

Radioandachten von Fabienne Torst vom 14.06.-20.06.2020

Sonntag, 14. Juni 2020

Eine kleine Dosis „Extra-Motivation“

Die letzten Monate waren wirklich nicht einfach. Das Coronavirus hat meine Welt gehörig auf den Kopf gestellt. Und sicherlich bin ich da nicht die einzige. Der Lockdown, das Kontaktverbot, ...all das war nur schwer auszuhalten. Das komplette öffentliche Leben lahm gelegt - und die Folgen all dessen sind noch immer nicht abzusehen. Auch meinen beruflichen Alltag hat das Virus durcheinandergebracht. Alle Veranstaltungen mussten abgesagt werden und reale Treffen mit anderen waren auf einmal verboten.

Dafür kamen die Videokonferenzen. Nun verbringe ich also die Hälfte meiner Zeit im Büro mit Fragen wie: „Sag mal, kannst du mich hören?“, „Kann es sein, dass dein Video hakt?!“. Würde jemand aus all den möglichen Problemen, die bei Videomeetings auftreten können, ein Bingo-Spiel entwickeln...ich hätte definitiv ein Super-Bingo.

Langsam aber sicher vermisse ich meinen Alltag, den Normalzustand. Sicher, alle Maßnahmen, die bisher zu unserem Schutz getroffen wurden, sind wichtig und richtig. Und trotzdem ist meine Motivation zur Arbeit zu gehen seit März konstant im Keller. Und da scheint es ihr im Moment auch richtig gut zu gefallen. Vielleicht macht sie gerade etwas Urlaub, da sie sonst von mir dauerbefeuert wird?!

Wie dem auch sei, ich versuche natürlich das Beste draus zu machen. Versuche nicht zu verzweifeln. Und dennoch, am Ende des Tages habe ich nicht gerade das Gefühl viel geschafft, geschweige denn viel erreicht zu haben. Es ist einfach unbefriedigend, so ohne Ziel zu sein.

Aber dann, vor ein paar Tagen, wurde mir, ganz unverhofft, ein kleiner Lichtblick geschenkt. Und das von meinem Lieblingsmenschen: meiner Nichte. Immer wieder habe ich ihr spaßeshalber gesagt, wie witzig es wäre, hätte ich eine Aufnahme von ihr, wie sie mich anfeuert. Diese könnte ich immer dann abspielen, wenn ich etwa bei der Arbeit einen Punkt auf meiner Todo-Liste abhake oder erfolgreich eine Mail geschrieben habe. Sozusagen eine kleine Dosis „Extra-Motivation“. Zugegeben, das war nicht ganz ernst gemeint. Und doch, hat sie meinen Wunsch erfüllt. Und ich muss sagen, mit den folgenden Worten, lässt es sich ganz wunderbar in den Tag starten...Was ist gerade dein Antrieb?

Montag, 15. Juni 2020

Das Glücks-Momente-Glas

Ich finde es wirklich faszinierend, was die Menschen jetzt in der Coronazeit an Beschäftigungen für sich entdeckt haben. Der eine begann ein Musikinstrument zu lernen, der andere eine neue Sprache, und wieder andere sind handwerklich aktiv geworden. Es ist schön zu sehen, dass an vielen Orten der Frust über die Einschränkungen in Kreativität umgewandelt wurde. Ich habe in den letzten Wochen ebenfalls die Zeit gut für mich nutzen können. Ich bin sportlich aktiv geworden und habe das Joggen für mich entdeckt. Man muss dazu wissen, dass ich zuletzt eher unsportlich war. Wirklich. Ich benötigte schon ein Sauerstoffzelt, wenn ich nur die zwei Treppen zu uns ins Büro hochgestiegen bin. Nun schaffe ich es ganze 5 Kilometer am Stück zu laufen. Das ist für mich eine richtig gute Leistung. Zugegeben ich bin verhältnismäßig langsam, aber was soll's?! Das Gefühl danach ist unbeschreiblich. Du fühlst dich so produktiv, hast was geleistet! Etwas, das ich in beruflicher Hinsicht gerade nicht jeden Tag von mir behaupten könnte...!

Und noch etwas Anderes habe ich in der für mich geschenkten Zeit getan. Ich habe viel über mich und mein Leben nachgedacht. Das klingt erstmal pathetisch, aber ehrlicherweise war das für mich zu diesem Zeitpunkt genau das Richtige. Dadurch, dass es so wenige Ablenkungen gab, war ich ganz bei mir. Sicherlich war es auch nicht ganz unerheblich, dass ich im Mai 32 Jahre alt wurde und die 30er irgendwie das Alter zu sein scheinen, wo man in gewisser Weise ein Zwischenfazit im Hinblick auf das eigene Leben zieht. Wo stehe ich gerade eigentlich? Was habe ich schon im Leben erreicht? Was fehlt noch auf meiner Todo-Liste und wo sind eigentlich mein Haus, mein Hund und die 1,5 Kinder?

Dann und wann tut es gut, diesen Fragen nachzugehen. Es ist wie eine Selbstvergewisserung, ob man sich noch auf Kurs befindet. Und ich durfte feststellen, dass ich eigentlich ganz zufrieden bin. Ich kann dankbar auf all das zurückblicken, was ich in den letzten Jahren so angestellt habe. Da sind Erfolge; Momente, in denen ich über mich hinausgewachsen bin. Und da sind natürlich auch die Misserfolge, die Fehler und jene Momente, in denen ich statt ins Fettnäpfchen zu treten, lieber gleich die ganze Fritteuse genommen habe. Aber trotzdem ist es gut, so wie es ist.

Zurückblickend kann ich sagen, dass es nicht nur die großen Momente waren, die mich geformt haben, es waren vor allem die kleinen. Es ist leider nicht immer so einfach im Alltag, auch diese wahrzunehmen. Dann bin ich froh, dass ich mein Glücksmomente-Glas habe, das mir als Gedächtnisstütze dient. Ich habe mal in einem Roman davon gelesen und war gleich so begeistert, dass ich dachte: Das probiere ich mal aus. Es ist eigentlich ganz einfach: Am Ende des Tages gönne ich mir ein bisschen Zeit und schaue auf den Tag zurück. Ich gehe gedanklich meine Termine, meine Begegnungen und all das, was ich so erlebt habe, noch mal durch, schreibe jeden Glücksmoment auf und lege sie in ein Einmachglas. Es ist wirklich erstaunlich, aber ich finde immer etwas für mein Glas. Meine Verwaltungskraft beispielsweise, die einfach so ein Stück Schokolade auf meinen Schreibtisch legt. Meine Nichte und ich, wie wir zusammen lachen und einfach nicht mehr aufhören können. Oder der Moment, wo eine Kollegin zu einer guten Freundin wird.

Bei all dem Schlechten was uns vielleicht gerade und auch sonst in unserem Leben wiederfährt, es gibt sie, die Glücksmomente. Wir müssen nur lernen, sie wieder richtig zu sehen.

Dienstag, 16. Juni

Denn du bist wunderschön!

Es war mal wieder einer dieser typischen Tage. Wir hatten eine Konferenz und nichts schien richtig zu funktionieren. Ich war einfach unzufrieden mit mir selbst. Manchmal wollen die Dinge eben nicht so, wie ich sie gerne hätte. Ich fühlte mich abgekämpft und ich war mir sicher, dass man mir das auch ansehen konnte. Da schob mir auf einmal eine Kollegin ein Papier-Zettelchen rüber. Mein erster Gedanke war, dass ich sicherlich irgendetwas falsch gemacht hatte. Und daher rechnete ich wirklich mit allem, aber nicht mit den Worten, die ich dann lesen durfte: „Ich finde, du siehst heute wunderschön aus!“.

Ich war sprachlos. Das haute mich um. Und zauberte mir mit Abstand das erste Lächeln seit Stunden aufs Gesicht. Ich war ehrlich gerührt. Nicht nur schmeichelten die Worte meiner Kollegin meinem Ego, es tat auch einfach meiner Seele gut. Diese wenigen Wörter bewirkten, was kein Kaffee und nichts an diesem Tag hätte schaffen können: Ich fühlte mich unbeschwert und mindestens zehn Zentimeter größer als sonst. Auch die Tage danach musste ich immer wieder lächeln, wenn ich an das Zettelchen meiner Kollegin dachte. Mittlerweile hebe ich es in meinem Kalender auf und immer wenn mir danach ist, hole ich es hervor und lese die Worte, die sie mir geschenkt hat. Sie wirken wie ein Mantra, dass mir im passenden Augenblick Selbstbewusstsein schenkt.

Es ist einfach schön zu sehen, welche Wirkung nette Worte auf uns haben können. Sie beflügeln uns und können immer dann aus der Erinnerung hervorgeholt werden, wenn sie nötig sind. Und doch ertappe auch ich mich dabei, dass ich selbst zu selten Komplimente mache. Gerade solche, die für den anderen ganz unverhofft sind, wie das meiner Kollegin. Aber ich glaube, es hat durchaus seine Gründe, warum wir manchmal mit netten Worten für andere sparen. Das Leben stellt einen derzeit vor so viele Herausforderungen. Ich für meinen Teil fühle mich einfach oft zu sehr mit mir selbst beschäftigt. Denn es ist doch so: Immer wieder wirst du von anderen infrage gestellt, wer du bist, was du tust. Und du musst oft feststellen, dass du etwas nicht so gut kannst, wie du eigentlich dachtest. Du musst ja bloß die Zeitungen aufschlagen oder ein bisschen Zeit auf Instagram verbringen. Ständig ist einer besser als du, schöner als du, hat mehr erreicht als du. Das kann einen wirklich runterziehen. Und das macht es schwer, den Blick auf andere zu richten. Zu sehen, was sie besonders macht.

Dieses Kompliment, wie ich es von meiner Kollegin gesagt bekommen habe, ist eigentlich genau das, was uns Gott mit auf den Weg geben will. „*Weil du in meinen Augen teuer und wertvoll bist...*“ eine schönere Zusage kann man doch gar nicht bekommen. Vielleicht wäre es eine gute Idee, diese Worte auf die Rückseite des Zettelchens meiner Kollegin zu schreiben und sie so ebenfalls immer bei mir zu haben. Damit ich nicht vergesse, dass auch ich wunderschön sein kann.

Mittwoch, 17. Juni

Stolz, katholisch zu sein

Was soll ich sagen, ich habe es schon oft erlebt. In einem Gespräch lasse ich beiläufig fallen, dass ich katholisch bin, und schon werde ich mit Fragen bombardiert. „Du bist also gegen Frauen?“, „Betest du wirklich jeden Tag?“, und der Klassiker „Du bist wohl ziemlich prüde. Schließlich hast du keinen Sex vor der Ehe, oder?“

Als Katholikin durfte ich mir schon so einiges anhören. Und ich bin ehrlicherweise immer wieder überrascht, mit welchen Vorurteilen ich nur meines Glaubens wegen konfrontiert werde. Nimmt man all diese zusammen, muss ich eine ziemlich langweilige Person sein. Ich lache nicht, verstehe keinen Spaß. Ich bin gegen Homosexuelle und Sex im Allgemeinen, ich leugne die Evolution und überhaupt, habe ich als Frau in der Kirche ja mal gar nichts zu sagen.

Ich hoffe doch sehr, dass die Menschen, die mich kennen, spätestens an dieser Stelle empört aufschreien. Ich würde mich nämlich weder als langweilig, noch als verklemmt bezeichnen – und den Mund lasse ich mir schon mal gar nicht verbieten. Nicht als Frau. Und erst recht nicht als Katholikin. Und trotzdem müssen diese Vorurteile gegen gläubige Menschen ja irgendwo herkommen. Und ich stelle immer wieder fest, dass es egal ist, ob du Jude, Christ oder Moslem bist. Sobald du dich zu dem Glauben an Gott öffentlich bekennst, meinen viele Menschen, dass du nicht ganz sauber tickst. Schließlich ist es unverantwortlich, dass du dein Leben in die Hand von jemanden legst, den du weder sehen, noch anfassen und erst recht nicht beweisen kannst.

Ganz ehrlich? Nur, weil ich an Gott glaube, heißt das noch lange nicht, dass ich dumm bin. Meinen Kopf, den muss ich schon noch selbst anstrengen. Weder Gott, noch die Kirche diktieren mir, was ich zu denken habe. Das wäre ja, als würde ich in eine Prüfung gehen, ohne zu lernen, ganz im Vertrauen darauf, dass Gott mir schon die richtigen Antworten einflüstern wird. Das ist totaler Quatsch. Gläubig zu sein, heißt für mich, dass ich in meinem Leben dieselben Höhen und Tiefen nehmen muss wie andere auch. Bloß habe ich für mich etwas gefunden, das mir Kraft gibt. Und Mut. Und natürlich Hoffnung.

Ich für meinen Teil kann sagen, dass mir der Glaube nie geschadet hat. Ganz im Gegenteil. Er hat mich aufgerichtet, als ich am Boden lag. Er hat mir Mut geschenkt, als ich verzweifelt war. Und er hat mir Sicherheit gegeben, als meine Welt ins Wanken geriet. Der Glaube ist Lebenshilfe. Und ich wäre schön blöd, würde ich darauf in meinem Leben verzichten.

Also, ich bin gerne immer bereit, allen Rede und Antwort zu stehen. Ich habe erst recht kein Problem damit, Fragen zu meinem Glauben zu beantworten. Es gibt Dinge, die kann man auch nicht wissen. Aber bitte, tut mir zukünftig einen Gefallen, und denkt wenigstens kurz mal nach, bevor ihr mir das nächste Vorurteil an den Kopf knallt.

Donnerstag, 18. Juni

Links, rechts, geradeaus?

Grundsätzlich würde ich von mir behaupten, dass ich einen ganz guten Orientierungssinn habe. Ich bin wie eine Katze. Ich finde eigentlich von überall nach Hause zurück. Okay, Karten lesen, das ist nicht so mein Ding. Aber wenn man mit Navigationsgeräten aufwächst, ist das eine Fähigkeit, die man auch eher weniger trainiert.

Trotzdem habe natürlich auch ich schon den ein oder anderen falschen Weg eingeschlagen. Bin an einer Kreuzung falsch abgebogen und habe versehentlich oder trotz besseren Wissens einen Umweg in Kauf genommen. Ich musste auch schon das ein oder andere Mal eine Baustelle umfahren und bin dann ganz wo anders gelandet, als ich ursprünglich geplant hatte. Dann und wann stehe ich auch mal in einer Sackgasse. Oder ich bin so abgelenkt, dass ich schlichtweg die richtige Ausfahrt verpasse. „Bitte wenden!“, heißt es dann.

Tja, vermutlich könnt ihr es euch sicherlich schon denken. Ich möchte an dieser Stelle weder einen Vortrag über meine Fahrkünste, noch über die deutschen Straßenverhältnisse halten. Das würde wahrlich den Rahmen sprengen. Auch wenn es sicherlich nicht weniger interessant wäre.

Vielmehr gefällt mir die Idee, dass das eben Genannte ein Sinnbild für das eigene Leben darstellt. Auch hier musst du überlegen, wie es für dich weitergehen soll. Gehst du links? Rechts? Geradeaus? Und wählst du das eine, ist es mitunter zu spät, sich doch noch für das andere zu entscheiden. Zu wenden ist nicht immer eine Option. Jeder kennt das Gefühl, nicht immer an dem Ort zu sein, an den man eigentlich wollte. Denn man geht nicht nur strikt geradeaus. Das ist auch gar nicht möglich. Dafür passieren zu viele Dinge, die man weder vorhersehen, noch planen kann. Und ehrlich, es ist auch unfassbar anstrengend, immer wieder die Route neu berechnen zu müssen. Das kostet unheimlich viel Energie. Und bringt natürlich Frust. Denn man hat das Gefühl, gar nicht voran zu kommen. Das eigentliche Ziel rückt in weite Ferne und bleibt vielleicht auch unerreichbar.

Ich kann es ehrlicherweise schon gar nicht mehr zählen, wie viele Umwege und Abzweigungen ich in meinem Leben schon genommen habe. Und selbstredend waren davon nicht immer alle gut für mich. Über manche bin ich traurig. Und andere bereue ich sogar. Ich würde sie ehrlich gerne ungeschehen machen. Aber das liegt nicht in meiner Macht. Manchmal glaube ich sogar, dass mein persönlicher Lebensweg nur aus Umwegen besteht. Denn wenn ich ihn so betrachte, dann könnte man meinen, dass ich immer dann eine andere Abzweigung genommen habe, wenn ich dachte: „Uh, da sieht's aber viel schöner aus!“. Ganz so einfach ist es natürlich nicht.

Und doch, obwohl ich immer behauptete, dass ich weiß, was ich will, verändert sich das nun mal mit den Jahren. Und dann nehme ich eben einen anderen Weg. Manche würden sagen, dass das wankelmütig ist. Ehrlich gesagt, das finde ich nicht. Es bedeutet eher, dass ich gut einzuschätzen weiß, was wann für mich dran ist. Und anstatt mich selbst zu belügen, treffe ich die Entscheidung für mich, die sich in dem Moment richtig für mich anfühlt.

Warum ich das sage? Weil ich glaube, dass es nicht nur mir so geht. Umwege sind anstrengend ja, und trotzdem sind sie essentiell für uns. Ich weiß es klingt abgedroschen, aber sie sind es, die uns formen und zu der Person machen, die wir sind.

Und vielleicht seht ihr es zukünftig einfach so: ihr nehmt nicht unbedingt immer die direkte Verbindung, um euer Ziel zu erreichen. Dafür habt ihr sicherlich oft die landschaftlich schönere Route gewählt.

Freitag, 19. Juni

It's okay, to cry!

Eines der größten Abenteuer, das ich bisher erleben durfte, war meine Zeit in Kanada. Für drei Monate habe ich in diesem großartigen Land gelebt. Ich wusste nicht wirklich, was mich erwarten würde. Es ging auch alles ziemlich schnell: im einen Moment hatte ich noch mein Vorstellungsgespräch, im anderen saß ich bereits im Flieger. Ich kann nicht genau sagen, was mich antrieb, diese Reise zu machen, aber da war dieses untrügliche Gefühl, dass ich genau jetzt, genau dort sein musste. Und schon nach wenigen Tagen in Kanada wusste ich, dass ich an dem Ort war, an den ich gehörte.

Ich lebte in einer der Arche-Gemeinschaften, die von dem Theologen Jean Vanier ins Leben gerufen wurde. Es gibt sie auf der ganzen Welt: in Frankreich, den USA, sogar auf Honduras und in Jerusalem. Es sind Gemeinschaften, in denen Menschen mit und ohne Behinderungen zusammenleben; die sogenannten ‚Core Members‘ und die ‚Assistants‘. Ich gehörte zu Letzteren und hatte vorab erfahren, dass es meine Aufgabe sein würde, die Bewohner in ihrem Alltag zu unterstützen. Das hieß, mit ihnen den Haushalt zu machen, ihre Wäsche zu waschen, zu kochen, zu putzen...eben all die Aufgaben zu übernehmen, wie sie in einer Familie auch anfallen. Denn in der Arche ist es so, dass man dort mit den ‚Core Members‘, ähnlich wie in einer WG zusammenwohnt.

Für mich war klar, ich bin die Assistentin, also ist es meine Aufgabe, den anderen zu helfen. Nun, wie schnell ich doch eines Besseren belehrt wurde. Je mehr Zeit man mit Menschen mit Beeinträchtigungen verbringen darf, desto mehr wird einem klar: Sie sind es, die uns helfen. So wie etwa Chris, dessen Worte ich niemals vergessen werde.

Als ich zurück nach Deutschland und mich von meinen neuen Freunden verabschieden musste, saß ich bei Chris und heulte Rotz und Wasser. Ich wollte ihm sagen, dass er nicht traurig sein müsse. Ich würde sicherlich noch mal wiederkommen und ihn besuchen. Aber ich brachte einfach kein Wort heraus. Ich war nicht in der Lage, das Richtige zu sagen. Ein paar Minuten verstrichen, dann legte Chris seinen Arm um mich und sagte: „It's okay, Bee. It's okay to cry!“

Wann immer mir heute die Tränen kommen, muss ich an Chris und eben diesen Moment denken. Und daran, dass es okay ist, seine Gefühle zu zeigen. Was das angeht, sind Menschen mit Beeinträchtigungen die wahren Meister. Sie sind mir in all den Jahren zu wichtigen Wegbegleitern geworden. Und manche von ihnen sind eben immer an deiner Seite. Egal, ob euch tausende von Kilometern trennen oder nicht.

Samstag, 19. Juni

Was ich an dir mag!

Was ich dir schon immer mal sagen wollte...

Nun, du bist stur, zuweilen eigensinnig, du willst die Dinge, so, wie du sie eben willst. Bist unzufrieden, wenn etwas nicht deinen Vorstellungen entspricht. Oder eben nicht nach Plan verläuft.

Du bist zickig. Und vor allem dann, wenn dir mal wieder jemand das Gefühl gibt, nicht genug zu sein. Du reagierst nicht immer professionell, bist emotional. Du bist engstirnig. Dann und wann bist du auch neidisch, natürlich auf das, was andere haben.

Du kannst nicht gut verlieren. Und du machst Fehler. Riesengroße Fehler! Du trittst in jedes Fettnäpfchen, was sich dir bietet. Und dein innerer Schweinehund ist zuweilen so groß, dass er allein einen ganzen Tierpark füllen könnte.

Du bist gerne im Recht und magst es nicht kritisiert zu werden. Und stehst dir oft genug selbst im Weg.

Du hast Angst. Vor kleinen und großen Dingen. Und feige, das bist du manchmal auch.

Ehrlicherweise hast du auch ein paar Kilo zu viel auf den Rippen. Und deine Haare, tja, die machen leider immer, was sie wollen.

Du sagst nicht immer das Richtige. Und gerne auch das Falsche. Vor allem im unpassenden Moment.

Du sehnst dich nach Anerkennung. So sehr, dass es fast deinen Alltag bestimmt. Du willst immer gelobt werden. Vielleicht auch einfach nur geliebt.

Was du noch bist? Tja, du... bist vor allem mutig. Und stark. Du wirst gerne herausgefordert. Strengst dich an. Und nimmst den steilsten Weg.

Nicht jeder könnte das. Die Strecke gehen, die du zurückgelegt hast. Du triffst Entscheidungen. Manchmal ohne recht zu wissen, wohin sie dich führen oder was sie dir bringen.

Wenn du etwas machst, dann ganz oder gar nicht. Du korrigierst und schlägst eine andere Richtung ein. Nimmst Umwege in Kauf. Weil sie richtig sind.

Du bist für andere da. Stellst dich hinter sie, unterstützt sie. Willst ihr Sprachrohr sein. Nimmst dich selbst und deine Meinung zurück.

Du diskutierst und argumentierst. Und du gibst nicht auf. Hältst die Fahne hoch, für das, was dir wichtig ist. Und wenn es Not tut, setzt du auch die Krallen ein. Du kämpfst. Immer.

Du wachst über dich hinaus. Schaffst Dinge, die dir keiner zugetraut hat. Siehst über deren falsches Lächeln hinweg. Weil du weißt, was du kannst.

Du versteckst dich nicht. Auch wenn nicht immer alles an dir richtig ist.

Und Du liebst. Bedingungslos. Du verzeihst und du vergibst.

Du weißt, was du kannst. Belügst dich nicht selbst. Und probierst trotzdem immer Neues aus.

Was ich dir also schon immer mal sagen wollte...Du hast jeden Grund, um mit dir zufrieden zu sein. Denn für mich bist du perfekt. Ja, ich weiß wie das klingt, aber es ist so. Du bist einzigartig, und es wird Zeit, dass du dir das auch mal selber sagst. Du musst nicht die Erwartungen anderer erfüllen. Steh zu dir. Mit all den Ecken und Kanten. Mit all den Umwegen in deinem Leben. Sie sind, was du bist. Und das ist mehr als genug.

Und ich? Ich bin unfassbar stolz, dass ich du sein darf.