



Katholische Kirche
im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 30.10.2016 08:35 Uhr | Hans Ulrich Nordhaus

Lasst euch nicht so schnell aus der Fassung bringen!

Guten Morgen!

Warum nicht einmal die Alpen überqueren – zu Fuß? Anfang des Jahres habe ich mir das vorgenommen, als Urlaub der besonderen Art. Ich wollte meine Grenzen austesten – nicht nur in sportlicher Hinsicht.

Im Familien- und Freundeskreis wollte zunächst niemand mit. Die Gründe waren vielfältig: "Höhenangst. Fehlende Trittsicherheit. Viel zu anstrengend!" Es gab aber auch spitze Kommentare: "Musst du dir etwas beweisen?" "Bist du mit Mitte Fünfzig nicht zu alt für solche Strapazen?" Gerade das hat mich dann erst recht bestärkt. Im Sommer sollte es losgehen. Bei der Vorbereitung fiel mir auf, wie viele Reiseanbieter es für diese Touren gibt und welche unterschiedlichen Angebote – echt erstaunlich. Da gibt es die Komforttour mit Hotelübernachtung. Die Tour 50Plus. Gemeint sind tatsächlich rüstige Senioren ab 65 aufwärts. Oder auch die Single-Tour. "Ich bin kein Single, noch keine 60 Jahre alt und exklusiven Komfort brauche ich auch nicht!"

"Welche Tour würden Sie mir empfehlen?", war also meine Frage bei einem Reiseanbieter. "Ganz klassisch", kam die Antwort: "Eine geführte Wanderung von Oberstdorf nach Meran in einer Kleingruppe bis zu zehn Personen." Gesagt, getan. Und letztlich sind dann doch noch zwei gute Freunde von mir mitgekommen.

Warum nicht zu Fuß einmal die Alpen überqueren. Für mich war es nicht nur eine körperliche Herausforderung. Es war eine Anforderung für Kopf, Herz und Hand. Es war eine Grenzerfahrung, denn es galt die Kunst der kleinen Schritte zu entdecken, so, wie es Antoine de Saint-Exupéry in einem kurzen Gebet beschrieben hat.

Das Gebet ist mir in den Tagen der Alpenüberquerung sehr ans Herz gewachsen, weil es das lehrt, was Paulus schon vor fast 2000 Jahren als Lebensweisheit beschrieben hat (2 Thess. 2,2): "Lasst euch nicht so schnell aus der Fassung bringen!"

Musik 1

Mit meinen beiden Freunden, sieben weiteren Bergwanderern und einem Alpenführer geht es los. Die erste Etappe von Oberstdorf aus. Aber schon der erste Tag zeigt mir meine Grenzen auf. Da hatte ich geplant, immer schön vorne zu gehen und allen zu zeigen, was in mir steckt. Und dann geht mir die Puste aus. Ich brauche mehr Pausen als meine Wegbegleiter. Peinlich, peinlich. Das bringt mich aus der Fassung. Der Ratschlag meines Bergführers: "Du musst deine Kräfte einteilen und deinen Schritt gehen!" Eigentlich eine Binsenweisheit, die nun aber sehr hilfreich ist. "Bestimme selbst dein Tempo!" "Du musst auf diesem Weg nicht beschleunigen. Du musst ,entschleunigen'. Dann erreichst du das selbstgesteckte Ziel." Wie oft hatte ich diese Weisheit Freunden und Kollegen zu Hause geraten in Hinblick auf ihre Arbeit und Lebensgestaltung. Aber ich musste erst selbst körperlich erfahren, was damit eigentlich gemeint ist, das richtige Tempo zu finden. Und das will gelernt sein. Und das Ergebnis: Kleine Schritte – große Freude, weil ich so besser ans Ziel komme. Und das nicht nur als Motto der Alpenüberquerung. Antoine de Saint-Exupéry formuliert es wie ein Gebet zur Bewältigung des Lebens, um sich nicht aus der Fassung bringen zu lassen.

"Mach mich sicher in der rechten Zeiteinteilung.

Schenk' mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,

was erstrangig und was zweitrangig ist."

Musik 2

Vor der Reise hatte ich noch überlegt, was das wohl für Typen und Charaktere sind, mit den ich die Alpen überquere. Ob es nicht Konflikte geben wird, die mich aus der Fassung bringen? Und dann treffe ich auf wildfremde Menschen aus unterschiedlichsten Regionen Deutschlands mit unterschiedlichen Lebensbiografien – und bereits am zweiten Tag kommt man sich näher. Es genügt ein Lächeln zum richtigen Zeitpunkt und schon findet man sein Gegenüber sympathisch. Auch das bringt mich ganz schön aus der Fassung.

Wie kann in kürzester Zeit ein solches "Wir-Gefühl" entstehen? Heute am zweiten Tag hat sich bereits eine Gruppe gebildet, die sich aufeinander einstimmt, Rücksicht nimmt, ein gemeinsames Ziel vor Augen hat: Wir wollen gemeinsam den Weg gehen und finden sogar ein gemeinsames Tempo, wo gestern noch jeder seinen eigenen Schritt hatte. Da wird Verpflegung geteilt, da wird gewartet, wenn jemand zurückbleibt. Lebensgeschichten werden ausgetauscht. Und ich erfahre, dass ich mit meinem Muskelkater nicht alleine bin. Denn vielen hat der erste Tag zugesetzt. Es tut mir gut zu wissen, dass auch andere Schwächen haben. Wir sind eine Gruppe geworden, die sich gegenseitig unterstützt, gerade da, wo der eine die Hilfe des anderen braucht, bei Schwächen, Misserfolgen und Rückschlägen.

Ja, gut. Diese Wanderung ist vielleicht eine Ausnahmesituation, eben Urlaubserfahrung. Aber

wenn ich es erreiche, einen Teil dieser Erfahrung in meinem Alltag einzubauen, dann können Schwächen auch hier zu Stärken werden. So jedenfalls sieht das auch Antoine de Saint-Exupéry mein Gewährsmann bei der Überquerung der Alpen, um sich nicht aus der Fassung bringen zu lassen.

"Schenk' mir die nüchterne Erkenntnis,
dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge
eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,
durch die wir wachsen und reifen."

Musik 3

Zur Alpenüberquerung zu Fuß gehört auch: Hüttenübernachtung. Das darf doch nicht wahr sein. Das Haus bietet Platz für 200 Gäste und 300 wollen übernachten. Ich fasse es nicht. Ade, du schöne Nachtruhe! Mehr als fünfzig Menschen in einem Schlafsaal. Das kann ja heiter werden! Welche Schnarchorgien werden mich da erwarten? Wie schön wäre jetzt mein eigenes Bett zu haben und natürlich die tägliche erfrischende Dusche. Hier oben in der Berghütte weit gefehlt. Ich ertappe mich, wie schnell ich mich doch nach alltäglichen Selbstverständlichkeiten sehne.

Bevor ich einschlafe, lässt mich ein anderer Gedanke nicht los. Ich stelle mir vor, ich wäre einer der zahlreichen Flüchtlinge, die in Deutschland auf engstem Raum zusammen leben. Bei meiner Alpenüberquerung verbringe ich hier nur wenige Übernachtungen auf engstem Raum mit fremden Menschen. Wie würde ich reagieren, wenn diese Situation Monate andauert? Keine Privatsphäre. Ständige Geräusche. Umgeben von Menschen mit Ängsten Sorgen und Nöten. Ehrliche Antwort: Nach einer Woche würde ich ausrasten.

Und so sind diese Hüttenübernachtungen für mich eine weitere wichtige Erfahrung. Es tut gut, ab und an die Perspektive zu wechseln, sich in andere Menschen zu versetzen. Es steigert nicht nur die Sensibilität gegenüber den Mitmenschen, sondern fordert auch das eigene Handeln und Denken heraus. Und: Ein Quäntchen Dankbarkeit für ein Leben in Freiheit schadet ganz und gar nicht. Ich nehme mir vor, dies im Umgang mit Geflüchteten zu berücksichtigen. Und wieder kommt mir ein Satz aus dem Gebet von Saint-Exupéry in den Sinn:

"Verleihe mir die nötige Phantasie,
im rechten Augenblick ein Päckchen Güte
mit oder ohne Worte an der richtigen Stelle abzugeben."

Musik 4

Bei der Alpenüberquerung zu Fuß gelingt es mir von Tag zu Tag immer besser, mich auf das beeindruckende Alpenpanorama zu konzentrieren. Grüne Wälder, blumenübersäte Wiesen, Schluchten und Felsensteige, die Gletscherwelt. Diese Schönheit – auch kaum zu fassen! Längst sitzen Bergschuhe und Rucksack bequem und selbst das knieschonende Gehen ist gar nicht so kompliziert. Die Bewegungen passen sich dem schwierigen Weg an, Müdigkeit weicht dem Staunen über die Natur. Die Wehwehchen sind vergessen. Ich bin voll im Tritt. Habe meine körperlichen Grenzen erfahren und manche sogar überschritten.

Es ist der fünfte Tag. Auf einem Panoramaweg sehe ich plötzlich dieses Schild mit der Aufschrift: "Im Wanderer steckt einer, der seine Entwicklung nicht beendet." Was für ein Satz. Er stammt von Joseph Beuys. Beuys kannte ich immer nur als Aktionskünstler, Bildhauer und politisch engagiertem Menschen. Aber Beuys und Alpenüberquerung? Nie und nimmer hätte ich ihn hier mit diesem Satz in Verbindung gebracht.

"Im Wanderer steckt einer, der seine Entwicklung nicht beendet". Das ist Aufruf und Anregung zugleich. Beuys meint mich persönlich: "Mach weiter! Nutze dein Leben. Bleibe nicht stehen und lerne aus deinen Erfahrungen."

Saint-Exupéry gibt mir auch hier einen Ratschlag, wenn er schreibt:

"Gib mir nicht,
was ich mir wünsche,
sondern das,
was ich brauche."

Musik 5

Auf meiner Wanderung quer über die Alpen konnte ich viele Erfahrungen sammeln. In der Begegnung mit mir und meinen Grenzen, mit den anderen Menschen, in der Natur und im Miteinander – und manchmal auch im Gegeneinander – auf engstem Raum.

Ich habe gestaunt, ich habe gehadert, aber ich habe vor allem gelernt, mich nicht so schnell aus der Fassung bringen zu lassen. Gerade dann, wenn es nicht so lief, wie ich es wollte, wie ich es mir dachte, wie ich es für richtig hielt. Die Wanderung war wie eine Pilgerreise nicht über die Alpen von Oberstdorf bis Meran, sondern immer mehr zu mir selbst.

"Waren wir wirklich nur eine Woche unterwegs?", fragt mich mein Freund am Ziel. "Es ist mir viel länger vorgekommen." Als Wandersmann habe ich meine Entwicklung also, sondern bin

weiter auf dem Weg zu mir. Wie hieß noch der Spruch von Josef Beuys auf dem Panoramaweg; "Im Wanderer steckt einer, der seine Entwicklung nicht beendet." Jetzt gilt es nur, diese Erfahrung in meinem Alltag umzusetzen, auf dem Weg durch die vielfältigen Anforderungen im Beruf und zu Hause. Auch da ist es gut, wenn mich nichts so schnell aus der Fassung bringt. Etwas mehr Gelassenheit, wenn mir oder anderen Fehler unterlaufen. Wenn der Alltagsstress mal wieder dazu führt, mit freundlichen Worten zu geizen. Oder zu vergessen, dass Ruhe und Gelassenheit manchmal der bessere Weg sind, um ein Ziel zu erreichen. Dass ich aus Fehlern lernen kann, ohne gleich von Erfolglosigkeit zu sprechen.

Es ist diese Kunst der kleinen Schritte, die helfen kann, nicht so schnell aus der Fassung zu geraten und die Antoine de Saint-Exupéry als ganzes Gebet formuliert:

"Ich bitte nicht um Wunder und Visionen, Herr,

sondern um die Kraft für den Alltag.

Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte.

Mach mich sicher in der rechten Zeiteinteilung.

Schenk' mir das Fingerspitzengefühl, um herauszufinden,

was erstrangig und was zweitrangig ist.

Schenk' mir die nüchterne Erkenntnis,

dass Schwierigkeiten, Niederlagen, Misserfolge, Rückschläge

eine selbstverständliche Zugabe zum Leben sind,

durch die wir wachsen und reifen.

Erinn're mich daran,

dass das Herz oft gegen den Verstand streikt.

Schick' mir im rechten Augenblick jemanden,

der den Mut hat,

die Wahrheit in Liebe zu sagen.

Du weißt,

wie sehr wir der Freundschaft bedürfen.

Gib dass ich diesem schönsten, schwierigsten, riskantesten

und zartesten Geschenk des Lebens gewachsen bin.

Verleihe mir die nötige Phantasie,

im rechten Augenblick ein Päckchen Güte

mit oder ohne Worte an der richtigen Stelle abzugeben.

Bewahre mich vor der Angst,

Ich könnte das Leben versäumen.

Gib mir nicht,

was ich mir wünsche,

sondern das,

was ich brauche.

Die Kunst der kleinen Schritte zu lernen, um nicht aus der Fassung zu geraten, das wünscht Ihnen

Hans Ulrich Nordhaus aus Selm-Cappenberg