

Mitbeten



Januar. Februar. März 2019



ELM Hermansburg
Partner in **Mission**

Autorinnen und Autoren dieser Ausgabe



1. Woche

Steffen Groth ist seit 21 Jahren Schauspieler: über preisgekrönte Filme wie „Alles auf Zucker“ oder Serien wie „Weissensee“ und weiteren Filmen ist er bekannt.



2. Woche

Dirk Freudenthal-Edelburg arbeitet in der Öffentlichkeitsarbeit des ELM und betreut Printmedien und Pressearbeit.



3. Woche

Michael Charbonnier ist seit 2016 Referent für Jugendarbeit und Globales Lernen im ELM. Er veranstaltet unter anderem Seminare für Konfirmanden zu Themen der Mission.



4. Woche

Indra Grasekamp ist im ELM zuständig für den Bereich „Weltweite Spiritualität“ und Ansprechpartnerin für Gottesdienste mit interkulturellem Schwerpunkt.



5. und 10. Woche

Margret Sdrojek arbeitet im Team der Abteilung Öffentlichkeitsarbeit des ELM und ist verantwortlich für den Fürbittenkalender Mitbeten.



6. Woche

Birga-Ruth Vollmer war 2017/18 mit dem Freiwilligenprogramm des ELM in Buenos Aires. Seit ihrer Rückkehr studiert sie Soziologie und Islamwissenschaften in Freiburg.



7. Woche

Ralf Höhne, ausgebildet an der „Ecole de Mime et Clown“ und am „Roy-Hart-Theater“ ist freischaffender Darsteller, Regisseur, Klinik-Clown und Theaterpädagoge.



8. Woche

Renate Klages ist Mutter von vier Kindern und liebt ihre fünf Enkelkinder. Sie schneidert begeistert und arbeitet im Ambulanten Hospizdienst im Landkreis Uelzen.



9. Woche

Regina Miller arbeitet als Bildredakteurin in der Öffentlichkeitsarbeit des ELM und betreut dort das Bildarchiv.



11. Woche

Stefan Mauer ist Hauptstadtkorrespondent des Nachrichtendienstes XING News.



12. Woche

Sven Grundmann ist Pastor der Kirchengemeinde Holtland, Ostfriesland. Seit 25 Jahren ist er zudem in der Diaspora-Arbeit auf dem Gebiet der ehemaligen Sowjetunion aktiv.



13. Woche

Imke Hoheisel arbeitet seit 2008 bei der Stiftung Medien- und Online Sucht, sie unterstützt Kinder, Eltern und Lehrende im reflektierten Umgang mit digitalen Medien.

Textnachweis:

1. und 5. Woche: Gebet aus „Himmelspuren – Gebete durch Jahr und Tag“ von Carola Moosbach

Bildnachweis:

1. Woche: photocase, judigrafie
- 2., 6., 9. Woche: pixabay
3. Woche: photocase, Catalenca
4. Woche: photocase, owik2
5. Woche: photocase, davidpereiras
7. Woche: Ralf Höhne
8. Woche: photocase, wronge 57
10. Woche: photocase, Michi Müller
11. Woche: photocase, criene
12. Woche: photocase, Weigand
13. Woche: photocase, david-w

Freiraum ist ein schwierig Ding

Welch ein kühner Gedanke: Ich nehme mir die Freiheit, bedeutungslos zu sein, nicht nach Geld, Macht oder Anerkennung zu streben. Ich verweigere mich dem unbedingten Zwang, Karriere zu machen und mich über einen zu erlangenden Status zu definieren. Ich muss nicht auf jeden Zug aufspringen, auch nicht, wenn er die Hoffnung auf ein reiches, unbeschwertes Leben befördert. Ich liege in meiner Hängematte und ignoriere mutig den perfekten Moment. „Wir alle wissen ...“, so ist das Leben in der Regel nicht. Und tatsächlich gelingt es mir selbst nur selten im Alltag, das zu tun, wonach mir gerade der Sinn steht. Ständig versuche ich, mein Leben zu optimieren und an etwas oder jemandem auszurichten oder meinen Status zu rechtfertigen: mit Leistung, mit Geld, mit dem Hang dazu, es allen Recht zu machen, um der Karriere willen sich selbst zu verleugnen. Wie ein Chamäleon passe ich mich meinem Umfeld an und hänge mein Fähnchen viel zu oft in den Wind. Und 30 Tage Urlaub im Jahr nenne ich dann die Freiheit, die ich meine...

In Wirklichkeit leben die meisten Menschen irgendwo dazwischen – zwischen einem Alltag, der sie zwingt, immer wieder (auch faule) Kompromisse zu schließen und der Sehnsucht nach absoluter Autonomie von Macht, Geld, sozialer Kontrolle und den Erwartungen anderer Menschen. Die Bücher mit den guten Ratschlägen für ein gutes, autonomes Leben füllen die Regale der Buchhandlungen. Und immer mehr Menschen holen sich Rat bei PsychologInnen und Coaches. Was ich wahrnehme, ist eine tiefe Sehnsucht bei vielen Menschen, aus diesem Hamsterrad der Sachzwänge auszusteigen, Zeit zu haben für das Wesentliche und Raum zur eigenen Entfaltung – Freiräume eben. Und die sehen sehr individuell aus wie die Beiträge in diesem Heft dokumentieren.

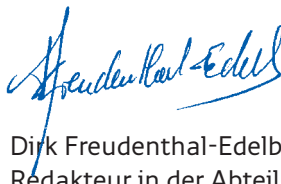
Wir haben verschiedene Menschen befragt, was ihnen zu dem Thema „Freiräume“ einfällt. Herausgekommen ist dabei ein facettenreiches Bild unterschiedlichster Ansätze, dem Alltag spielerische Momente selbst in Phasen des Scheiterns,

Momente des Lernens, der inneren Einkehr, der Spiritualität, der Andacht und des Gebets abzugewinnen. Und manchmal braucht es das Setzen fester Regeln, um sich in dieser digitalisierten Welt von dem zu befreien, was grenzenlose Freiheit verspricht, uns aber entfremdet von unserem sozialen Umfeld und am Ende von uns selbst.

Auffallend ist, dass es in keinem dieser Texte um weltabgewandte Träumereien geht. Im Gegenteil, den Menschen dienen Freiräume dazu, sich immer wieder neu auf diese Welt einzulassen. Sie setzen wichtige Klärungsprozesse in Gang, fördern Kreativität, machen widerstandsfähig gegenüber Krisen, stärken menschliche Beziehungen.

Auffallend ist aber auch, dass Freiräume nicht einfach aus dem Nichts entstehen, sondern, dass man/frau sie sich schaffen, manchmal sogar erkämpfen müssen. „Mir Freiräume für das zu schaffen, was mir wichtig ist, bleibt eine

stetige und nicht ganz leichte Aufgabe“, schreibt Pastor Sven Grundmann in seinem Beitrag. „Doch nur, wer sich diese Freiräume schafft, wird anderen diese aufzeigen können.“ Ich wünsche Ihnen viele Freiräume für Ihr Leben und dass Sie mit großer Entdeckerfreude herausfinden, wie weit Sie dabei gehen wollen. Und wenn es dabei „nur“ darum geht, den selbstgezogenen Kürbis sonnenwarm in Händen zu halten...



Dirk Freudenthal-Edelburg
Redakteur in der Abteilung
Kommunikation & Fundraising

In allen Farben des Lebens
schick mir Dein Licht in den Morgen
als Freude und Segensquelle
leuchte mir Gott durch den Tag

Aus Dunkelheit schweren Stunden
hilfst Du mir auf in den Morgen
gesammelt in Deiner Stille
schöpfe ich Kraft für den Tag



1. Woche

| Sonntag, 30. Dezember

| Montag, 31. Dezember

| Dienstag, 1. Januar

Reif für das Kloster

In einer etwas krisengebeutelten Zeit hat mir ein Bekannter den Tipp gegeben, mich für eine Auszeit in ein Kloster zurückzuziehen. Da ich mich seit nunmehr 20 Jahren mit den Inhalten der Weltreligionen auseinandersetze, kenne ich mich auch mit dem Christentum ein bisschen aus.

So lag auch für mich der Gedanke nicht so fern, aus der Sehnsucht nach Ruhe und aus dem Wunsch nach innerer Anbindung heraus für zwei Wochen in einem Benediktinerinnenkloster bei Berlin Einkehr zu halten.

Ich weiß noch genau, wie beschwerlich der Weg dorthin war. Ich hatte zu der Zeit kein Auto und es lag über einen halben Meter hoch Schnee. Ich wusste, dass man entweder einen Fußmarsch auf sich nehmen oder sich ein Taxi bestellen könnte, um zum Kloster zu kommen. Aber mit einem Taxi zum Kloster? Irgendwann stand ich müde, krisengebeutelte und etwas verloren mitten im Schnee und fragte mich – zugegebenermaßen den Tränen nah – was zur Hölle ich hier eigentlich machte.

Der Weg war richtig – auch in übergeordneter Beziehung. Irgendwann habe ich ins Kloster gefunden und durch den Aufenthalt dort auch wieder mehr zu mir selbst. Auch wenn ich mit dem katholischen Glaubensbekenntnis meine Schwierigkeiten habe, habe ich es geliebt, innerhalb der Struktur der Gebetszeiten wieder Kontakt zu einer höheren Instanz und zu mir selbst herzustellen. Sowohl durch das Gebet als auch durch lange Spaziergänge durch den verschneiten Wald. Natur und Gebet. Vielleicht sind diese beiden Dinge – bewusst erlebt – ohnehin sehr ähnlich.

Ich kann es jedem Menschen in diesen unfassbar beschleunigten Zeiten nur empfehlen, für einige Zeit aus dem Alltag auszusteigen. Ich wäre auch schon wieder reif dafür.

Steffen Groth

Lieber Gott,
Mutter meiner Freiheit,
Vater meiner Träume,
unverstellter Sehnsuchtsort,
versteckt hinter alten Kleidern,
ungelesenen Büchern
und blinkenden Lebenszeitfressern,
die lärmend unsere Sinne betäuben.
Führe mich durch Deinen weiten Raum,
den zu durchmessen ich Freiheit nennen
und mit neuem Leben füllen darf.



Loslassen – das gönnt mir

Loslassen, Stück für Stück, Abstand gewinnen von Dingen – manchmal träume ich davon, wie ich die voll gestellten Regale und Raumteiler meines Lebens einfach zur Seite schiebe. Was bleibt, ist ein heller, weißer Raum, in dem nichts Schatten wirft, nichts Staub fängt, in dem mich nichts bindet.

Schaue ich in meine Schränke, quellen sie über von Sachen: Hemden, die ich seit Jahren nicht getragen, Bücher, die ich noch nie gelesen habe und wohl auch nicht mehr lesen werde, Unmengen von Klebeband, Geschenkpapier, Pinseln, Bastelsachen, billigem Werkzeug. Sachen, die ich beim Discounter gekauft habe, weil ich das Vorhandene in den Untiefen der vollgestellten Räume nicht gefunden habe.

Masse statt Qualität, billig statt nachhaltig – das war jahrelang die Devise, weil so bequem und schnell verfügbar.

So stieg im Haus über Jahre der Pegel der ungenutzten Dinge und die eigenen Rückzugsräume wurden kleiner – sozusagen eine hausgemachte Klimakatastrophe. Die Luft zum Atmen wird dünner und der Fluchttrieb in Gang gesetzt.

Ob ich mich so radikal wie in dem Traum von all den Dingen, die meinen Raum zum Leben begrenzen, trennen werde, weiß ich nicht. Aber die Idee, die sich dahinter verbirgt, gewinnt immer mehr an Attraktivität in meinem Kopf. Loslassen von Dingen, die um meine Aufmerksamkeit buhlen und mich abhalten von sozialen Kontakten, Kreativität, sozialem Engagement, geliebter Spiritualität und am Ende von meinem eigenen Leben – diesen Freiraum will ich mir immer öfter gönnen.

Dirk Freudenthal-Edelburg

Gott,
hilf uns leer zu werden,
damit die Fülle Heimat finden kann.
In uns.
In den Anderen.



Damit sich etwas bilden kann

Es gibt einen Grund, warum wir unsere Konfirmanden-Wochenenden nicht Freizeiten nennen, sondern Seminare. Freiräume gibt es da wenige. Von Freitagabend bis Sonntagmittag ist das Programm dicht gepackt. Freiraum heißt für mich allerdings auch nicht leere Zeit. Freiraum – da ist Platz für Anderes. Insofern ist unser volles Programm doch Freiraum: Frei von Leistungsdruck, von Geschwistern, von Aufgaben, von der gewohnten Kirche.

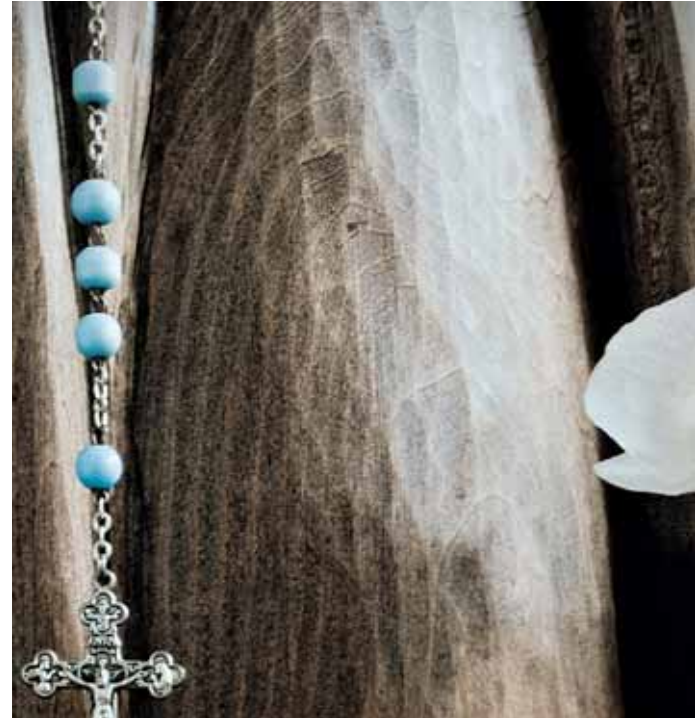
Stattdessen werden die Jugendlichen in eine Geschichte eingewoben, etwa eine Reise von Hermannsburg in den brasilianischen Regenwald, mit Spielen, Aktionen, Essen, Liedern und Gemeinschaft. Eine sinnliche und erlebnisvolle Reise mit Raum, einander zu begegnen und in der Gruppe zu wachsen. Bei uns sollen sie nichts lernen. Sie sollen erleben. Wir machen Bildungsarbeit.

Das heißt nicht: Wir bilden die KonfirmandInnen. Wir schaffen Raum, damit sich Etwas bilden kann. So wie sich eine Eisblume bildet. Wasser kann bis weit unter null Grad kalt werden und mit jedem Atom danach hungern, in eine neue Ordnung und Schönheit umgebildet zu werden. Trotzdem gefriert es nicht. Es braucht eine winzige Verunreinigung, an der sich Eiskristalle bilden können. Einen Mini-Freiraum, der etwas ganz anderes ist als Wasser. Das ist unser Ziel: einen Mini-Freiraum im Leben der KonfirmandInnen schaffen, der anders ist. Damit sich etwas bilden kann. Bildungsarbeit.

Noch weitaus kraftvoller als ein solcher Freiraum wäre wohl Leerraum: Gar kein Programm machen. Eisblumen brauchen zwar einen Anstoß. Aber dann wachsen sie, wo es still ist. Nicht auf den Wellen.

Michael Charbonnier

Guter Gott,
Du siehst in unser Herz und weißt,
wie unaufgeräumt es in uns ist.
Du kennst unseren stressigen Tag,
Du kennst unser Leben;
durchgetaktet und verplant.
Herr, Du weißt aber auch,
wie sehr wir uns nach Freiraum sehnen.
Wie oft wir uns wünschen,
einmal aus den Zwängen unseres Alltags
ausbrechen zu können.
Und so bitten wir Dich, guter Gott,
schenke uns Mut und Kraft zum Aufräumen.
Hilf Du uns zu sehen,
wo ein Neusortieren wichtig ist
und wo wir uns von etwas trennen müssen.
Sei Du uns nahe, Herr, damit unser Leben mehr ist
als eine bloße Aneinanderreihung von Terminen.



Tun, was ich wirklich will

Die „Perlen des Glaubens“ liegen auf meinem Nachttisch. Seit einiger Zeit schon sind sie von einer leichten Staubschicht überzogen. Daneben das Losungsbuch. Auch hier liegt das Lesezeichen bei einem Tag, der schon lange vergangen ist.

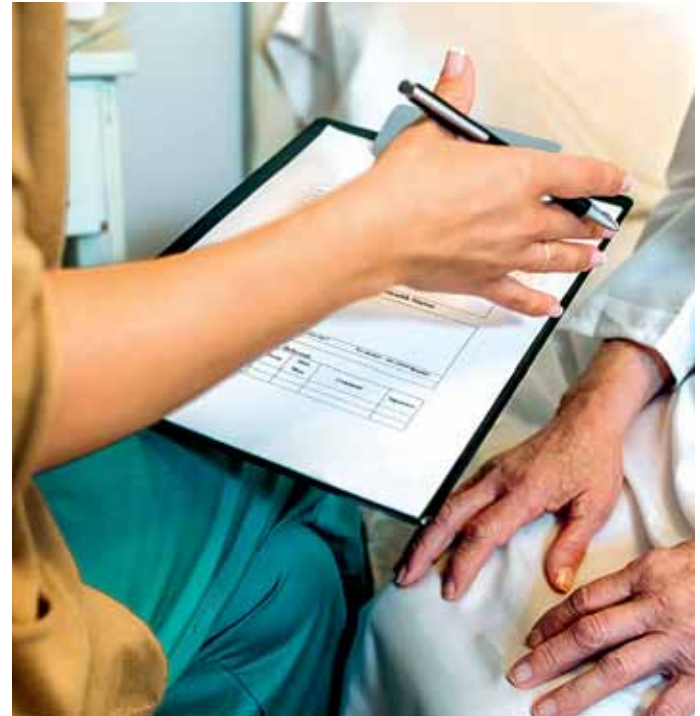
Warum schaffe ich es nicht, regelmäßig die Perlen zu benutzen? Warum fällt es mir so schwer, täglich einige Verse zu lesen? – Manch einer von uns kennt diese Situation und die Frage: „Warum habe ich in meinem Alltag nur wenig oder sogar gar keine Zeit für Gott?“

„Zeit für Freiräume“ heißt das Thema der Landeskirche Hannovers für dieses Jahr. Doch was sich so einfach anhört, ist ganz schön schwer. „Zeit für Freiräume“ heißt nämlich auch: Ich muss mir erst einmal etwas frei räumen. Und das ist nicht leicht, sondern sogar richtig arbeitsaufwendig. Jeder weiß, wenn ich eine Schublade

de aufräumen muss, dann lege ich den Inhalt oftmals einfach nur an einen anderen Platz. Manchmal reicht das schon, um etwas frei zu räumen, meistens aber verlagere ich die Unordnung nur an einen anderen Ort. Erst, wenn ich etwas wegwerfe, entsteht wirklich ein neuer Freiraum. Und ganz genau so ist das auch mit dem Freiraum für Gott. Ich muss mir überlegen, was ich wirklich will und wann, und dann muss ich anfangen aufzuräumen. Vielleicht reicht es, etwas zu verlagern, vielleicht aber ist es nötig, Dinge wegzuworfen, also etwas aus meinem Terminkalender zu streichen. Nur so schaffe ich Zeit für Gott, nur so werden die Perlen des Glaubens wieder benutzt und das Losungsbuch ist wieder auf der richtigen Seite aufgeschlagen.

Indra Grasekamp

Leben will ich mein Leben leben
auch wenn so einiges fehlt darin
auch wenn ich nicht weiß was noch kommen wird
auch wenn es weh tut sehr weh manchmal
will ich es trotzdem leben
nicht länger auf bessere Tage warten
nicht einfach nur die Zeit totschiagen
leben will ich mein Leben leben
üben will ich das Ja und nicht verlernen das Nein
Mut fassen will ich und Glück
atmen manchmal
(von Carola Mosbach)



Alles im Lot

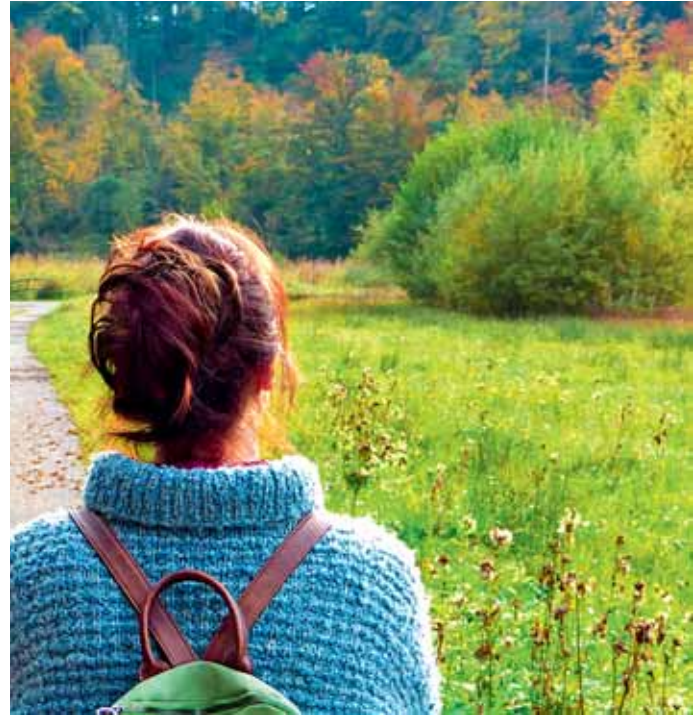
Schon als Dreizehnjährige wusste sie, welchen Beruf sie anstreben möchte: Medizinerin. Biografien über Albert Schweitzer und Florence Nightingale haben Martina Lütkehölder in ihrem Berufswunsch bestärkt. Nach dem Studium kamen dann die Einsätze in verschiedenen Kliniken als Fachärztin für Allgemeinmedizin und Psychotherapie. Viele Jahre in Aufgabenbereichen mit Vollzeitstellen. Das bedeutete im Schnitt 60 bis 80 Stunden Arbeitszeit in der Woche, jedes zweite Wochenende Bereitschaftsdienst, das waren etwa sechs Nachtdienste im Monat. „Ich habe nur noch von Wochenende zu Wochenende gelebt. Es fehlte jede Kraft, um mich noch sozial oder politisch zu engagieren. Irgendwann habe ich beschlossen: So will ich nicht mehr leben!“

Seit 2015 arbeitet Dr. Martina Lütkehölder im Medizinischen Versorgungszentrum des AKH Celle – auf einer 50 Prozent Stelle. Als Psychoonkologin begleitet sie Krebspa-

tientInnen in akuten Krisenzeiten. Ihr Ziel ist es, Menschen, die zu ihr kommen, Gedanken- und Handlungsräume zu eröffnen, die bisher verschlossen waren. Sie selbst hat sich mit dieser Aufgabe und der Arbeitszeitreduzierung ebenfalls Freiräume geschaffen. Auf die Frage, was sich für sie geändert hat, zählt sie auf: „Seit ich weniger arbeite bin ich dynamischer und wacher. Ich habe mehr Zeit für das normale Leben, muss Einkäufe oder einen Besuch beim Zahnarzt nicht noch irgendwie in die Woche quetschen. Und ich kann Freundschaften pflegen. Da ich während meiner Arbeit hochkonzentriert mit Menschen zusammen bin, brauche ich die Zeit danach zum Ausklingen, das nennt man wohl Muße.“ Dabei guckt sie mit einem Lächeln aus dem Fenster und es ist an ihr abzulesen: Da ist wohl alles im Lot.

Margret Sdrojek

Herr,
ich stehe vor Dir, bis oben hin gefüllt
mit meinen Sorgen, Gedanken,
Plänen, Selbstzweifeln.
Ich wünsche mir so sehr,
dass in meinem Herzen
ein Freiraum für Dich entsteht.
Mache mich frei.
Frei für Dich.



Entdecken, was mir gut tut

Freiraum schaffen. – Wie wichtig das ist, hat mich mein Freiwilligenjahr in Buenos Aires ganz neu gelehrt. Mit einem Mal war ich raus, raus aus alten Kreisen, alten Rollenzuweisungen, alten Konstellationen. Bewusst habe ich auf die Nutzung meines Handys verzichtet und sehr wenig Kontakt nach Deutschland gehalten. Je mehr Abstand ich innerlich hatte, desto stärker begann die Reflexion: Gerade weil ich nicht mehr den alten und teilweise festgefahrenen Situationen direkt gegenüberstand, sondern nun von „oben“ darauf blicken konnte, hatte ich den Freiraum, mich ganz neu zu hinterfragen.

Plötzlich habe ich gemerkt: „Das bin ja gar nicht ich!“ oder auch „Das will ich gerne!“. Ich habe ein Gefühl dafür bekommen, welche Menschen mir wirklich am Herzen lie-

gen und welche mir nicht gut tun. Schritt für Schritt habe ich erkannt, dass ich immer wieder in Denkmuster und Rollen falle, die ich vorher gar nicht als solche erkannt hätte. Durch die Distanz ist ein Freiraum entstanden, in dem ich begonnen habe, mich selbst kennenzulernen. Für diesen Freiraum bin ich dankbar. Viele meiner Beziehungen haben eine ganz neue Intensität bekommen, mir selbst fällt es leichter, meine Schwächen zu erkennen und mich selbst zu akzeptieren, und in mir ist mehr Raum, auch für andere Menschen offen zu sein. Und ich habe mir vorgenommen, mir immer wieder Zeit zu nehmen, schreibend, betend, spazierengehend, in der ich nicht erreichbar bin, sondern mir Freiraum schaffe.

Birga-Ruth Vollmer

Hey du, Gott – oder wie auch immer
du dich nennen lässt.
Bist du bei mir?
Bist du bei mir, wenn ich staune und bewundere
und zu allem erstmal JA sage?
Bist du bei mir,
wenn ich stolpere oder etwas Falsches tue –
und dann wieder aufstehe
und es noch mal versuche?
Bist du bei mir, wenn ich offen und direkt zeige,
was ich denke, fühle und brauche?
Bist du bei mir,
wenn andere das zum Lachen finden
oder für verrückt halten?

Hey du, Gott, wann bist du bei mir?
Wenigstens ein bisschen?
Ich hab da so einen Verdacht.
Denn manchmal kribbelt's so ... hinter meiner Nase.



Ja sagen zu dem was ist

Clowns betrachten die Welt nicht als feindlichen Ort. Sie haben eine naiv-offene Sicht auf die Dinge und wissen, dass Lachen und Neugier die Quelle von Lebendigkeit sind. Eine Grundeigenschaft des Clowns ist es, JA zu sagen zu dem, was gerade ist und darauf spontan und authentisch zu reagieren.

So dumm sich ein Clown auf der Bühne auch anstellt, er zeigt uns damit zum Beispiel, dass wir keine Angst vorm Scheitern haben müssen. Jedes Mal, wenn er stolpert und fällt, rappelt er sich wieder auf. Die überraschenden Methoden, die er dafür wählt, bringen uns zwar zum Lachen, beweisen aber auch Kreativität und Durchhaltevermögen. Triumph und Niederlage liegen hier oft dicht beieinander – wie im echten Leben.

So kann die Kunstfigur CLOWN unser Leben verändern: nicht nur durch Zuschauen, sondern auch, indem wir

uns selbst im Clownsspiel versuchen. Dabei hilft uns die Clowns-nase. Sie ist die kleinste Maske der Welt. Wer sie aufsetzt, ist kein komplett anderer Mensch, hat aber die Erlaubnis, Ungewöhnliches und Neues auszuprobieren. Naiv und angstfrei, immer wieder die Perspektive wechselnd – eben leicht ver-rückt: darin besteht der Freiraum im (Clowns-)Spiel.

Uns allen tut es gut, spontan und emotional zu sein und der eigenen Intuition und Achtsamkeit zu folgen bzw. sie erstmal zu entdecken. So kommen wir unserem freien Kind-Ich allmählich wieder näher. Unserer Neugier und unserem Grundoptimismus, die uns allen in die Wiege gelegt worden sind. So können wir vom „dummen August“ lernen.

Ralf Höhne

Du gütiger Gott, ich danke Dir von Herzen
für das wunderbare Geschenk
dieser kleinen Menschenkinder.
Ich lege sie Dir ans Herz,
umgebe sie mit Deiner Güte und Barmherzigkeit.
Lass sie zu lebensstüchtigen
Menschen heranwachsen.
Bewahre und behüte
sie in dem Dschungel dieser Welt.
Ich wünsche mir von Herzen, dass sie erfahren,
dass Du um sie bist und ihnen zur Seite stehst
und sie nichts von Deiner Liebe trennen kann.
Sei Du auch dort, wo Kinder leiden, sei es Hunger,
Gewalt oder an der Lieblosigkeit ihrer Umwelt.
Schenke immer wieder Menschen, die bereit sind,
sich für die Kleinsten in unserer
Gemeinschaft einzusetzen.



Zeit für das größte Geschenk

Mein erster Enkelsohn kam zur Welt, als ich noch voll im Berufsleben stand. Das Geschenk dieses Kindes war so wunderbar, dass ich alle Zeit, die ich erübrigen konnte, mit ihm verbracht habe. Seine Eltern waren noch Studenten und haben jede Form von Unterstützung gebraucht.

Als Joris etwas größer wurde, beide Eltern inzwischen berufstätig, habe ich halbe Tage meines Jahresurlaubs genommen, um für ihn da zu sein. In dieser Zeit haben wir uns näher kennen gelernt, Vertrauen ist gewachsen. Das Schönste für mich war, wenn wir Dinge getan haben, die nicht sein durften, wie zum Abendbrot Toastbrot mit Marmelade zu essen. Das war dann unser Geheimnis. Es gab viele kleine Geheimnisse, die wir miteinander hatten: länger aufbleiben als die Eltern erlaubten, Knackbrot (getoastetes Brot mit Mettwurst) nach dem Zähneputzen im Bett zu essen. Später dann auch mal länger fernsehen können. Das sind Freiräume, die sich nur eine Großmutter

erlauben darf. Wenn Joris Eltern fragten: „Na hattet ihr wieder Geheimnisse?“, haben Joris und ich uns strahlend angesehen und im Brustton der Überzeugung „Nein!!!!“ gesagt.

Für solche Begegnungen nehme ich mir auch heute in meinem Ruhestand Zeit. Das Kind in mir jauchzt dann immer. Denn Oma kann man auch mal erzählen, wie blöd Eltern sind, Oma macht kein Geschrei, wenn der Knabe mal rumzickt. Oma fährt ja wieder nach Hause! – Es macht mich unendlich reich und lässt mich teilhaben an der Entwicklung meiner Enkel und an dem, wie meine Kinder mit ihnen umgehen. Und wenn mein Enkel Linus beim Abschied sagt: „Ach Oma, wenn du nach Hause fährst, habe ich schon wieder Sehnsucht nach dir.“ Gibt es ein größeres Geschenk?

Renate Klages

Jetzt ist Winter, aber in meinen Händen
spüre ich noch die Erde, die Möhren, den Kürbis.
Ich erinnere den Duft der Kräuter
und das Gärtnern in Eintracht mit der Amsel.
Das Eintauchen in das Licht und die Wärme der Erde
schenken meiner Seele einen freien Raum,
in dem ich sein kann ohne Erfolgsnachweise.
Danke, mein Gott, für diese Auszeiten.
Ich bitte Dich für all die Menschen,
deren Sinne hinter Tastaturen verkümmern,
die ihren Kopf einziehen,
weil die Leistungsnachweise erdrücken.
Schaffe ihren Seelen einen freien Raum,
in dem sie aufatmen können.



Die Zeit vergessen und genießen

Ich hocke am Boden und befreie Möhren, Zwiebeln und Petersilie von Unkraut. Dann muss ich auch noch, in diesem Jahr oft zweimal am Tag, die Tomaten wässern.

„Warum machst Du Dir soviel Arbeit? Das kann man doch alles kaufen. Seit ich meinen Garten abgeschafft habe, habe ich viel mehr Zeit.“ Und die Vorschläge, was ich mit der neu gewonnen Zeit alles machen könnte, gibt es von meinem Nachbarn gleich dazu.

Während ich weiter arbeite, schleicht sich eine Amsel durch die Erdbeeren nahe heran. Ich tue so, als ob ich sie nicht sehe. In den blühenden Kräutern neben mir summt und brummt es. Es duftet intensiv nach warmer, feuchter Erde. Ich vergesse die Zeit bis die Sonne tiefer sinkt und es kühl wird.

Ich liebe Möhren frisch aus dem Beet, die Hand voll Erbsen im Vorbeigehen. Als ich noch einen Kürbis ernte, liegt er sonnenwarm in meinen Händen. Ja, ich könnte diese Dinge auch kaufen. Aber eigentlich sind der Kürbis und die Möhren gar nicht so wichtig, sondern nur der Bonus. Es ist der Prozess, der für mich zählt. Zu sehen, wie alles heranwächst. Es ist die Zeit, die ich hier im Garten verbringen darf, ohne Ergebnisse vorzeigen zu müssen. Freiraum, etwas zu tun, das ich gerne machen möchte und genieße

Regina Miller

Herr, hab' ein Einsehen mit uns Alten.
Wir tun uns schwer damit, wenn nicht alles so läuft,
wie wir es gerne hätten.
Wo hören unsere Rechte auf,
und sei es das Recht auf Ruhe und Erholung?
Wann sind die Jungen dran,
die sich erproben wollen,
auch wenn es dabei laut und stürmisch zugeht?
Schenk uns ein weites Herz
mit einem Blick für die Heranwachsenden.
Zeig uns, wie wir mit einem Lächeln
den Jungen Platz einräumen können,
mit dem Wissen,
dass auch wir unsere Gönner hatten.
Obwohl die äußeren Grenzen enger werden,
schenke uns einen weiten inneren Horizont.



Jede Menge Krach

Gegen 17 Uhr wird unsere Straße aus dem Rentnerschlaf geweckt. Johannes spielt Schlagzeug und zwar mit einem herkömmlichen Instrument, das durch die Mauern hindurch viele, viele Leute erreicht. Immer eine dreiviertel Stunde zu humaner Zeit. Es hämmert und wummert, die Rhythmen werden immer genialer und von einer Übungseinheit zur nächsten kann man die Fortschritte heraushören. In dieser Woche hat seine Musik AG in der Schule ein Projekt, dafür ist intensives Üben mehrmals in der Woche angesagt. Und das macht jede Menge Krach! Und dieser Krach ist nicht immer schön, so wie es eben beim Üben eines Instrumentes ist. Wer jemals neben einer Geige übenden Schülerin gewohnt hat, weiß Bescheid.

Mehreren Nachbarn geht das Schlagzeug gehörig auf die Nerven. Neulich stand eine alte Dame an der Tür und fragte, ob dieser Jugendliche nicht wenigstens die Fenster schließen könne (sie sind bereits geschlossen...). Dieser

Lärm sei eine Zumutung! Ihr 95-jähriger Mann würde darunter leiden! Wir einigten uns, dass man Ohrstöpsel probieren könnte.

Wo kämen wir hin, wenn Kinder und Jugendliche keinen Freiraum zum Ausprobieren mehr hätten? Keine Bolzplätze, auf denen es beim Fußball auch laut zugeht? Keine Gärten, Höfe, Spielplätze, auf denen oft wild und mit Geschrei das Leben als Piratin oder Feuerwehrmann geübt wird? Gewiss, da kommen Bedürfnisse nach Ruhe und Ungestörtsein mit denen der jüngsten Generation in Kollision. Ich finde, wir Alten können ihnen den Freiraum gönnen und es genießen, dass es noch Kinder gibt, die in der realen Welt unterwegs sind und nicht nur mit Smartphone in digitalen Sphären surfen.

Margret Sdrojek

Ja, wir wollen glücklich sein,
auch wenn wir arbeiten.
Gott, wir bitten Dich für die,
die unter dem Leistungszwang
und der Kontrolle am Arbeitsplatz leiden.
Wir bitten Dich für alle, die in Leitungspositionen
Verantwortung für Mitarbeitende tragen.
Stärke das gegenseitige Vertrauen,
so dass Arbeit auch zufrieden macht.
Lass Wertschätzung gedeihen,
wo Zwang und Einengung herrschen.
Ja, wir wollen glücklich sein,
nimm unser Glück in Deine Hände.



Freiheit statt Firmenwagen

Es gibt immer noch viele Arbeitsplätze, an denen alte Hierarchien und freiheitliches Denken scheinbar unvereinbar aufeinander prallen. Dabei ist das schlecht, sowohl für die betroffenen Unternehmen als auch ihre Angestellten. Während viele Arbeitgeber immer noch gerne möglichst viel Kontrolle über ihre Angestellten und deren Zeit hätten, setzt sich unter diesen immer stärker der Wunsch nach selbstbestimmter Arbeit durch.

Den Ruf nach mehr Freiheit im Job gibt es nicht erst, seitdem es dank Digitalisierung für viele Berufe nicht viel mehr als ein Telefon, einen Internetanschluss und einen Laptop braucht, um einen voll funktionsfähigen Arbeitsplatz zu haben. Die Grundlage legte der Managementprofessor Douglas McGregor schon im Jahr 1960. In seinem Buch „Der Mensch im Unternehmen“ unterscheidet zwischen dem X- und Y-Menschenbild. Das X-Menschenbild ist die alte Sicht auf Angestellte. Es besagt, dass sie möglichst viel Führung, Strukturen und Kontrolle

brauchen, um produktiv zu arbeiten. Das laut McGregor bessere und moderne Y-Menschenbild stellt das jedoch auf den Kopf. Es besagt, dass Arbeit sinn- und zufriedenheitsstiftend sein kann und sollte. Wenn der Mensch sich mit den Zielen seines Unternehmens identifizieren kann, wird er ganz ohne Zwang Selbstkontrolle und eigene Initiative entwickeln.

Laut einer Analyse glaubten noch im Jahr 2016 fast die Hälfte aller Arbeitgeber, dass ein eigener Firmenparkplatz neben dem Gehalt der wichtigste Anreiz für glückliche Arbeitnehmer wäre. Die drei wichtigsten Wünsche der Arbeitnehmer hatten stattdessen alle mit Freiheit zu tun: Flexible Arbeitszeiten, die Möglichkeit zum Home-Office und die Erlaubnis, Hunde mit ins Büro zu bringen.

Stefan Mauer

Lieber himmlischer Vater,
so viele Dinge füllen meinen Kalender,
meinen Tag, mein Leben.
Manches ist wichtig und muss
unbedingt getan werden.
Anderes wiederum ist verzichtbar
und nimmt mir Zeit
für die wesentlichen Dinge des Lebens.
Ich bitte Dich: Hilf Du mir zu unterscheiden,
was wirklich wichtig ist und was verzichtbar.
Schärfe Du meinen Blick für das,
was gerade jetzt dran ist.
Lass mich erkennen, wer jetzt gerade meine Hilfe,
meine Nähe, meinen Zuspruch braucht.
Hilf Du mir, Freiräume zu schaffen,
damit ich Dir begegnen
und ganz für andere da sein kann.
Deine Menschenfreundlichkeit will ich bezeugen.



Entscheiden, was mir wichtig ist

Freiräume schaffen für das, was mir in der gemeindlichen Arbeit mit anderen Menschen wichtig ist, gelingt mir am besten, indem ich zuerst meinen Kalender frei räume. Ein kritischer Blick auf die kommenden Tage und Wochen ist da oft hilfreich. Welche Sitzungen muss ich wirklich besuchen? Muss ich bei allen Besprechungen dabei sein? Lassen sich bestimmte Dinge nicht einfach kurz und knapp telefonisch regeln? Welche Aufgaben kann ich an andere abgeben?

Statt die Frage „Was ist jetzt dran?“ in den Vordergrund zu stellen, frage ich mich: „Wer ist jetzt dran?“. Wer bräuchte jetzt, gerade jetzt, ein Gespräch? Wer ein offenes Ohr für seine/ihre Sorgen und Ängste? Wer bräuchte in diesem Moment jemanden, der mit ihm/ihr betet und ein Segenswort zusagt? Zur Vorbereitung brauche ich Frei-

räume, Zeiträume für mich. Die morgendliche intensive Beschäftigung mit der Tageslosung tut mir gut. Sie trägt mich in den neuen Tag hinein. Einen Bibeltext für den Sonntag mit durch die ganze Woche zu nehmen und ihn in verschiedenste Kontexte und Begegnungen hineinsprechen zu lassen, weitet meinen Horizont und tut meiner sonntäglichen Predigt und ihren Hörerinnen und Hörern gut. Jedem Tag durch Gebete Struktur zu geben, verhindert, dass ich mich in den vielfältigen Aufgaben verliere. Mir Freiräume für das zu schaffen, was mir wichtig ist, bleibt eine stetige und nicht ganz leichte Aufgabe. Doch nur, wer sich diese Freiräume schafft, wird anderen diese aufzeigen können.

Sven Grundmann

„Du stellst unsere Füße auf weiten Raum.“
So hat es mal jemand
vor Hunderten von Jahren gesagt.
Du, Gott, hast auch uns diesen Raum geschaffen,
damit wir uns entfalten können.
Wir brauchen diesen Freiraum
um auszuprobieren, wie wir leben wollen.
Um Fehler zu machen und daraus zu lernen.
Um glücklich zu sein und das Unglück zu ertragen.
Wir bitten Dich für unsere Kinder,
damit sie lernen, diesen Freiraum zu erhalten,
damit sie den Umgang mit digitalen Medien
beherrschen und nicht beherrscht werden.
Stelle unsere Füße und unsere Seelen
auf weiten Raum. Bitte.



Wenn es kein Ende gibt

Ist ein Kind das erste Mal Schokolade, erlebt es ein Geschmackserlebnis: Der süße Geschmack, das Gefühl, wenn die Schokolade im Mund schmilzt, der Duft! Ist die Tafel aufgegessen, das Erlebnis zu Ende, erlebt das Kind Frust. Und lernt damit umzugehen.

In den digitalen Welten gibt es kein Ende. Immer kommt etwas Neues, ein Like, ein Einkauf führt zum nächsten Vorschlag, You-Tube bringt immer etwas Neues, in Online Spielen gibt es immer die nächste Herausforderung. Wie schaffe ich mir da Freiräume? – Ich habe Erfahrungen gebündelt, die helfen, mich und meine Umgebung ungestörter zu erleben.

1. Freie Schlafenszeit. Nachts ist das Smartphone nicht in der Nähe vom Bett, bzw. nicht im gleichen Zimmer.
2. Beim Essen, Reden, Spielen werden alle Smartphones in einer Mediengarage aufgehoben, damit wir mit unserer Aufmerksamkeit bei dem bleiben können, was wir gerade tun.

3. „Lesebestätigungen“ ausstellen. Wenn ich nie weiß, wann jemand eine Nachricht liest und auch andere das von mir nie wissen, gerate ich nicht in Stress, wenn ich eine Minute auf eine Antwort warten muss. Statusidee: z.B. „Ich lese eure Nachrichten, wenn ich Zeit dafür habe.“
4. Benachrichtigungston ausstellen. Eine Entlastung für mich und andere, wenn ich durch den Ton nicht daran erinnert werde, auf das Smartphone zu gucken.
5. Benachrichtigungen ausstellen. Ich bestimme, wann ich die App anstelle und mir angucke, was gepostet wurde.

Damit kann ich Freiräume schaffen, die helfen, ein eigenes, freies Leben zu probieren. Eine Idee kann in uns reifen. Wir können darüber nachdenken, welchen Weg wir einschlagen wollen. Und manchmal brauchen wir einen Freiraum für Langeweile, damit wir Neues entdecken.

Imke Hoheisel



Ev.-luth. Missionswerk in Niedersachsen

Hermannsburg

Georg-Haccius-Str. 9 | 29320 Südheide

Tel.: +49(0)50 52 69-0

Fax: +49(0)50 52 69-222

E-Mail: mail@elm-mission.net

www.elm-mission.net

