

FASTENSPLITTER

Im Heute zwischen gestern und morgen

Wir leben im Hier und Jetzt. Doch der Blick zurück und nach vorne beeinflusst unser Leben. Eine Vergangenheit liegt hinter uns. Die Erfahrungen der Kindheit und Jugend, in der Familie, unter Freunden oder in der Schule sind tief in uns verwurzelt. Manchmal tauchen verschüttete Erlebnisse wie aus dem Nichts plötzlich wieder auf und greifen ein in unser Leben. Das kann uns als Erwachsene oder sogar im hohen Alter erschrecken. Wir können zwar vieles vergessen, doch so manche Begebenheit unseres vergangenen Lebens prägt unser Erleben und Verhalten ein Leben lang. Daher sollten wir ab und zu bewusst unsere Vergangenheit in den Blick nehmen und sie sprechen lassen. Aber auch die Zukunft bestimmt unser heutiges Leben. Es sind die Träume und Wünsche, die uns antreiben und die Ängste und Befürchtungen, die uns lähmen. Es ist wichtig, dass wir über die verschiedenen Blickrichtungen des Lebens miteinander reden: Alte mit Jungen, Verzweifelte mit Hoffenden, Kranke mit Gesunden, Enttäuschte mit Zuversichtlichen, Ängstliche mit Mutigen. Das macht uns stark und sicher. Und es macht Mut, das Heute bewusst und intensiv zu leben.

Arthur Thömmes

Lebenshilfe

Gibt es ein Rezept für ein glückliches Leben? Diese Frage stellen sich Menschen immer wieder. Und warum kann das alles nicht einfacher sein? Natürlich sind die Lebenserfahrungen sehr unterschiedlich. Aber auch die persönlichen Fähigkeiten und die innere Haltung bestimmen die Einstellung zum Leben und beeinflussen unser Tun. Die Bibel bietet eine konkrete Lebenshilfe, die der Volksmund wie folgt formuliert: "Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem andern zu!" Diese Goldene Regel hat eine lange Geschichte und findet sich in vielen Kulturen und Religionen. Sie will den Menschen zeigen, wie sie besser, friedvoller und glücklicher zusammenleben können. Danach zu handeln fordert viel Mut und die Überwindung des Egoismus. Stellen wir uns vor, alle Menschen würden nach dieser Regel leben. Was würde dann passieren? Wie würde sich die Welt verändern? Stellen Sie sich vor, Sie würden ab sofort so denken und handeln. Wie würde sich Ihr Leben verändern? Probieren Sie es aus!

Arthur Thömmes

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

Mensch ärgere dich nicht

Jeden Tag werden wir konfrontiert mit den großen und kleinen Ungerechtigkeiten und Gemeinheiten des Lebens. Natürlich könnte man sich den ganzen Tag ärgern und sich aufregen über die Menschen, die Welt und das Leben. Und man selber würde, wenn man könnte und dürfte, damit unverzüglich Schluss machen. Zum Glück bleibt es bei den Gedanken und Träumen so mancher Weltverbesserer. Das heißt aber nicht, dass wir alles unabänderlich hinnehmen sollten. Da wo es möglich und notwendig ist, sollte jeder Mensch seine Möglichkeiten nutzen, gegen Ungerechtigkeiten einzuschreiten. Und die finden sich auch im engeren Umfeld: im Beruf, in der Familie, der Schule, der Partnerschaft oder unter Freunden. Aber dann zeigt auch so mancher Feigling mit der großen Klappe, dass er in Wirklichkeit nur ein harmloser Nörgler ist. Hier brauchen unsere Kinder und Jugendlichen richtige Vorbilder, die sich um der Sache willen mutig und fair einmischen. Sie machen deutlich, dass ich die Welt auch im Kleinen verändern kann. Sich jedoch über Dinge zu ärgern, die wir nicht ändern können, macht unzufrieden und lässt Wut wachsen. Das ist ein ungesunder Ärger, der unsere Lebensqualität negativ beeinflussen kann. Also gilt es hier, gelassen zu bleiben. So gewinnen wir kostbare Lebenszeit, um sie für andere sinnvolle Tätigkeiten zu nutzen. Und wir schonen unsere Nerven.

Arthur Thömmes

In der Ruhe liegt Kraft

Manchmal sind es die unscheinbaren und kurzen Lebensweisheiten, die vieles beinhalten, was man braucht, um im Leben gut klar zu kommen. Ein solcher Satz lautet: „In der Ruhe liegt Kraft!“ Wenn ich mich an diese Grundwahrheit halte, kann ich so manche unangenehme Situation gut bewältigen. Vor allem polternde und laute Menschen versuchen gerne, ihre Mitmenschen zu provozieren und aus der Ruhe zu bringen. Es ist unangenehm, ihnen zu begegnen. Sie haben sich spezialisiert auf Beleidigungen, Respektlosigkeit und das Verbreiten von Missgunst und Neid. Und das erzeugt Unruhe und eine krankmachende Stimmung. Genau hier setzt die kostbare Kraft der Ruhe ein, wenn ich mich nicht darauf einlasse. Denn: Das Leben ist zu kurz, um sich aufzuregen. Doch diese ruhige Haltung muss eingeübt werden. Dazu können regelmäßige Zeiten der Ruhe und Orte der Stille hilfreich sein. Hier können wir die Kraft tanken, die im Alltag lebenswichtig ist. Probieren Sie es aus!

Arthur Thömmes

Die unausweichliche Wahrheit

Das Ärgerliche am Leben ist, dass es einmal zu Ende geht. Das ist eine unausweichliche Realität, vor der wir Menschen nicht fliehen können. Am Ende steht der Verlust des Lebens. Also sollten wir uns dieser Wahrheit stellen und den Tod in unser Leben einbeziehen. Wenn das so einfach wäre. Viel lieber haben wir daher das geschickte Umgehen und Vermeiden dieser Tatsache. Also wird das Tabuthema Tod verdrängt und vergessen. In der Kindheit und Jugend sehen wir die Weite des Lebens vor uns. Und plötzlich stehen wir mitten im Leben und übernehmen Verantwortung im Beruf und in der Familie. Mit zunehmendem Alter spüren wir dann die Vergänglichkeit. Das Altern hinterlässt seine Veränderungen, Schmerzen, Falten und Wunden. Die durchschnittliche Lebenserwartung steigt zunehmend, doch das ist nur eine Verzögerung des Endes. Manchmal erleben wir auch, dass junge Menschen oder andere, die mitten im Leben stehen, sterben und uns verlassen. Dann sind wir zutiefst erschrocken und werden nachdenklich. Doch unser Leben geht weiter. Wir wissen nicht den Tag und nicht die Stunde, aber wir verhalten uns so, als hätten wir das ewige Leben auf Erden. Manchmal sollten wir darüber nachdenken - und reden.

Arthur Thömmes

Bei mir beginnen

Es gibt eine schöne Redewendung: Wenn jeder vor seiner eigenen Tür kehrt, ist es bald überall sauber! Aber wie das manchmal mit Erkenntnissen und Lebensweisheiten so ist: Man stimmt ihnen natürlich zu, aber sie gelten meist nur für andere. Sicher liegt es daran, dass sie im Alltag schwer umzusetzen sind. Sollen die anderen doch damit anfangen. Oder aber: Warum soll ich damit beginnen, es hält sich ja doch keiner daran. Und so machen wir uns bei manchen Dingen, die unser Leben wirklich erleichtern könnten, das Leben gegenseitig schwer. Aber wie soll das vor sich gehen, mit dem Besen vor der eigenen Tür zu kehren? Viel schöner ist es, anderen zuzuschauen und sich genüsslich den Mund zu zerreißen über den Dreck vor deren Tür. Über ihre Fehler und Schwächen, ihre Unzulänglichkeiten und ihr Versagen. Doch was würde passieren, wenn wir genauer auf uns selbst blicken und mit dem Kehren beginnen würden? Vielleicht würden wir uns anschließend erfreuen über die vielen sauberen Straßen.

Arthur Thömmes

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

Miteinander reden

Immer wieder passiert es, dass bei Gesprächen Konflikte entstehen. Vielfach liegt es daran, dass nicht richtig zugehört wird. Das Gesagte wird falsch verstanden. Und anstatt nachzufragen, was der Gesprächspartner denn aussagen wollte, gehen Menschen häufig im Streit auseinander. Und das hat nicht selten mit gekränkter Eitelkeit zu tun. Eine wichtige Regel ist daher bei guten Gesprächen das aktive Zuhören. Ich konzentriere mich genau auf das, was mein Gegenüber sagt und wenn eine Äußerung mir nicht verständlich erscheint, frage ich nach. Leider hat die Gesprächskultur, die wir etwa in den vielen Fernsehtalkshows vorfinden, keinen Vorbildcharakter. Denn hier geht es zu oft darum, die eigene Position zu vertreten und nicht auf das einzugehen, was gesagt wurde. Eine weitere wichtige Grundlage für gute Gespräche ist neben dem Zuhören gegenseitige Wertschätzung und Respekt. Der erste Ort, an dem das Miteinander-Sprechen gelernt wird, ist die Familie. Eltern und Geschwister können somit ein Modell für gute und einfühlsame Gespräche sein. Deshalb lohnt sich der Blick auf die Familiengespräche: Wann wird miteinander geredet? Wie sprechen wir miteinander? Nehmen wir uns Zeit für ein Gespräch? Worüber sprechen wir? Und was hier gelernt wird, kann sich auswirken auf das eigene Gesprächsverhalten in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis.

Arthur Thömmes

Das Buch des Lebens

Wenn wir Menschen uns unterhalten, beziehen wir nicht nur Stellung zu einem Thema oder äußern unsere Gefühle. Häufig erzählen wir, was wir erlebt und erfahren haben. Das Leben besteht aus vielen großen und kleinen Geschichten, die wir in uns sammeln. Es ist sozusagen das Buch unseres Lebens, in dem wir unsere Erfahrungen archivieren. Und es werden im Laufe der Jahre immer mehr. Es sind Geschichten von Glück und Liebe, von Angst und Kummer, von Hoffnungen und Enttäuschungen, vom Versagen und von Heldentaten. Und immer wieder greifen wir darauf zurück, um gegenwärtige Probleme bewältigen zu können oder um uns in der Erinnerung an schöne Zeiten zu erfreuen. Es ist wichtig, dass solche Lebensgeschichten an die nachfolgenden Generationen weitergegeben werden. Denn sie geben nicht nur Einblicke in die Persönlichkeit eines einzelnen Menschen, sondern sind gleichzeitig ein Stück Zeitgeschichte. Das Aufschreiben der Geschichten ist gut, viel wichtiger aber ist das persönliche Erzählen in den Familien, in den Schulen oder auf der Straße. Kinder, Jugendliche, Erwachsene und ältere Menschen sind Geschichtenerzähler. Wäre das nicht eine sinnvolle Alternative zum Internet oder Fernsehen: Sich gegenseitig Geschichten erzählen und das eigene Buch des Lebens für andere zu öffnen. Es lohnt sich!

Arthur Thömmes

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

Liebe deine Arbeit!

Viele Menschen verbringen einen großen Teil ihres Lebens mit einer beruflichen Tätigkeit. Das kann eine handwerkliche Arbeit, in sozialen, gesundheitlichen oder pädagogischen Berufen oder im Büro sein. Manche Berufe sind mit einer großen körperlichen oder psychischen Belastung verbunden. Hier spielt die arbeitsfreie Zeit zur Erholung eine wichtige Rolle. Manchmal stellen sich berufstätige Menschen die entscheidende Frage: Lebe ich, um zu arbeiten oder arbeite ich, um zu leben? Bei der Beantwortung spielen viele Faktoren eine Rolle: Die Art der Arbeit, die Kollegen, der Chef, die Arbeitszeit, das Arbeitsklima, die Rahmenbedingungen oder die eigene Motivation. Eines aber ist für die eigene Zufriedenheit und Gesundheit wesentlich: Welche Einstellung habe ich zu meiner Arbeit? Verrichte ich meine Tätigkeit mit Lust und Freude? Sehe ich einen Sinn in dem, was ich mache? Vielleicht kann ein chinesisches Sprichwort weiterhelfen:

Wenn du eine Stunde lang glücklich sein willst: schlafe.

Wenn du einen Tag lang glücklich sein willst: geh fischen.

Wenn du eine Woche lang glücklich sein willst: schlachte ein Schwein.

Wenn du ein Jahr lang glücklich sein willst: erbe ein Vermögen.

Wenn du ein Leben lang glücklich sein willst: liebe deine Arbeit.

Arthur Thömmes

Wonach suchst du?

Ein Mann erzählte mir von seinem Pilgermarsch auf dem Jakobsweg. Darauf hatte er sich seit vielen Jahren gefreut. In der Hektik des beruflichen Alltags konnte er sich diesen Traum nie erfüllen. Und nun, da er im Ruhestand war, ging er diesen Weg einige Wochen. Es war für ihn eine Reise zu sich selbst. Immer wieder dachte er nach über sein Leben und es kamen viele Fragen auf: War es ein guter Weg, den ich in meinem Leben gegangen bin? Was habe ich erreicht? Wonach habe ich gesucht? Welche Träume habe ich verwirklicht? Welche sind geplatzt? Woran bin ich gescheitert? Welches Glück habe ich gefunden? Was fehlt mir in meinem Leben? Wo stehe ich jetzt? Die vielen Fragen, die ihn zunächst sehr beunruhigten, wurden immer leichter und er fühlte am Ende der Reise Gelassenheit und innere Zufriedenheit. Vielleicht sollten wir die Chance nutzen, uns ab und zu mit solchen Lebensfragen zu konfrontieren, damit wir auf einem guten Weg bleiben.

Eine tibetische Weisheit drückt es sehr schön aus: „Wonach suchst Du? Nach Glück, Liebe, Seelenfrieden? Suche nicht am anderen Ende der Welt danach, sonst wirst Du enttäuscht, verbittert und verzweifelt zurückkehren. Suche am anderen Ende deiner selbst danach, in der Tiefe des Herzens.“

Arthur Thömmes

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

Gutes Benehmen

Ein zuvorkommendes und respektvolles Verhalten ist eine wichtige Grundlage für ein friedvolles Zusammenleben. Dieses gute Benehmen, das von einer wertschätzenden Grundhaltung geprägt ist, wird vor allem von guten Vorbildern beeinflusst. Auch das gehört zur Bildung und Erziehung. Aber auch das schlechte Benehmen, das sich vor allem in rücksichtslosem und rüpelhaftem Auftreten äußert, hat hier seine Grundlage. Und dabei sind es die vielen kleinen Gesten des Alltags, die eine ansteckende Wirkung vor allem bei Kindern und Jugendlichen erzielen können. Eigentlich sollte dies eine Selbstverständlichkeit sein. Doch die alltäglichen Beobachtungen zeigen häufig das Gegenteil: In Familien tragen Eltern ihre Auseinandersetzungen lautstark vor den Kindern aus anstatt in Ruhe das Problem zu besprechen. In politischen Gremien beschimpfen sich Politiker öffentlich respektlos und in diffamierender Weise anstatt Argumente sachlich auszutauschen. In Castingshows werden Kandidaten menschenverachtend vorgeführt und blamiert anstatt ihre Stärken zu sehen und zu fördern. Behindertenparkplätze werden ohne schlechtes Gewissen und eigennützig besetzt anstatt sie für die frei zu halten, die sie brauchen. Die Liste ließe sich mit vielen Beispielen aus dem Alltag fortführen. In diesem Zusammenhang ist ein seltsamer Wertewandel zu beobachten. Menschen, die hilfreich und freundlich sind, stehen sogar unter Verdacht, damit böse Ziele zu verfolgen. Das Misstrauen hat die Selbstverständlichkeit des guten Benehmens scheinbar abgelöst. Trotz allem: Gutes Benehmen zahlt sich aus. Vorbildliche Zeichen zu setzen lohnt sich immer!

Arthur Thömmes

Im Fluss des Lebens

Schon im Altertum war der Fluss ein weit verbreitetes Bild für Zeit und Schicksal, für den Lauf des menschlichen Lebens. Als kleiner Tropfen gelangt der Mensch in den Fluss des Lebens und fließt von der Quelle bis zur Mündung. Der Weg hat vielfältige Formen: Als kleiner Tropfen von einem kleinen Bach über einen gewaltigen Fluss hinein ins große Meer. Man hatte in früheren Zeiten die Vorstellung, dass der Mensch hilflos dem Fluss ausgeliefert ist. Er ist ein Teil des Flusses, hat aber keinerlei Kontrolle. Die Richtung - der Lauf der Zeit und Gottes Plan mit den Menschen - ist vorgegeben. Der Mensch muss sich den Begrenzungen des Lebens machtlos fügen. Alles ist vom Schicksal vorherbestimmt. Der Mensch ist ein passives Opfer ohne eine Möglichkeit der Veränderung. Ein beängstigendes Bild, das die Freiheit des Menschen zum eigenverantwortlichen Handeln nicht berücksichtigt. Wir sind keine machtlosen Opfer des Schicksals, sondern haben immer wieder die Möglichkeit, unser Leben selbst zu bestimmen. Wir können im Laufe unseres Lebens in vielen Situationen die Richtung bestimmen. Natürlich gibt es viele Faktoren, die unsere Entscheidungen beeinflussen. Doch wenn es nicht so verläuft, wie wir es erwarten, ist das Schicksal schuld daran oder Gott, der nicht eingreift und hilft. Wir selbst tragen in großen Teilen unseres Lebens die Verantwortung für uns selbst. Das sollten wir uns vor jeder Lebensentscheidung bewusst machen.

Arthur Thömmes

Hilfen für ein gutes Leben

Die Zehn Gebote gehören zu den bekanntesten biblischen Sätzen. Sie haben die Menschen unterschiedlichster Kulturen und Religionen in ihren Vorstellungen von richtig und falsch, gut und böse beeinflusst. Auch die Rechts- und Werteordnung vieler Länder (z.B. die französische und amerikanische Verfassung) oder etwa die Formulierung der UN-Menschenrechtscharta haben die zehn Gebote als Vorbild. Das zeigt ihre bleibende Aktualität. Sie sind Hilfen und Angebote für ein gutes und gelingendes Leben und Wegweiser in die Freiheit und ein menschenwürdiges Leben. Sie wollen die Freiheit schützen und nicht in neue Unfreiheiten führen. Da sie in einer bestimmten Zeit und Situation entstanden sind, scheint es sinnvoll, sie immer wieder neu und zeitgemäß zu formulieren - ohne den eigentlichen Gehalt zu verfälschen:

1. Schenke deinem Leben einen tragfähigen Sinn.
2. Respektiere den Glauben anderer Menschen.
3. Gönn dir Zeiten der Ruhe und Entspannung.
4. Sei dankbar gegenüber deinen Eltern.
5. Bewahre und schütze jedes Leben.
6. Achte auf ein gutes Zusammensein in deiner Partnerschaft, Ehe und Familie.
7. Mache dir nicht zu eigen, was dir nicht gehört.
8. Überprüfe deine Urteile über andere Menschen auf Wahrheit.
9. Achte immer auf die Liebe und Treue in deiner Partnerschaft.
10. Erkenne an, was andere Menschen haben und sind.

Arthur Thömmes

Vorbilder gesucht

Scheinbar haben sich die Menschen unserer Tage von der Vorstellung eines Gewissens verabschiedet. Das Gewissen als Instanz des Guten ist für den freiheitsverwöhnten und aufgeklärten Zeitgenossen eine unnötige Geschwindigkeitsbegrenzung auf der Straße des Lebens. Der moderne Mensch sieht sich selbst als Gestalter und Herr seines Lebens. Er lässt sich nicht gerne reinreden. Vor allem nicht von irgendwelchen moralischen Instanzen, die selbst ein Glaubwürdigkeitsproblem haben. „Ich mache was ich will und was mir nützt“ höre ich immer wieder von jungen Menschen. Doch wenn unser Denken und Handeln nur noch das eigene Wohl und nicht mehr das der Mitmenschen und der Gemeinschaft im Blick hat, ist unsere Gesellschaft in einem kritischen Zustand. Wir brauchen wieder glaubwürdige Vorbilder, die dem Verlust wichtiger Werte entgegenwirken. In den Familien und Schulen, in der Freizeit und am Arbeitsplatz. Nur so schenken wir unseren Nachkommen eine lebenswerte Zukunft. Eine kleine biblische Lebensregel mit großer Wirkung wurde zu einem geflügelten Wort: „Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu!“ Sie will den Menschen zeigen, wie sie besser, friedvoller und glücklicher zusammenleben können. Im alltäglichen Leben ist das nicht immer einfach und erfordert Mut und die Überwindung des Egoismus. Man stelle sich vor, immer mehr Menschen würden nach dieser Goldenen Regel leben. Was würde passieren? Wie würde sich die Welt im Kleinen und Großen verändern? Wir sollten es ausprobieren!

Arthur Thömmes

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

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

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

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

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

- Fange 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!
- Fange 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

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

Abdruck bitte mit Quellenangabe:

© Arthur Thömmes, www.fundgrube-religionsunterricht.de

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