



KIRCHE IM NDR

Zwischentöne

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

19. bis 23. April 2021: Warm-up fürs Miteinander

Von Dagmar Teuber-Montico, Katholische Erwachsenenbildung in Osnabrück

Eine große, wunderbare Seelenfutterkiste hat Dagmar Teuber-Montico gepackt - nach dem Vorbild der Foodboxen, mit denen Nahrhaftes und Lebensnotwendiges ins Haus geliefert wird.



Dagmar Teuber-Montico

Redaktion: Ruth Beerbom

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

www.radiokirche.de
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. April 2021: Ermutigung

Heute hätte sie Geburtstag: Josefine Schwind, meine Oma Fini. Eine lebensmutige Frau. Geboren 1914. Sie hat mich und meine Schwestern geprägt, denn sie hat uns etwas zugetraut, an uns geglaubt und uns vertraut. Sie schenkte uns Liebe, Hoffnung, Zuversicht. Auch ihr Gottvertrauen hat sie an uns weitergegeben. Dabei war ihr eigenes Leben alles andere als leicht. Schon früh wollte sie Friseurin werden, wie ihr Vater. Für diesen Traum musste sie auf eine strenge Klosterschule, bis sie mit 16 endlich die Lehre antreten durfte. Der Beruf ermöglichte es ihr, sich und ihren Sohn durchzubringen, als der zweite Weltkrieg ausbrach. Ihre Herkunftsfamilie wurde in alle Winde verstreut. Ihre junge Ehe zerbrach. Sie fand eine neue Heimat in der Eifel und hat ihren Lebensmittelpunkt zum Paradies unserer Kindheit gemacht. Ihr Beruf als selbstständige Friseurin hat ihr - bis weit in ihre Achtziger - Freude gemacht. Meine Großmutter war eine tatkräftige Frau mit viel Charisma. Durch einfache Dinge wie ein gemeinsames Essen oder einen Spaziergang hat sie uns Erinnerungen mitgegeben, die uns bis heute tragen. Gestorben ist sie im Januar 2014. Fast hätte sie, wie gewünscht, die 100 Lebensjahre vollgemacht. Ihr Vermächtnis, andere zu ermutigen, lebt weiter.

Dienstag, 20. April 2021: Mit Hund und Gottes Hilfe

Er trug schwarze Ledersachen und war tätowiert bis ins Gesicht. Ein Hühne von Mann. Beim Sonntagsspaziergang ging er an uns vorbei, mit seinem Hund, nicht angeleint, obwohl das dort ausdrücklich verboten war. Ich erwischte mich bei missbilligenden Gedanken. Kurz darauf kam der Hühne zurück mit einem Handy in der Hand und fragte, ob es unseres wäre. Das war es nicht, aber mir fiel eine sechsköpfige Familie ein, die uns vorher begegnet war. Denen könnte es verloren gegangen sein. Der junge Mann nahm den Weg ins Visier und tatsächlich konnte er die Familie ganz weit entfernt noch entdecken. Er spurtete los, der Hund hinterher. Eine gute halbe Stunde später war er wieder da, samt Hund, und lachte über das ganze Gesicht. "Ja, das waren die Besitzer des Handys gewesen." Ich freute mich mit ihm: "Danke, dass sie hinterhergelaufen sind!" Er meinte, "das war doch selbstverständlich. Und mit Gottes Hilfe ist noch mal alles gut gegangen." Dabei zeigte er nach oben und lachte wieder zufrieden. Wir haben mitgelacht. Und ich war erleichtert und beschämt zugleich. Ja, das war nochmal gutgegangen. Irrtum erkannt - meine eigene Beschränktheit. Und dann ein guter und herzlicher Kontakt. Genau: mit Gottes Hilfe.

Mittwoch, 21. April 2021: Futter für die Seele

Haben Sie schon mal eine Gemüsebox bestellt? Mit Möhren, Mangold oder Pastinaken vielleicht, beim Biohof um die Ecke? In vielen Kochboxen finden sich darin dann immer auch leckere Rezepte. Letzte Woche bin ich über das Angebot einer Soulfood-Box, einer "Seelenfutterkiste" gestolpert. Und habe überlegt: Was würde ich da reinpacken? Was bestellen, um meine Seele zu nähren? Hm. Die Verbindung zu anderen Menschen. Den intensiven Austausch mit ihnen. Verbundenheit spüren; das tut meiner Seele gut. Vertrauen können, authentisch sein, Nähe und Intimität versuchen. Ok, dieses Rezept brennt mir manchmal an. Wenn es gelingt, dann bringt es Süße in mein Leben. Noch eine Grundzutat ist das "Draußen-Sein". Das schafft Raum für sinnliche Erlebnisse und erdet mich. In meine Seelenfutterkiste gehört unbedingt auch Achtsamkeit im Umgang mit mir selbst und mit Anderen. Dazu eine fette Prise Dankbarkeit. Sie mildert den Geschmack von bitteren Erfahrungen. Eine Portion Wertschätzung, Sinn und Musik muss in meine Kiste mit rein. Für die Balance zwischen Anregung und Entspannung. Jeden Tag Zwiesprache und Stille. Und obendrauf noch Glaube, Liebe und Hoffnung.

Eine große, wunderbare Seelenfutterkiste!

Donnerstag, 22. April 2021: Gemüsefrage

Viele kleine Bildschirmfenster mit Menschen, die in eine Kamera gucken. Worte aus dem Lautsprecher, im Büro oder im Homeoffice: Seit einem guten Jahr finden Konferenzen und Meetings nun online statt. Für viele ist das ein Wagnis. Die digitalen Formate machen es anstrengender, miteinander in Kontakt zu kommen. Wir sind physisch anwesend, aber wir spüren nichts, sehen nur Bilder, nehmen aber keine Gerüche oder Geräusche wahr. Wenn wir die Hand ausstrecken, berühren wir keine andere Hand. Die energetische Schwingung, wie Experten es sagen, ist anders. Das kann angeblich langfristig auch zum Verflachen der Emotionen führen. Deshalb werden bei Online-Meetings jetzt sogenannte Warm-ups eingesetzt - Aufwärmübungen. Spielerische Methoden, die es ermöglichen, sich zu zeigen und etwas Persönliches preiszugeben. Fragen wie diese anfangs: "Wenn Sie ein Gemüse wären, welches Gemüse wären Sie dann?" Ja, das fand ich anfangs auch schräg. Aber es hat funktioniert. Meine Gedanken wanderten. Wäre ich gerne ein Mangoldblatt oder lieber eine Romanesco-Rose? Was sagt deren Geschmack wohl über meinen Charakter aus? Lässt die Farbe meiner Gemüseidentität auf meine Kompetenz schließen? Warm-ups fürs Miteinander, damit wir im digitalen Raum nicht verschwinden.

Freitag, 23. April 2021: Biografie-Arbeit

Jede Lebensgeschichte ist einmalig. Das sagt auch Sylvie Dellemann vom Verein "LebensMutig". Genau wie ich hatte sie offenbar eine besondere Großmutter. Auf ihrer Internetseite mit dem Titel "Omalotti" finde ich neben weiteren zauberhaften Oma-Erinnerungen ihre persönliche Definition von Biografie-Arbeit: "Die Vielfalt und Individualität persönlicher Lebensgeschichten bewahren, bedenken, bewegen & beginnen. Den Dreiklang der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft in Einklang bringen."¹ Das Team von Omalotti bietet Workshops und Coachings an. Ausgangspunkt ist die Überzeugung: "Wir alle 'machen' täglich Biografiearbeit - indem wir leben und sind." Meine eigene Lebensgeschichte dann aber auch zu bedenken, zu bewegen und zu bewahren - das reizt mich sehr. Zu fragen, was war, was ist und was sein wird, dazu habe ich gerade unverhofft mehr Zeit als früher. Und zu schauen: Wer geht meinen Lebensweg mit? Was gibt mir Halt und macht mich aus? Ein Seminartitel bringt diese Fragen auf den Punkt: "Wann singt mein Herz?" Gibt es eine wichtigere Frage? Was beginnt, wenn ich mich auf die Suche danach mache: Wann singt mein Herz?

¹ <https://www.omalotti.de/> zuletzt aufgerufen am 08.04.2021