dem eigenen Gottesbild anregt, freue ich mich darüber sehr.



Gänseblümchen-Momente

Ich liebe Gänseblümchen. Gänseblümchen sind Überlebenskünstler. Ob der Tag unwirtlich, kalt und nass ist oder ob die Sonne scheint – Gänseblümchen sind da. Sie blühen. Notfalls auch im oder unterm Schnee, wenn ihre Zeit gekommen ist. Und wenn der Rasenmäher sie abgemäht hat, dauert es nicht lange und sie sind wieder da.

Ich liebe Gänseblümchen – und ja, mir ist bewusst, dass es Menschen gibt, die diese Liebe nicht verstehen. „Das ist doch nur Unkraut“, höre ich immer wieder. Manchmal auch „Das sind doch nur Gänseblümchen.“

Für mich gibt es hier kein "Nur". Gänseblümchen sind Vorbilder für mich. Sie blühen. Strahlen in den Tag. Leuchten. Die gelbe Mitte und ihre weißen oder weiß-rosa Blütenblätter sind ein Hingucker.

Ich lasse mich von ihnen an die Hand nehmen. Betrachte sie. Betrachte meinen Alltag. Betrachte mich. Ich fühle mich beschenkt. Reich beschenkt.

Ich liebe Gänseblümchen. So klein und doch so groß. Deshalb gibt es in meinem Leben Gänseblümchen-Momente. Das sind Momente, die wie Gänseblümchen sind. Momente, die scheinbar banal und doch voller Blüten und voller Leben sind. Momente, die leuchten. Die aufblitzen. Die ein

weißes "Trotzdem" oder ein "Jetzt-erst-recht" in sich tragen. Es sind Momente, die mich innehalten lassen und mir ein Lächeln schenken. Ein Lächeln auch an Tagen, an denen es mir sonst schwerfällt. Und es sind Momente, die den Alltag verzaubern. Einfach nur, weil es sie gibt.

Ich liebe Gänseblümchen und Gänseblümchen-Momente. Und ich bin zutiefst davon überzeugt, dass es nicht nur in meinem Leben eine Fülle von Gänseblümchen-Momenten gibt. Deshalb lade ich dich hier ein, deine Gänseblümchen-Momente zu sammeln. Dabei wünsche ich dir Freude. Eine Freude, die dich so wärmt wie eine Umarmung, ein Kuss, ein Morgengruß oder ein "Wie-schön-dass-es-dich-gibt".

Ich liebe Gänseblümchen. Für mich sind sie einzigartig. So einzigartig wie du und ich.



1. *Mit Gott auf einer Bank*

Auf der roten Bank unter der Linde wartet Gott auf mich – so, als hätte sie nichts anderes zu tun.

„Ich habe Zeit“, lächelt sie mir zu. „Komm, setz dich.“ Sie klopft auf die Bank neben sich.

„Ich will jetzt nicht stillsitzen. Ich will gehen. Tanzen. Hüpfen. Das Leben spüren. Reden und schweigen. Und dir zeigen, was mir lieb und teuer ist.“

„Ist gut“, antwortet sie. Sie steht auf. Lässt sich von mir führen. Wir gehen. Meter um Meter. Sie hüpf. Lacht. Hört zu. Erzählt. Ich auch.

Irgendwann bleibt sie stehen. Steckt die Nase in eine Glockenblume. Sieht selbstvergessen einer dicken Hummel zu. Verliert sich im Blick über den See. Und findet sich wieder in meinen Augen.

Ich habe Zeit

„Ich habe Zeit“ – was für ein Satz.

In meinem Alltag begegnet mir das Gegenteil öfter: „Ich habe keine Zeit.“ Dabei weiß ich aus Erfahrung: Wenn ich mir Zeit nehme für mich, das Staunen, eine kurze Auszeit, einen Spaziergang oder ein spontanes Treffen mit einer Freundin, schadet das nicht. In den meisten Fällen bekomme ich die Dinge trotzdem erledigt. Die kleinen Pausen stören meine Konzentration nicht. Woher also kommt mein „Ich habe keine Zeit?“ Hängt es mit alten Denkmustern zusammen? Mit der Idee, wichtig zu sein, wenn ich keine Zeit habe? Glaube ich, mit dem Satz zeigen zu können, dass ich arbeite?

Für mich sind es alte Denkmuster. Ich kann nicht zählen, wie oft ich als Kind und Jugendliche ein „Bist du mit deiner Arbeit schon fertig?“ gehört habe, wenn ich gelesen habe, zum Spielen nach draußen gegangen bin oder mich mit einer Freundin treffen wollte. Und so hat sich bei mir der Glaube entwickelt, dass Vergnügen, Spaß und Freude erst dann Platz haben, wenn die Arbeit erledigt ist. Das ist blöd, denn gerade im Haushalt gibt es immer etwas zu tun. Ich habe viel Zeit gebraucht, um dieses Muster aufzudecken.

„Ich habe Zeit“ – was für ein Satz.

Seit ich mir vermehrt Zeit gebe, statt mir Zeit zu nehmen, geht das „Zeit haben“ leichter. Ob ich mir etwas gebe oder mir etwas nehme, das ist ein Unterschied. Mir Zeit für Lachen, Staunen, mich freuen, Lesen usw. zu geben, ist ein Stück Selbstfürsorge. Bei all meiner Arbeit mit anderen und für andere ist es ‚Notwendend‘, dass ich für mich Sorge. Mit meinen Kräften haushalte. Wach bin für Glücksmomente. Dazu braucht es nicht viel: Ein paar Augenblicke und das Vertrauen, dass ich im ganz Alltäglichen Schätze finde, die meine Widerstandskraft stärken.

Zum Nachdenken

- Was sagst du öfter:
Ich habe Zeit oder ich habe keine Zeit?
- Nimmst du dir Zeit oder gibst du dir Zeit?
- Spürst du den Unterschied zwischen
„Ich gebe mir Zeit und ich nehme mir Zeit?“

Ich wünsche dir, dass es Menschen an deiner Seite gibt, die Zeit für dich haben.

*Gott
die DU mir nah bist
Dich bitte ich*

*erinnere mich daran
dass das Leben mehr ist als Arbeit
und meine Zeit kostbar ist*

*öffne meine Augen
für das scheinbar Unscheinbare*

*lass mich erkennen
was mich antreibt*

*geh mit mir
wenn ich Neuland betrete
und lenke meine Schritte*

Amen

2. Fang du an

„Du scheinst in Gedanken zu sein!“, sagt sie, als ich bei unserer Bank ankomme.

Ich nicke.

Sie grinst. Klopf neben sich auf die Bank. Ich nehme die Einladung an. „Und, worüber denkst du nach?“, will sie wissen.

„Hast du eine Ahnung, wie diese Welt wäre, wenn alle Menschen – und ich meine wirklich alle Menschen – jeden Tag mit Hingabe, Begeisterung und Freude handelten, redeten, schwiegen?“

Sie dreht mir den Kopf zu. Hält die Hände vor den Mund. Pustet ein paar Mal hinein. Lässt die Hände sinken. Schiebt sie in ihre Jackenärmel.

„Und?“, will ich wissen.

„Ach, du willst eine Antwort? Ich dachte, du hast darüber schon nachgedacht.“

„Aber ich habe keine Antwort gefunden. Ich kann mir nicht vorstellen, dass alle Menschen bereit wären, das zu tun.“

Langsam holt mich die Kälte ein.

„Ich auch nicht.“ Dann versinkt sie in Stille.

Ich trample mit den Füßen. Das Schweigen dauert.

„Warum fängst du nicht an?“

„Ich?“

„Ja, du! wer sonst? Eine muss ja anfangen. Und du hast viel zu geben.“

Sie greift nach meiner Hand.

„Aber“, sage ich.

Da legt sie mir einen Finger auf den Mund. „Sag nichts. Fang an und schau, wohin es führt. Vergiss nicht, was du tust, zieht Kreise.“

Sie schweigt. Sieht mir in die Augen. Dreht sich um und geht.

Fang du an

„Warum fängst du nicht an?“

Diese Frage trifft mich – und ich frage mich, weshalb das so ist. Natürlich ahne ich die Antwort. Die Frage ist unbequem, denn sie nimmt mich in die Pflicht. Sie fordert von mir, dass ich ins Tun komme. Handle statt zu reden. Beginne, statt auf die anderen zu warten.

Es wäre bequemer, mich zurückzulehnen und abzuwarten. Aber – und das ist mir wohl bewusst – es ändert nichts.

„Warum fängst du nicht an?“

Ich überlege. Wie ist das mit mir? Wo bin ich mit Hingabe, Freude und Begeisterung unterwegs und dabei? Die Antworten sprudeln. Unter anderem fällt mir ein: In der Frauenarbeit. Im Umgang mit Erziehenden. Bei meinen Schreibangeboten. Bei denen, die zu mir zur Beratung kommen.

Beim Bloggschreiben. Grundsätzlich beim Schreiben. Und beim Malen. Beim Unterwegssein mit den Enkelkindern.

„Warum fängst du nicht an?“

An den Haushalt denke ich nicht, fällt mir auf. Dabei ist auch das ein großer Teil meines Lebens. Aber ich gestehe ehrlich: Ich habe ihn über. Einen Großteil meines Lebens habe ich damit verbracht. Jetzt ist Zeit für anderes. Dennoch – und das nehme ich mir vor – kann ich das, was der Haushalt fordert, mit mehr Freude und Begeisterung angehen. Dann wird es leichter. Geht mir schneller von der Hand. Ich bin zufriedener.

Die Zufriedenheit wird ausstrahlen, da bin ich mir sicher.

Zum Nachdenken

- Wo bist du mit Freude und Begeisterung dabei?
- Wie verändert sich eine Aufgabe, wenn du sie begeistert machst?
- Was braucht es, damit du an etwas mit Freude herangehst?

Ich wünsche dir Hingabe und Begeisterung für dein Tun!



*Begeistert
will ich leben
damit
Freude und Zufriedenheit
ausstrahlen
anstecken
Kreise ziehen.
DICH
bitte ich
entzünde in mir
das Feuer der Begeisterung
und
hüte seine Flamme.*

Amen

3. *Brich auf*

„Brich auf und geh!“ Der Satz begleitet mich im Rhythmus meiner Schritte, als ich zu unserer Bank unterwegs bin. Sie ist schon da. Ihr Blick ruht auf mir. Sie lächelt.

„Na, wohin willst du aufbrechen? Oder sollte ich fragen woraus?“

Ich starre sie an.

„Woher weißt du, was mir durch den Kopf geht?“

Sie sieht mich an. Ihre Augen funkeln und ein Grübchen erscheint auf ihrer Wange.

„Du kennst mich doch, Liebes“, sagt sie, greift nach meiner Hand und zieht mich neben sich auf die Bank.

Gemeinsam schauen wir über die schneebedeckten Wiesen. Ich lasse mich ins Schweigen fallen, das leuchtet wie tausende von Eiskristallen im Sonnenlicht.

Und tief innen spüre ich: Es ist gut!

Brich auf

Brich auf und geh!

Leicht gesagt ...

Ich kenne den Satz gut. Manchmal sage ich ihn mir selbst. Ein anderes Mal wird er mir laut gesagt. Und hin und wieder ist da nur der Gedanke: Brich auf und geh. Wahlweise

fordert er mich heraus, macht mir Mut, lässt mich aufbrechen und gehen.

Breche ich auf und gehe los, dann geschieht dies nicht aus einem Impuls. Dann habe ich das, worum es geht, schon in mir bewegt. Bewusst oder unbewusst. Dann spüre ich „Jetzt ist der rechte Zeitpunkt“, um ins Gehen zu kommen.

Woraus willst du aufbrechen?

Um aufzubrechen und loszugehen, brauche ich einen Grund. Ich gehöre nicht zu den Menschen, die überall und nirgends sind. Ich bin treu. Menschen gegenüber. Verpflichtungen, der Arbeit und Werten gegenüber auch. Das gehört zu mir – und es macht einen großen Teil meines Selbst aus. Die Kehrseite davon ist, dass ich hin und wieder zu treu bin. Dass ich an Verpflichtungen festhalte, die mir nicht guttun. Aus denen ich herausgewachsen bin.

Dieses Herausgewachsensein – das ist das, was ich spüre. Das rumort in mir. Ich habe gelernt und lerne noch, darauf zu hören. Die Botschaft zu verstehen. Dinge, die mir viel bedeuten oder bedeutet haben, loszulassen, um Platz zu schaffen für Neues.

Brich auf und geh!

Das heißt auch, dem Leben und der eigenen Entwicklung Rechnung zu tragen. Auf meine Impulse zu hören. Mich dem Wandel hinzugeben. Abschied und Neubeginn in einem. Im Wissen, das, was war, bleibt. Es gehört zu mir.

Zum Nachdenken

- Wie hältst du es mit dem „Brich auf und geh?“
- Was machst du, wenn dir dieser Impuls Angst macht?
- Wann bist du zuletzt aufgebrochen?

Ich wünsche dir, dass das „Brich auf und geh“ für dich zum Gewinn wird.

Gänseblümchen-Momente

*Eine Postkarte bekommen,
die über Wochen unterwegs war
Mit meinen Lieblingsmenschen schweigen*

Hier ist Platz für deine Gänseblümchen-Momente ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Die Kraft für den ersten Schritt
wünsche ich dir
und die Kraft
eine Tür hinter dir zu schließen*

*Vorfreude auf das Neue
wünsche ich dir
möge die Freude
mit der Unsicherheit Hand in Hand gehen*

*den Mut zum Ja
wünsche ich dir
und den Mut
eigene Spuren zu hinterlassen*

*Liebe
die dich stärkt
wünsche ich dir
die Liebe zum Leben
und die zu dir selbst
denn du bist einzigartig und einmalig*

Amen

4. Wintersturm

Der Sturm heult ums Haus. Regentropfen schlagen ans Fenster. Ich sehe in die Nacht. Hoffentlich hinterlässt der Sturm nicht wieder eine Spur der Verwüstung.

Unruhe greift nach mir. Ich schaue über den See. Das orangene Leuchten der Sturmwarnung fehlt.

„Es geht weiter. Immer. Irgendwie. Das weißt du.“

Ihre Stimme ist leise. Langsam drehe ich mich um.

„Ich bin da, aber nicht hier, Liebes.“

Das Echo des Satzes klingt in mir nach.

Der Sturm macht Pause. Für einen Moment höre ich nur die Regentropfen ans Fenster klatschen. Dann höre ich den Sturm wieder über das Haus fegen.

Ich höre ihr „Ich bin da“.

Jetzt kann ich schlafen gehen.

Wintersturm

Der Sturm heult ums Haus.

Wer kennt das nicht? Das Heulen des Sturms, der an den Fenstern rüttelt, mit Ästen und Blättern spielt, wegreißt, was gefällt? Ich sitze im Warmen. Das ist mehr, als manche anderen Menschen je zu hoffen wagen. Und dennoch habe ich Angst.

Die Angst ist gerechtfertigt, sicher. Ein Stück weit wenigstens. Ich lausche dem Tosen. Dem Regen. Dem Geheul. Den knarrenden Deckenbalken.

Der Sturm heult ums Haus.

Das gibt es auch im übertragenen Sinn. Wie ein Sturm zerrt es an mir und heult um mich herum. Es reißt an meinen Seelenfenstern. Gefühle und Emotionen überschwemmen mich. Ich bin ihnen ausgesetzt. Wo finde ich Land und Halt? Und was gibt mir Richtung?

„Ich bin da.“

Wie gut es tut, dieses „Ich bin da.“

Mag es Wissen sein oder eine Ahnung, dass da jemand oder etwas ist. Dass ich nicht alleine bin. Dass ich Rückhalt finden kann in Gott und den Menschen.

„Ich bin da.“ Wie schön, wenn dir diese Zusage Halt und Sicherheit bietet. Vermag sie das, hast du auch die Kraft, dich deiner Angst zu stellen. Das lohnt sich auf jeden Fall.

Es geht weiter. Immer. Irgendwie.

Du kennst es: Ganz egal, wie schlecht es dir geht oder wie sehr du in der Hilflosigkeit festhängst – das Leben geht weiter. An dir ist es, dich dem zu stellen und den Weg weiter zu finden.



Impressum



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere
über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu gewinnen, ist
untersagt.

© 2024 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Kristina Dittert, Essen

unter Verwendung der Illustrationen von © Kristina Dittert

Lektorat: Viktoria Tersteegen

Verwendete Schrift: Lovely Day Personal Use, Baskerville

Gesamtherstellung: Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-6960-3

www.neukirchener-verlage.de