

Zwischentöne

Montag bis Freitag, 9.45 Uhr (NDR 1 Niedersachsen)

22. bis 26. März 2021 - In einem anderen Licht

Von Thomas Hofer, Oberlandeskirchenrat in Wolfenbüttel

Julius geht barfuß. Die Sanduhr im Teehaus läuft andersherum. Das Buch mit den Wahrnehmungsübungen. Davon erzählt Thomas Hofer aus Wolfenbüttel bei den Zwischentönen. Thomas Hofer ist Oberlandeskirchenrat der braunschweigischen Kirche und ist unter anderem für Bildungsfragen zuständig.



Thomas Hofer

Redaktion: Oliver Vorwald

Evangelische Kirche im NDR
Redaktion Hannover
Knochenhauerstr. 38-40
30159 Hannover
Tel. (0511) 32 76 21
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 der Ev. Kirche im NDR zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Montag, 22. März 2021 - Schaut mal genauer hin

Kleine Testfrage: Welche Farbe haben Ihre Socken? Ohne zu gucken. Ich bin über die Frage gestolpert - in einem Buch mit Wahrnehmungsübungen. Darin stehen ein paar Fragen zum Tag. Ich soll mich erinnern. Und beim Erinnern fällt mir immer mehr ein, was meinen Tag zu einem ziemlich schönen Tag macht. Die erste Frage heißt: "Welche Tiere hast du heute gesehen?" Ich erinnere mich an einen Hund mit Maulkorb, der mir heute Morgen beim Joggen über den Weg gelaufen ist, und ich erinnere mich an eine Taube, die einen Balztanz aufgeführt hat. Die zweite Frage geht um besondere Gerüche. Da habe ich den Duft von Kaffee beim Frühstück in der Nase. "Hat dich heute die Sonne beschienen?" Na ja, bei der Fahrt zur Arbeit im Auto hat sie mich geblendet. "Hast du irgendwo Musik gehört? Wer hat dir zugelächelt?" Auf den ersten Blick banale Fragen. Aber sie lösen etwas aus. Man kann das üben - das bewusste Wahrnehmen. Meist rauscht ja das Leben mit Vollgas an mir vorüber. Manches nehme ich gar nicht mehr wahr. Ohne diese Fragen gehen viele Momente verloren. Und nicht nur die schönen Momente. Auch Unangenehmes oder Sperriges lohnt sich oft noch einmal genauer zu betrachten.

Dienstag, 23. März 2021 - Perspektivwechsel tut gut

Es tut gut, die Perspektive zu wechseln. Dinge, Ereignisse, Menschen erscheinen dann in einem anderen Licht. "Bäume sind Büsche auf Balken. Schrauben sind Nägel mit Falten. Beine sind Arme zum Laufen. Mauern sind sehr gerade Haufen." Das ist nur ein Teil des Textes vom Poetry-Slammer Sebastian 23. Als ich ihn das erste Mal gehört habe, musste ich lachen. Aber es hat auch Klick gemacht. "Träume sind schlafende Ideen, Igel, Kakteen, die gehen, Fenster sind gläserne Mauern und Berge Wellen, die dauern." Sebastian 23 hat Philosophie studiert. Dabei hat er sich mit der Struktur des Denkens beschäftigt. Aus eingefahrenen Denkstrukturen ausbrechen, die Dinge mal auf den Kopf stellen und anders denken. "Sekunden sind Stunden, die rennen. Eier sind werdende Hennen. Schränke sind Häuser für Sachen und Weinen ist trauriges Lachen." Ach, wenn es doch öfter gelänge, die Perspektive zu wechseln. Ich habe eine Kollegin, die ist ziemlich direkt, die spricht alles offen an. Das kann nerven. Nun habe ich die Perspektive gewechselt: Ich schau mir jetzt von ihr ab, was ich nicht so gut kann. Den Rest vergesse ich einfach. Von meiner Kollegin habe ich mir abgeguckt, Probleme offen anzusprechen. Der Perspektivwechsel hat mir gutgetan. Und dann fällt mir vielleicht auch mal sowas Geniales ein, wie ein Buchtitel von Sebastian 23. Der heißt nämlich: "Hinfallen ist wie Anlehnen, nur später."

Mittwoch, 24. März 2021 - Barfußlaufen verändert

Julius hat sein Freiwilliges Soziales Jahr in Indien gemacht, seitdem läuft er nur noch barfuß. Auch hier bei uns in Deutschland. Wenn Julius einkauft, macht er das barfuß, er geht barfuß wandern. Und er taucht barfuß bei Familienfesten auf. Die anderen gucken ein bisschen komisch. Das nervt seine Schwester Johanna. Denn, die fragen nicht Julius, die fragen Johanna. "Du, warum läuft denn dein Bruder nur noch barfuß rum? Hat er in Indien zu viel Sonne abgekriegt?" Johanna hat Julius mal hartnäckig befragt. "Ja", es hat tatsächlich mit Indien zu tun", sagt er, "ich habe verzweifelt versucht, etwas zu ändern. Ich wollte mich selbst ändern und Indien noch ein bisschen konservieren. Darum habe ich mit dem Barfußlaufen angefangen."

"Und, hat es dich verändert?", fragt Johanna. "Ohne Schuhe laufe ich zumindest bewusster und achte darauf, wo ich hintrete. Aber viel spannender ist eigentlich, wenn ich mal Socken an habe, dann merke ich, wie viele Infos über meine Umwelt verloren gehen. Ist der Boden warm, feucht, krümelig. Schuhe sind so, als würde man ständig Fäustlinge tragen." Das Barfußlaufen hat Julius verändert. Er macht jetzt vieles viel bewusster. Das kann inspirieren. Sich nicht immer nur in Watte zu packen, nicht mehr allem aus dem Weg zu gehen. Aufmerksam dafür zu sein, wohin ich meine Schritte setze und worauf ich stehe. Auch mit Schuhen.

Donnerstag, 25. März 2021 - Zeit geht auch andersherum

Diese Zeit in dem kleinen Teehaus werde ich nie vergessen. Die Bedienung bringt mir: heißes Wasser, Teesieb und Teeblätter, Kandis - und eine Sanduhr. Ich kann mit der Sanduhr die Teestärke selbst dosieren. Aber halt. Die Sanduhr läuft nicht von oben nach unten. Die läuft von unten nach oben, als wäre die Schwerkraft ausgehebelt. Der obere Kolben ist mit einer Flüssigkeit gefüllt. Im unteren Kolben sind kleine Kügelchen, die wohl leichter sind und deshalb nach oben an die Oberfläche blubbern. Super Idee, die Zeit kann anders vergehen als normal. Immer, wenn ich besonders gehetzt bin, möge mich diese Uhr erinnern, dass Zeit nicht immer gnadenlos verstreichen muss. Manche stellen sich die Zeit auch als Pfeil vor, der bei der Geburt abgeschossen wird und unbeirrbar auf das Ziel zufliegt. Das hat mich oft frustriert. Ich habe immer gedacht, ich verpasse die Zeit. Jetzt hat mir ein Freund einen Tipp gegeben, die Zeit anders zu betrachten. Nicht als Linie, sondern als Spirale. Auf einer Spirale bewege ich mich auch vorwärts, aber nicht so schnell und nicht so aufs Ziel fixiert. Im Körper und in der Natur verläuft auch vieles im Kreislauf. Das Blut, der Atem, Ebbe und Flut. Ja, mal rinnt die Zeit wie Sand durch die Finger. Aber es kann auch andersherum gehen, wie bei der alternativen Sanduhr.

Freitag, 26. März 2021 - Die Kunst, den richtigen Takt zu finden

Die Zeit kann es einem nie echt machen. Mal vergeht sie rasend schnell, mal viel zu langsam. Bei den alten Griechen sind zwei Götter für die Zeit zuständig. Sie heißen Kronos und Kairos. Der Gott Kronos ist ein geduldiger, fast behäbiger Riese. Er herrscht über die messbare Zeit, also Sekunden, Tage, Jahre. Der Gott Kairos wiederum ist für eine andere Art von Zeit zuständig. Er bestimmt über den richtigen Augenblick, der bekanntlich oft gar nicht so leicht abzupassen ist. Und genauso sieht er auch aus, der Kairos. Mit kleinen Flügeln an den Füßen, jung und agil, immer unterwegs. Oft wird er mit kurz geschorenem Hinterkopf dargestellt, ist also nicht am Schopfe zu packen. Genau, wie die richtige Gelegenheit. Bei mir hat eindeutig der Kronos die Hosen an. Der Takt wird bei mir vorgegeben, durch den Wecker, durch meinen Terminkalender. Aber der Kronos hat auch sein Gutes. Ohne ihn wäre mein Tag chaotisch, hätte keine Struktur. Aber das pralle Leben, das hat der Kairos im Gepäck. Die Kunst besteht darin, im Takt der Zeit zu leben, also Kronos und Kairos eine Chance zu lassen. Wenn mir einer ein Stück selbstgebackenen Kuchen auf den Schreibtisch stellt. Ja, dann soll doch das Telefon so lange klingeln, wie es will. Willkommen, Kairos, in meinem Leben.