

FASTENSPLITTER

Die folgenden Anregungen zur Fastenzeit sind erschienen in der
Heimat-Zeitung für den Hochwald „Rund um Hermeskeil“

2010

Gutes tun

Eine Frage, die die Menschen seit jeher begleitet, lautet: Ist der Mensch gut oder böse? Schaut man in die Geschichte oder verfolgt man die aktuellen Nachrichten, scheint das Böse im Vordergrund des menschlichen Denkens und Handelns zu stehen. Seine Vokabeln lauten etwa: Gewalt, Hass, Habgier, Krieg, Demütigung, Lüge oder Bedrohung. Sicher ist es so, dass jeder von uns Geschichten von bösen Menschen erzählen kann. Und auch in den Medien gilt noch immer der Grundsatz, dass nur schlechte Nachrichten gute Nachrichten sind. Sie scheinen interessanter zu sein. Aber wo bleibt das Gute? Es ist oft unauffällig und leise. Es wird gerne übersehen, weil es sich nicht in den Vordergrund drängt. Hilfsbereitschaft, Respekt, Solidarität, Liebe, Ehrlichkeit und Rücksichtnahme lauten seine Namen. Auch in Gesprächen stehen die menschlichen Abgründe eher im Mittelpunkt anstatt die guten Taten der Mitmenschen wahrzunehmen und zu würdigen. Eine aufschlussreiche Übung ist es deshalb, einmal ganz bewusst und wohlwollend auf das Gute der Menschen zu blicken und auch darüber zu reden. Oder wie wäre es mit einem Tag, an dem man versucht, bewusst gut zu denken und gut zu handeln! Gelegenheiten gibt es viele und es kostet kaum Anstrengung.

© Arthur Thömmes

Du kannst das!

Immer wieder begegne ich jungen Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl. Häufig hat diese Einstellung eine Geschichte. Sie berichten von einer geringen Wertschätzung, die sie im Laufe ihrer Kindheit bis in die Gegenwart erfahren haben. „Du kannst das nicht!“, „Du wirst das nie lernen!“, „Du bist ein Versager!“ lauten die Botschaften, die sie immer wieder hören und die sie verinnerlichen. Und so entwickelt sich zwangsläufig die Einstellung, nichts wert zu sein. Ein Kreislauf, der sich bis ins Erwachsenenalter zieht und in der Ehe, im Beruf und im Privatleben zum Tragen kommt. Frust und Enttäuschung ziehen sich wie ein roter Faden durchs Leben. Aber es geht auch anders. Menschen, die eine positive Beachtung und Wertschätzung erfahren, entwickeln meist eine bejahende Lebenseinstellung und ein realistisches Selbstbewusstsein. Und auch hier sind die Botschaften eindeutig: „Das hast du gut gemacht!“, „Du wirst das schon schaffen!“, „Mach weiter so!“, „Du kannst das!“ Sie sind sich ihrer Stärken und Schwächen bewusst und zufrieden mit dem, was sie haben und sind. Gerade in einer Gesellschaft, in der eine Schneller-höher-weiter-Mentalität schon lange Fuß gefasst hat, brauchen wir selbstbewusste Menschen, die aufrecht durch das Leben gehen und lernen zu vertrauen und zu lieben. Und dazu kann jeder von uns seinen Beitrag leisten. Nicht nur in der Erziehung von Kindern und Jugendlichen, sondern auch im alltäglichen zwischenmenschlichen Verhalten.

© *Arthur Thömmes*

Die Wurzeln sind entscheidend

Ich habe vor einiger Zeit eine Umfrage an unserer Schule durchgeführt. Es ging um die Frage, wie Jugendliche mit Lebenskrisen umgehen. Neben den Problemen im Elternhaus und in der Schule standen Geldsorgen und Liebeskummer an erster Stelle. Aber auch Mobbing und Suchtprobleme wurden nicht selten genannt. Das macht nachdenklich. Mich interessierte aber auch, was die jungen Menschen in Krisensituationen besonders brauchen. Die Antworten: Jemand der mir zuhört, Ablenkung, meine Ruhe, Geborgenheit und Suchtmittel. Als gewünschte Gesprächspartner wurden vor allem Freunde und die Eltern genannt. Auch diese Antworten lassen aufhorchen und bestätigen meine Erfahrungen. Schon der große Pädagoge Pestalozzi hat drei Grundbedürfnisse genannt, die Kinder und Jugendliche brauchen, damit sie sich richtig entfalten und glücklich werden können: Zeit, Zuwendung und Zärtlichkeit. Sicher gibt es noch eine Menge anderer Dinge, die gerade heute notwendig sind. Wir sollten unsere Kinder nicht sich selbst überlassen, sondern achtsam auf deren Entwicklung und Bedürfnisse blicken. Denn entscheidend für den weiteren Lebensverlauf der Kinder und Jugendlichen sind die Wurzeln, die gehegt und gepflegt werden. Nur mit starken Wurzeln können wir sie ins Leben schicken, damit sie sich blühend entfalten können.

© Arthur Thömmes

Wertewandel

In den vergangenen Jahren konnte man häufig vom Wertewandel hören. Es ging um die Frage, was den Menschen wichtig ist und woran sie ihr Leben orientieren. Und dabei wurden der zunehmende Egoismus und die mangelnde Solidarität angeprangert. Nichts mit Hilfsbereitschaft, Nächstenliebe und Respekt. Und plötzlich scheint sich das angesichts der veränderten wirtschaftlichen Verhältnisse geändert zu haben. In schlechten Zeiten, auch wenn sie nur angekündigt werden, scheinen die Menschen enger zusammenzurücken. Soziale Werte stehen plötzlich wieder ganz oben in der Werteskala. Eine neuere Untersuchung der BAT Stiftung für Zukunftsfragen kam zu dem Ergebnis, dass die Menschen wieder mehr auf Beständigkeit setzen, auf Familien-, Freundes- und Nachbarschaftshilfen. Hilfsbereitschaft, Verlässlichkeit, Vertrauen, Mitmenschlichkeit und Freundschaft sind die neuen Leitziele, die sich vor allem aufgrund der öffentlich gewordenen Gier, des Missmanagements und der fehlenden Verantwortung entwickelt haben sollen. Ob man dieser Umfrage trauen kann, ist eine andere Frage. Es genügt ein Blick in den Spiegel und das nähere Umfeld, um sich ein eigenes Bild zu machen. Schlecht wäre es sicher nicht, wenn ein neu gewonnenes Vertrauen die Menschen antreiben würde.

© Arthur Thömmes

Traumwelten

„Du hast zu viel Fantasie. Hör auf zu träumen!“ schrieb ein Lehrer vor einigen Jahren unter den Aufsatz meiner Tochter. Das führte zu einem unerfreulichen Gespräch, in dem ich dem Pädagogen zu erklären versuchte, wie wichtig Fantasie ist. Er verstand mein Anliegen jedoch nicht. Träumen verboten!

Wir Menschen verfügen über eine wunderbare Fähigkeit, die aber auch einige Gefahren mit sich bringt. Wir können uns mit der Kraft unserer Gedanken in die Welt der Fantasie und Träume begeben. Und so inszenieren wir gedanklich Situationen, in denen wir uns wohl fühlen und in denen wir glücklich sind. Doch sehr schnell holt uns der Alltag wieder ein, aber das Träumen gibt uns neuen Mut und Hoffnung, das Leben anzupacken. Bis zum nächsten Traum.

Wir können aber auch die Macht der Gedanken dazu nutzen, Konfliktsituationen zu bewältigen oder der Wut und dem Hass einen Filter zu geben, der entlastet.

Auch hier sind unsere Tagträume ein hilfreiches Instrument der Lebensbewältigung, denn im Alltag würden wir sie nie in die Tat umsetzen.

Kritisch wird jedoch die Träumerei, wenn sie zu einem festen Bestandteil des Lebens wird, die den Menschen immer weiter der Realität entfremdet. Er flüchtet immer häufiger in diese Scheinwelt und nimmt immer weniger am wirklichen Leben teil. Eine Art Überlebensstrategie mit gefährlichen Begleiterscheinungen. Sie kann zu einer massiven Einschränkung der Lebensqualität führen und dazu, dass der Betreffende nicht mehr in der Lage ist, sein Leben eigenständig zu regeln. Leider sind auch immer mehr Kinder und Jugendliche von dieser Zeiterscheinung betroffen.

Also gilt es, den Anfängen zu wehren und die Kraft der Träume positiv zu nutzen. Denn unsere Einbildungskraft und unsere Träume sind

Wunschvorstellungen unserer Sehnsucht, die uns einen Weg zeigen wollen. Wir müssen nur beginnen und den ersten Schritt machen, um sie Wirklichkeit werden zu lassen. Wir können noch heute damit anfangen.

© Arthur Thömmes

Geschenkte Zeit

Das folgende Gedankenspiel erhielt ich als E-Mail und möchte es leicht überarbeitet als nachdenklichen Einstieg in die Fastenzeit an Sie weitergeben: Stell dir vor, du hast bei einem Wettbewerb folgenden Preis gewonnen: Deine Bank überweist dir jeden Morgen 86.400 EURO auf dein Konto. Doch leider gibt es dabei einen Haken: Alles, was du an diesem Tag nicht ausgegeben hast, verfällt.

Doch am nächsten Tag, wenn du aufwachst, hast du wieder 86.400 EURO auf deinem Konto. Was würdest du tun? Dir alle Wünsche erfüllen und dir kaufen, was du möchtest? Andere Menschen beschenken, denn du hast ja genug Geld? Würdest du versuchen, unbedingt jeden Tag jeden Cent auszugeben, damit am Ende des Tages nichts mehr übrig bleibt?

Das sind sicherlich schöne Aussichten. Doch wäge dich nicht in Sicherheit, denn die Bank kann jederzeit ohne Vorwarnung die Zahlungen einstellen. Alles ist dann vorbei.

Jeder von uns hat ein solches Konto auf seiner Bank der ZEIT. Jeden Tag bekommst du aufs Neue 86.400 Sekunden Leben geschenkt, die du nutzen kannst. Und es wird dir am Abend keine Zeit gutgeschrieben. Was du heute nicht gelebt hast, ist verloren und weg. Und jeden Tag füllt sich dein Lebenskonto neu. Wie nutzt du die geschenkte Zeit, die täglichen 86.400 Sekunden? Für Gesundheit und Glück oder verschwendest du sie sinnlos? Doch Achtung! Auch das Lebenskonto kann jederzeit ohne Vorwarnung gekündigt werden. Die Uhr läuft. Mach das Beste aus diesem Tag und fang an zu leben!

© Arthur Thömmes

Tipps für Weltverbesserer

- Fang klein an, denn viele kleine Aktionen können zu etwas Großem heranwachsen!
- Lass dir Zeit und bewahre dir einen langen Atem und viel Geduld!
- Setze dir Ziele, die du erreichen willst!
- Ärgere dich nicht über Miesmacher, die dich vom Handeln abhalten wollen!
- Suche dir Gleichgesinnte, denn zusammen erreicht man mehr!
- Sei selbst ein Vorbild!
- Fang heute noch an, die Welt zu verändern!
- Setze sichtbare Zeichen gegen die Ich-kann-doch-sowieso-nichts-verändern-Mentalität!
- Trainiere deine Sinne, damit du wahrnehmen kannst, wenn du gebraucht wirst!
- Deine Hilfe in den verschiedenen Alltagssituationen soll selbstlos sein!
- Lange Zeit und Energie raubende Diskussionen über das Nichtstun oder Tun sind sinnlos!

© Arthur Thömmes

FASTENSPLITTER

2008

In die Zukunft blicken

Vom französischen Schriftsteller Victor Hugo stammt die folgende Lebensweisheit: „Die Zukunft hat viele Namen. Für die Schwachen ist sie das Unerreichbare. Für die Furchtsamen ist sie das Unbekannte. Für die Mutigen ist sie die Chance.“ Wir leben hier und heute in der Gegenwart und wir sind geprägt von den Erfahrungen der Vergangenheit. Doch unser Blick richtet sich immer wieder in Richtung Zukunft. Was wird morgen sein, in einem Jahr oder in zehn Jahren? Was wird passieren und wie werde ich leben?

Ich kann mir unerreichbare Ziele stecken und sie mit der Vorstellungskraft meiner Gedanken erträumen. Ich weiß, dass ich sie nie erreichen werde, weil ich sie nur im Kopf habe und nicht an deren Umsetzung arbeite. Und so gebe ich mich mutlos meiner Schwäche hin und die Realitäten überrollen die Träume. Der Blick in die Zukunft kann aber auch getragen sein von der Angst vor dem Unbekannten, das auf mich zukommen wird. Entsprechend ist meine Befindlichkeit von Sorge, Resignation und Hoffnungslosigkeit geprägt. Und das beeinflusst mein jetziges Fühlen und Handeln.

Ich kann jedoch die ungewisse Zukunft auch als Chance und Herausforderung sehen und mutig mit Fantasie, Tatkraft und Kreativität darauf zugehen. Dann bedeutet die Zukunft eine Möglichkeit der Weiterentwicklung. Ich investiere meine ganzen Stärken in die Umsetzung meiner Träume und Ziele und bleibe dabei der optimistische Realist.

Durch welche dieser Brillen blicke ich in die Zukunft? Bin ich der Schwache, der Furchtsame oder der Mutige. Probieren Sie es einmal aus! Es hat Konsequenzen für das Hier und Jetzt.

© Arthur Thömmes

Liebesleben

Es herrschte absolute Ruhe und knisternde Spannung im Klassenraum, als eine Schülerin auf die Frage, was sie im neuen Jahr verändern möchte, antwortete: „Ich möchte es verlernen zu lieben!“ Fassungslose und erstaunte Blicke mündeten in Unverständnis und teilweise aggressive Äußerungen. „Das ist totaler Blödsinn! Das geht überhaupt nicht!“ Doch besagte Schülerin begründete kurz ihr Vorhaben. „Die großen Enttäuschungen, die ich erlebt habe, haben mich zur Erkenntnis gebracht, dass es besser ist, nicht mehr zu lieben.“

Diese Erfahrung machen täglich viele Menschen. Sie haben alles investiert, Vertrauen geschenkt und Gefühle ausgedrückt, Worte ausgesprochen und Nähe gezeigt. Doch dann lehnt der Mensch, dem diese Liebe geschenkt werden soll, das Angebot der Zuwendung ab.

Dabei ist dieser Liebesbegriff sehr vielschichtig. Es kann sich um die Liebe des Kindes zur Mutter oder zum Vater und umgekehrt handeln. Oder aber zu einem Geschwisterteil, einem Freund oder einer Freundin, zwischen Mann und Frau oder zu Gott. Dabei ist das Selbstverständnis der Liebe die Grundlage: Wirkliche Liebe meint immer den anderen und sollte kein Selbstzweck sein. Denn das Gesetz der Liebe lautet: Nicht ICH, sondern DU.

Vielleicht ist es ganz sinnvoll, gerade in der Fastenzeit einmal über das eigene Liebesleben nachzudenken. Wen liebe ich und wer liebt mich? Bin ich fähig zur wirklichen Liebe? Was investiere ich an Gefühlen und Zeit in diese Liebe? Was bedeutet die Liebe für mich und mein Leben?

© Arthur Thömmes

RESPEKT

Das Wort erfreut sich in den vergangenen Jahren besonders unter Jugendlichen zunehmender Beliebtheit: RESPEKT. Gemeint ist die gegenseitige Rücksicht und Anerkennung. Leider hören, sehen und lesen wir täglich in den Medien eine Vielzahl an Beispielen respektlosen Verhaltens, was schnell den Eindruck entstehen lässt, dass dies normal sei. Seinen Ausdruck findet dieses selbstbezogene Verhalten etwa in Botschaften, die Kindern und Jugendlichen mitgegeben werden: „Lass dir nichts gefallen!“ oder „Der Ehrliche ist der Dumme!“.

RESPEKT basiert auf der Einzigartigkeit des Menschen. Jeder ist ein Original mit je eigenem Aussehen, individuellen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen. Die Nicht-Akzeptanz dieses Andersseins ist häufig der Auslöser für Störungen im zwischenmenschlichen Zusammenleben. RESPEKT bezeichnet eine innere Haltung der Toleranz und Achtung, die sich im konkreten Handeln ausdrückt.

Dabei bieten sich viele Gelegenheiten, diesen RESPEKT, den ich auch von anderen Menschen mir gegenüber wünsche, auszudrücken. Probieren Sie es einfach einmal aus! Nicht auszudenken, wenn plötzlich viele Menschen damit Ernst machen und RESPEKT nicht nur ein schönes Wort bleiben würde.

© Arthur Thömmes

Lebenswege

Manche Menschen werden im Laufe ihres Lebens verbittert. Wenn sie zurückschauen, wird ihnen bewusst, dass sie nicht der geworden sind, der sie eigentlich werden wollten. Das Leben hat sich anders entwickelt als es in ihren Träumen und Lebensentwürfen vorgesehen war. Warum habe ich mich damals nicht anders entschieden? Warum musste gerade mir das passieren? Sie sind enttäuscht und unzufrieden und diese Sichtweise beeinflusst ihr ganzes Leben. Manchmal sind es die äußeren Umstände, andere Menschen oder einfach das Schicksal, die meinen Lebensweg beeinflussen. Doch häufig bin ich selbst der Schmied oder Störenfried meines Glückes. Ich habe mein Leben in der Hand und kann in vielen Situationen entscheiden, welchen Weg ich gehe. Es sind gerade die Kreuzungssituationen, die ein gründliches Nachdenken verlangen. Denn meist ist eine Umkehr oder ein Neuanfang nur schwer möglich. Und so stehe ich immer wieder an Wegweisern des Lebens und wäge ab, welcher Weg der bessere sein könnte. Ob er das wirklich ist, entscheidet sich erst beim Gehen. Hierbei ist entscheidend, dass ich diese Teilstrecke des Lebens selbstbewusst und zuversichtlich gehe, um am Ziel zufrieden und dankbar zurückzublicken und dann zu sagen: Ich bin der geworden, der ich werden wollte. Versuchen Sie es!

© Arthur Thömmes

Gutes tun und die Welt verändern

Leider ist es immer noch so, dass in den Medien eher die schlechten Nachrichten und die damit verbundenen negativen Verhaltensweisen der Menschen im Mittelpunkt stehen. Dabei gibt es sicherlich auch Gutes zu berichten, doch das scheint uninteressant zu sein. Immer wieder treffe ich auf Menschen, die Gutes tun und anderen Menschen im Alltag helfen. Meist reden sie nicht groß darüber, sondern tun es einfach. Oft sind es wirklich nur kleine Taten oder Aufmerksamkeiten, die nicht viel Mühe und Kraft kosten, die aber das Leben anderer Menschen einfacher und lebenswerter machen. Ich muss nur damit anfangen. Es sind nicht immer die großen Dinge, die die Welt verändern, sondern die vielen kleinen liebevollen Gesten. Hier einige Anregungen: Jemandem die Tür aufhalten * Für ältere Menschen Einkäufe erledigen * Jemanden freundlich grüßen * Das Essen mit anderen teilen * Im Bus für ältere Menschen aufstehen * Jemandem Aufmerksamkeit schenken * Jemandem zuhören * Ein verstehender Blick * Einen Brief schreiben * Verschenken, was ich nicht mehr brauche * Jemanden zum Lachen bringen * Ein Krankenbesuch * Jemanden an der Kasse vorlassen * Anteilnahme zeigen oder einfach nur ein wenig Zeit verschenken. Manchmal ist schon ein freundliches Wort zur rechten Zeit Balsam für die Seele. Erweitern Sie für sich diese Liste der guten Taten und probieren Sie es aus. Sie werden spüren, wie viel Freude Sie sich und anderen bereiten. Einfacher geht es nicht!

© Arthur Thömmes

Macht und Ohnmacht

In Gesprächen berichten mir Menschen immer wieder von unterschiedlichen Situationen ihres Lebens, in denen es um Macht und Ohnmacht, um Stärke und Schwäche geht. Ob in der Schule oder am Arbeitsplatz, in der Familie, der Partnerschaft oder im Verein. Da zeigen Menschen, dass sie aufgrund ihrer Position das Sagen haben und weisen andere in ihre Schranken („Ich bin der Boss!“). Nicht selten sind die Methoden alles andere als zimperlich. Da werden Strafen oder Praktiken psychischer Gewalt (z. B. Mobbing) eingesetzt, um dem Gegenüber zu zeigen, wer der Stärkere ist. Doch schaut man genauer hin, wird erkennbar, dass es sich eher um eine menschliche Schwäche aufgrund eines geringen Selbstbewusstseins oder gekränkter Eitelkeit handelt. Mangelndes Kommunikations- und Einfühlungsvermögen verstärken zudem solche Konflikte. Häufig sind Unzufriedenheit, Misstrauen und Resignation die Folge, sodass ein friedliches Miteinander fast nicht mehr möglich zu sein scheint. Zerstören ist keine Kunst, der Aufbau eines partnerschaftlichen Miteinanders zum Wohle aller Beteiligten eine lohnende Aufgabe. Denn letztlich geht es darum, dass Menschen ein glückliches und friedvolles Leben anstreben, auch wenn das manche Zeitgenossen nicht wollen. Manchmal wirkt es Wunder, wenn man machtbesessenen und unfreundlichen Menschen freundlich entgegentritt, denn sie brauchen es am meisten.

Überlegen Sie einmal, wie Sie mit Ihrer Macht umgehen?

© Arthur Thömmes