

## Zwischentöne

---

Montag bis Freitag, 9.50 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**6. – 10. Februar 2023 – Perfekt unperfekt**

**Von Ulrike Branahl, Klinikseelsorgerin in Hannover**

Ulrike Branahl, Klinikseelsorgerin in Hannover, erzählt vom Hang zum Perfektionismus, von Hoffnungslücken, von dem, was sie an Pippi Langstrumpf begeistert, außerdem von einer berühmten Liste und einem besonderen Segen.



**Die Autorin**

Redaktion: Andreas Brauns

Katholisches Rundfunkreferat  
Am Mariendom 4  
20099 Hamburg  
Tel: 01705201454  
[www.ndr.de/kirche](http://www.ndr.de/kirche)

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Katholischen Rundfunkreferats zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

## **Montag, 6. Februar 2023 – Segen eines alten Menschen**

Vor mir an der Kasse sucht ein älterer Herr in seinem Portemonnaie nach dem nötigen Kleingeld. Die Schlange hinter ihm ist beachtlich. Doch die Kassiererin schaut geduldig zu. Sie fragt freundlich: Darf ich Ihnen helfen? Er reicht ihr seine Geldbörse. Sie sucht den passenden Betrag heraus, beide lächeln sich an. Dieser Moment ist so besonders, weil er – leider – nicht selbstverständlich ist.

Vielleicht hat der belgische Ordensmann Phil Bosmans gerade deshalb einmal ein Dankeschön an all die geduldigen Menschen geschrieben:

„Gesegnet seien, die verstehen,  
dass meine Füße nicht mehr so gut gehen können  
und meine Hände zittrig geworden sind.

Gesegnet seien, die begreifen,  
dass ich schlecht höre,  
und die sich bemühen laut und deutlich zu sprechen.

Gesegnet seien, die nicht schimpfen,  
wenn ich etwas verschütte, wenn ich etwas umstoße  
oder fallen lasse.

Gesegnet seien, die mich anlachen und mit mir reden.  
Gesegnet seien, die mir zuhören,  
wenn ich von früher erzähle.

Gesegnet seien alle, die gut zu mir sind  
und die mich dadurch auch an den  
guten Gott denken lassen.  
Wenn ich einmal bei Gott bin,  
werde ich auch bestimmt an sie denken.“

(Phil Bosmans in „Gesegnet sollst Du sein“, Georg Schwikart (Hg.), Herder

## **Dienstag, 7. Februar 2023 – Perfekt unperfekt**

In einem Kloster soll ein junger Mönch eine Mauer aus Steinen errichten. Er gibt sein Bestes. Als er fertig ist, betrachtet er sein Werk und bemerkt, dass zwei Steine etwas verschoben sind. Er ist so unglücklich darüber, dass er den

Abt bittet, die Mauer wieder einreißen und von Neuem erbauen zu dürfen. Doch dieser sagt: „Nein, die Mauer bleibt, wie sie ist.“

Einige Zeit später kommt ein Besucher in das Kloster und lobt den jungen Mönch für seine Arbeit. Und der sagt nur: „Bist du denn blind? Siehst du denn nicht die schiefen Steine?“ „Doch“, sagt der Besucher, „aber ich sehe auch die 998 gut gesetzten Steine.“ In diesem Moment wird dem Mönch bewusst, dass er sich immer nur auf seine Schwächen konzentriert, anstatt sich wert zu schätzen für das, was er gut kann.

Kennen Sie das auch? An sich selbst zu zweifeln, weil man nicht hundertprozentig perfekt ist? Nicht zur Ruhe zu kommen, weil immer noch etwas verbessert werden könnte? Dadurch alle Mitmenschen in der eigenen Umgebung verrückt zu machen? Edith Stein, eine Philosophin und Ordensfrau, hat diese Erfahrung vermutlich auch gemacht. Von ihr gibt es den tröstenden Satz: Hab mit dir selber Geduld – Gott hat sie auch. In diesem Sinne seien Sie heute doch einmal perfekt... unperfekt.

### **Mittwoch, 8. Februar 2023 – Mutanfall**

Immer, wenn ich bete, bekomme ich einen Mutanfall. Ja, Sie haben richtig gehört. Immer, wenn ich bete, bekomme ich einen Mutanfall! Ich will gern erzählen, warum das so ist.

Wenn ich zum Beispiel Angst vor etwas habe, oder mich die vielen negativen Nachrichten so belasten, dass mir fast die Luft wegbleibt, dann fange ich an zu beten. Meistens sind es ganz einfache Sätze, die mir dann in den Sinn kommen, zum Beispiel „Guter Gott, steh mir bei.“ Oder wenn ich auf dem Weg zu einem Krankenzimmer bin, dann sage ich manches Mal: „Schenk mir heute die richtigen Worte.“ Und dann habe ich oft das Empfinden, dass die Angst oder die Beklemmung nicht mehr den ganzen Raum in mir ausfüllen. Sie blockieren mich nicht mehr so stark. Bildlich gesprochen rücken sie ein wenig zur Seite und machen Platz für Hoffnung und Zuversicht. Ja, diese einfachen Worte beruhigen mich, mein Herzschlag wird wieder ruhiger, ich kann leichter durchatmen.

Und dann ist da auch wieder Platz für einen Mutanfall: Mut, um den nächsten Schritt zu machen, um sich der neuen Situation zu stellen, um die richtigen Worte zu finden. Und ab und an braucht es auch Mut, um schweigend in der Situation da zu sein... Durch Beten entstehen Hoffnungslücken, zumindest bei mir. Wie ist es bei Ihnen?

## **Donnerstag, 9. Februar 2023 – Pippi Langstrumpf**

Oh, Pippi Langstrumpf in der Straßenbahn – ich habe sie sofort erkannt: Rote Zöpfe, Sommersprossen, Ringelstrümpfe. Ich lächle das kleine Mädchen an. „Sie ist auf dem Weg zu einem Kindergeburtstag“, erklärt mir die Mutter, die neben ihr sitzt. Ich bin ja ein Fan von Astrid Lindgren, die so wunderbare Geschichten erfunden hat über dieses kleine Mädchen. Ich liebe ihre Zitate, zum Beispiel sagt Pippi: „Warte nicht darauf, dass die Menschen dich anlächeln. Zeige ihnen wie es geht!“ Und ich muss sagen, es funktioniert.

Ich mag auch ihren Satz: „Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe.“ Solch ein Zutrauen kann Wunder wirken und die Angst nehmen vor anstehenden Herausforderungen.

Manchmal wünsche ich mir von meiner Kirche ein wenig mehr von dieser Unbeschwertheit der Pippi Langstrumpf. Sicher, es gibt da viel guten Willen, doch die Leichtigkeit und Freude bleiben oft auf der Strecke. Wie schön wäre es, nach einem Gottesdienst statt vieler Worte, die man nicht versteht, eine Aufmunterung à la Pippi Langstrumpf zu hören: „Am besten, ihr geht jetzt nach Hause, damit ihr morgen wiederkommen könnt. Denn wenn ihr nicht nach Hause geht, könnt ihr ja nicht wiederkommen. Und das wäre schade.“ Ja, Pippi weiß, was guttut!

## **Freitag, 10. Februar 2023 – To-do-Liste**

Haben Sie das Wochenende schon voll verplant oder haben Sie eventuell noch ein wenig Zeit? Dann habe ich eine Bitte an Sie. Sicherlich gibt es doch Dinge, von denen Sie schon lange sagen: das mache ich, wenn ich in Rente bin oder wenn ich mal ganz viel Zeit habe. Dinge, die immer wieder verschoben werden, weil sie auf den passenden Moment warten. Tja, und plötzlich hat das Leben so seinen eigenen Plan und es kommt ganz anders. Und der passende Moment ist unbekannt verzogen...

Im Krankenhaus höre ich oft solche Geschichten. Sie beginnen mit den Sätzen „Eigentlich wollten wir noch...“ Oder „Ich wollte meiner Freundin immer noch sagen, wieviel sie mir bedeutet!“ „Ich wollte doch noch ein Buch schreiben“, sagte neulich eine ältere Dame kopfschüttelnd zu mir, als sie von ihrer unheilbaren Krankheit erfuhr.

Deswegen meine Bitte für das kommende Wochenende: Suchen Sie sich etwas von Ihrer To-do-Liste aus und fangen Sie damit an. Schreiben Sie das erste Kapitel. Oder einen Brief an jemanden, bei dem Sie sich schon so lange

einmal wieder melden wollten. Oder eine Karte. Oder wie wäre es mit ein paar Worten, die Sie lange schon einmal sagen wollten, zum Beispiel: Ich liebe dich. Fangen Sie damit an. Fangen Sie damit an, denn wer weiß, was das Leben am Montag mit Ihnen vorhat.