



**KIRCHE IM NDR**

## Zwischentöne

---

Montag bis Freitag, ca. 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

**19. bis 23. Juli 2021: Öfter mal mit dem falschen Fuß aufstehen**

**Von Hanne Büker, Theologin in Lingen**

Mal was anders machen: Das empfiehlt die Theologin Hanne Büker. Ihr hilft das, beweglich zu bleiben und mit Veränderungen besser umzugehen.



**Hanne Büker**

Redaktion: Ruth Beerbom  
Katholische Kirche im NDR  
Redaktion Osnabrück  
Schillerstraße 15, 49074 Osnabrück  
Tel. (0541) 31 86 56

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

[www.facebook.com/KircheimNDR](https://www.facebook.com/KircheimNDR)

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 der Kath. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

### **Montag, 19. Juli 2021: Auf den Stock gesetzt**

Wahrscheinlich sind Sie auch in den letzten Monaten viel mehr spazieren gegangen als früher. Ich habe das Glück, dass ich innerhalb von zehn Minuten einen kleinen See mit einer malerischen Holzbrücke erreiche, den ich dann gerne umrunde. In der Frühlingssonne habe ich mich auf eine Bank gesetzt und die Sonnenstrahlen genossen. Direkt vor mir am Ufer war ein Strauch stark beschnitten, auf den Stock gesetzt worden. Etwas selbstmitleidig dachte ich darüber nach, welche Äste das Leben bei mir gekappt hat, was nicht wachsen konnte, wo meine Entwicklung beschnitten wurde. Und mir kam der erste Psalm der Bibel in den Sinn, wo der Mensch gepriesen wird, der auf Gott vertraut. Er ist wie ein Baum am Wasser, der wächst und Frucht bringt, heißt es da.

Tja, dachte ich, so scheint das bei mir ja wohl nicht zu funktionieren, ich gedeihe, reife und fruchte nicht einfach so. Ich versuche, auf Gott zu vertrauen, aber ich habe nicht den Eindruck, dass mir dadurch alles gelingt. Ich möchte am Wasser gepflanzt sein! Nachdenklich blicke ich aufs Wasser und bemerke: Der ganze Himmel spiegelt sich im See. Ich lächle, der Himmel ist über mir, neben mir und trotz allem auch in mir. Und Sie ahnen es: Inzwischen ist Sommer und der Strauch treibt wieder aus.

### **Dienstag, 20. Juli 2021: Mit dem falschen Fuß aufgestanden**

Heute bin ich mit dem falschen Fuß aufgestanden. Ich mache das öfter und zwar aus Prinzip. Steige mal zuerst mit dem linken und mal mit dem rechten Bein in die Hose. Und bei den Socken versuche ich auch, die Gewohnheit zu durchbrechen. Bei ganz einfachen Gymnastikübungen hatte ich mich erschrocken, wie deutlich ich merken konnte, welche Bewegung ich mit welcher Körperseite machte. Vor 30 Jahren war das noch anders. Da gelang mir als Rechtshänderin viel mehr mit links. Ich mag es nicht, mich einseitig zu fühlen.

Deshalb trainiere ich im Alltag wieder das Ungewohnte. Für das Gehirn soll es gut sein, Gewohntes einmal anders zu machen. Im Bistum Osnabrück läuft gerade eine Fortbildung mit dem Titel "Anders machen!" Hier geht es darum, was Kirche "anders machen" kann mit neuartigen, ungewohnten Angeboten. Wer geistig beweglich und kreativ sein will, sollte Dinge immer wieder mal anders machen. Vielleicht - so hoffe ich - fällt es mir mit den körperlichen Übungen auch leichter, mit anderen Veränderungen umzugehen? Denn Leben bedeutet ja nun mal Veränderung, ob es mir gefällt oder nicht. Ich habe jedenfalls keine schlechte Laune, wenn ich mit dem falschen Fuß aufstehe. Im besten Fall springe ich in meine Kindheit, hüpfe in die Küche und mache alles mit links.

### **Mittwoch, 21. Juli 2021: Gleich lange Finger**

Diese Redewendung meiner Mutter fand ich schon als Kind reizvoll: "Du hast erst dann ausgelernt, wenn deine Finger gleich lang sind." Meine Finger waren sehr unterschiedlich lang. Ich sah, das war bei allen Familienmitgliedern so, auch bei meinen Eltern und meiner Oma. Und ich begriff: Das soll humorvoll umschreiben, dass wir alle nie ausgelernt haben. Unser ganzes Leben lang lernen wir. Nicht alle Lektionen können wir uns aussuchen. Egal, wie alt wir werden und welche tollen Bildungsabschlüsse wir haben - unsere Finger bleiben unterschiedlich lang. Ich bin dankbar, dass ich nie die Illusion hatte, einmal ausgelernt zu haben. Wie langweilig, nichts Neues zu entdecken, auf alles eine feststehende Antwort zu haben, den Partner in- und auswendig zu kennen und von nichts und niemandem überrascht zu werden. Es ist nicht immer schön, die eigenen Defizite zu erkennen. Manchmal bin ich

begriffsstutzig und muss mehrmals gegen eine Wand laufen, bevor ich lerne, dass ich so nicht weiterkomme. Aber es gibt auch Herausforderungen, bei denen ich dankbar darauf vertraue, dass ich auch hier wieder das lernen werde, was ich jetzt brauche. Übrigens: Wenn meine Finger gleich lang wären, könnte ich viel schlechter greifen. Und ich will noch vieles in die Hand nehmen und begreifen!

### **Donnerstag, 22. Juli 2021: Den lieben Gott einen guten Mann sein lassen**

Heute ist der erste Tag der Sommerferien in Niedersachsen. Hat die Zeit mit Präsenzunterricht gereicht, um diese Ferien zu genießen? Ich wünsche es allen, die sich in den letzten Monaten auf so viele Veränderungen einstellen mussten. Ich wünsche Ihnen, dass Sie "den lieben Gott einen guten Mann sein lassen" können. Vielleicht klingt dieser Satz für mich gerade nach Ferien, weil ich mich eigentlich für offenere Bilder von Gott einsetze. Und dann noch Gott als "guter Mann" ... Geht für mich gar nicht.

Aber genau das macht Ferien aus: Nicht korrekt sein müssen, gar nichts müssen, nicht nachdenken und entscheiden, nicht grübeln oder das Richtige wählen ... Nein, unvernünftig sein, spontan entscheiden, den Augenblick genießen! Das ist dran. Oder wie meine Kinder mir früher sagten: "Chill' mal, Mama!" Und das nicht, um wieder ausgeruhter und leistungsfähiger zu sein. Nein, wirklich zweckfrei! Vor ein paar Jahren habe ich den ersten Urlaubstag mit einem dicken, spannenden Buch im Bett verbracht. Das hatte ich zuletzt gemacht, bevor unsere Kinder auf der Welt waren. Ich habe es genossen! Das wünsche ich allen für die Sommerferien, auch denen, die gar keine haben. Lassen Sie den lieben Gott einen guten Mann sein und genießen Sie.

### **Freitag, 23. Juli 2021: Holl di flügge!**

Ein üblicher Abschiedsgruß im Plattdeutschen lautet: "Holl di munter"! Also: "Halte dich munter, bleib froh und gesund." Damit bin ich aufgewachsen. Bei besonderen Abschieden wählt mein Vater eine andere Variante: "Holl di flügge!" Das hat mir gutgetan, als ich mich ins Studium nach Süddeutschland verabschiedet habe. Wenn junge Vögel flügge werden, sind sie flugfähig, sie können das Nest verlassen. Und sie sind selbstständig, können für sich selber sorgen. Wer flügge ist, kann seinen Weg gehen, sich versorgen, Schwierigkeiten bewältigen und wegfliegen, wenn ein Wechsel ansteht.

Ich wusste auch, für eine Zwischenlandung kann ich ins elterliche Nest zurückkehren, ohne wieder Küken sein zu müssen. Denn "Holl di flügge!" bedeutet ja, dass ich schon flügge bin. Und das soll ich mir bewahren, mir nicht die Flügel stutzen oder brechen lassen, nicht ängstlich am Boden bleiben, sondern die Flügel ausbreiten, losfliegen und mich tragen lassen! Auch ich wünsche manchmal zum Abschied "Holl di flügge", weil darin ein großes Zutrauen mitschwingt. Ein Segen für alle Lebenslagen, der Flügel verleihen kann. Und so sage ich Ihnen am Ende dieser Woche: "Holl di flügge!"