

Susanne Niemeyer

*Mut ist ...
Kaffeetrinken mit
der Angst*

40-mal anfangen

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

2. Auflage 2019

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2018

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlaggestaltung: Designbüro Gestaltungssaal

Umschlagmotiv: © Nataliya Dolotko – shutterstock,

© Lukacova – Getty Images

Satz: post scriptum, Vogtsburg-Burkheim

Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-37716-7

Inhalt

Lieber Anfangsgeist	8
---------------------	---

Loslassen

Frieda trägt ihr Blümchenkleid und ein paar andere Sachen	12
--	----

Wie es ist ...

1. ... das wilde Leben zu suchen	14
2. ... die Kontrolle aufzugeben	17
3. ... still zu sein	20
4. ... ins Paradies abzutauchen	22
5. ... Einsiedler zu sein	24
6. ... den Müll wegzubringen	26
7. ... rauszufliegen	29

Fühlen

Gott trifft eine Entscheidung und die Engel halten den Atem an	34
---	----

Wie es ist ...

8. ... sich zu sehnen	36
9. ... einen Eisbären zu streicheln	39
10. ... aufs Bauchgefühl zu hören	42

11. ... ein Leben zu wählen	45
12. ... Schuld abzugeben	47
13. ... sich ergreifen zu lassen	50

Sich zeigen

Stefan Siegelkow geht Angeln und fängt etwas an	54
---	----

Wie es ist ...

14. ... mit Plan B zu leben	56
15. ... sich leicht zu nehmen	59
16. ... stark zu sein	62
17. ... jemanden zu enttäuschen	64
18. ... mitzumachen	66
19. ... keine Rolle zu spielen	69
20. ... etwas zu wagen	72

Lieben

Gott verspricht etwas und singt ein Wiegenlied	76
--	----

Wie es ist ...

21. ... erlöst zu sein	78
22. ... zu teilen	81
23. ... Leid auf sich zu nehmen	84
24. ... zu lieben	87
25. ... die Komfortzone zu verlassen	89
26. ... sich zu erinnern	91
27. ... Gott zu befreien	93

Glauben

Lukas will, dass was passiert, und dann passiert was *98*

Wie es ist ...

- | | |
|---------------------------------|------------|
| 28. ... Gold zu finden | <i>100</i> |
| 29. ... sich zu bekennen | <i>102</i> |
| 30. ... allmächtig zu sein | <i>105</i> |
| 31. ... mit Gott zu streiten | <i>108</i> |
| 32. ... in den Himmel zu kommen | <i>110</i> |
| 33. ... schräg zu sein | <i>113</i> |

Ausprobieren

Gott ist mutig und raucht im Himmel Pfeife *118*

Wie es ist ...

- | | |
|---|------------|
| 34. ... Christ zu sein | <i>120</i> |
| 35. ... im Alltag zu meditieren | <i>123</i> |
| 36. ... das Glück zu finden | <i>126</i> |
| 37. ... ja zu sagen und nein | <i>129</i> |
| 38. ... mit der Angst Kaffee zu trinken | <i>131</i> |
| 39. ... jetzt zu leben | <i>134</i> |
| 40. ... etwas zu ändern | <i>137</i> |

Lieber Anfangsgeist,

ich glaube nicht an Gespenster. Obwohl ich sonst an alles Mögliche glaube. Zum Beispiel, dass ein Glas heißes Wasser nach dem Aufstehen mich besser durch den Tag bringt oder dass kleine Kügelchen gegen allerlei Wehwehchen helfen, obwohl ich keine der mir angebotenen Erklärungen besonders logisch finde. Ich halte es für möglich, dass Magnetfelder meinen Schlaf beeinflussen, und an Gott glaube ich, obwohl auch dafür kein Beweis existiert. Aber Gespenster? Da denke ich an Bettlaken mit Augen.

Nur an dich, lieber Anfangsgeist, an dich glaube ich. Du versetzt mich in den Anfängerstatus, der mein Leben aufregend macht. Denn normalerweise muss ich im Alltag ja keine Säbelzahn tiger erlegen und von Baum zu Baum schwingen. Ich mache mich auch nicht. Mein Leben ist relativ abenteuerlos. Aber du – machst mich neugierig. Erinnerst mich daran, aufmerksam zu sein. Forderst meinen Mut heraus.

Allerdings hast du dich in vergangener Zeit etwas rar gemacht. Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal getan?

Ich gebe ja zu, Routine kann etwas Beruhigendes haben. Und praktisch ist sie allemal. Ich möchte nicht jeden Tag aufs neue Radfahren lernen. Auch bin ich froh, dass ich die Regeln der Rechtschreibung so einigermaßen begriffen habe. Ein Mittagessen improvisiere ich mit einer

auf den Rücken gefesselten Hand. Aber sollte das wirklich schon das Aufregendste in meinem Leben sein?

Lieber Anfangsgeist, wir sollten uns mal wieder treffen. Und damit meine ich nicht einen deiner abstrusen Einfälle. Ich werde nicht vom Zehnmerterturm springen, nachdem ich den Fünfer schon mit Mühe und Not ohne zu kollabieren über die Leiter verließ. Bring mich bitte auch nicht in die Versuchung, einen fremden Mann zu küssen, nur weil das erste Mal immer aufregend ist. Und auf so zweifelhafte Unternehmungen wie S-Bahn-Surfen kann ich auch verzichten.

Ich weiß, ich muss meine Komfortzone verlassen. Das sagst du immer. Sonst kann ich höchstens zu sticken beginnen. Wir wissen beide, dass das ausscheidet. Weder macht es mich neugierig, noch brauche ich einen Wandteppich. Ich schlage vor, wir machen es so: Ich überlege mir etwas Spannendes, das ich schon immer mal ausprobieren wollte. Ob ich darin eine Meisterin werden oder nur mal reinschnuppern will, spielt keine Rolle. Auch nicht, ob es einen objektiv messbaren Nutzen hat. Und dann treffen wir einander. Ich bringe Mut, Aufmerksamkeit und Neugier mit und du begeisterst mich. Abgemacht?

Bis bald, deine S.

Was traust du dich?



die Zukunft
nicht zu planen



lies weiter
auf Seite 56



ich hab so
schon genug
zu tun

geh Eis essen.
Jetzt.



meinem
Chef



lies weiter
auf Seite 64




vom Fünfer zu springen



zu widersprechen



Gott



meinem
gestrigen
Ich



lies weiter
auf Seite 108



lies weiter
auf Seite 134



pack die
Badehose ein



Loslassen

*Frieda trägt ihr Blümchenkleid
und ein paar andere Sachen*

Als Gott seine Nachmittagsrunde dreht und rechts hinterm Bahnhof in diese kleine Seitenstraße einbiegt, deren Namen er sich nie merken kann, sieht er Frieda.

Frieda mit dem Blümchenkleid. An ihren Armen hängen Tüten. Eine Menge Tüten, mehr Tüten, als sie eigentlich tragen kann. Sie sind prall gefüllt, und es sind Tüten von abgetragener Art. Dass sie nicht neu sind, sieht Gott sofort. Dass keine Einkäufe darin liegen, keine Äpfel, die Frieda zuhause in eine Schale legen wird. Der Rücken von Frieda ist rund vom vielen Arbeiten und auch sonst. Bestimmt schneiden die Tüten Kerben in ihre Hände.

Gott beschleunigt seinen Schritt. »Darf ich?«, fragt er, als er sie eingeholt hat.

Frieda sieht auf. In ihrem Blick blitzt Erstaunen auf; aber auch ein Erkennen, als seien sie einander irgendwann schon einmal begegnet. Falten durchziehen ihr Gesicht, furchengleich. Unmöglich zu schätzen, wie alt Frieda ist. Aber sie lächelt.

»Ach«, sagt sie, und vielleicht will sie fortfahren und etwas sagen wie: Nicht nötig. Es geht schon. Aber sie zögert, und während dieses Zögerns nimmt Gott ihr vorsichtig eine Tüte ab und dann noch eine, so richtig gentlemanlike; das hat Frieda schon lange nicht mehr erlebt.

Die Sonne scheint an diesem Nachmittag und trotzdem ist die Straße leer. Zwei Tauben streiten um ein halbes Rosinenbrötchen, im Rinnstein liegt eine leere Coladose. Sonst ist nichts Besonderes zu sehen. Nur die beiden, wie sie dastehen. Gott und Frieda.

»Da hat sich viel angesammelt«, sagt Frieda, als wolle sie sich entschuldigen. Viele Erinnerungen, unangenehme Erinnerungen (die schönen, die bewahrt Frieda woanders auf). Grübeleien, die nicht abgeschlossen sind. Ungelöste Fragen. Wirres Zeug, schweres Zeug. Sehr schweres Zeug.

»Man weiß ja gar nicht, wohin damit.« Frieda zieht die Schultern hoch. »Jetzt schleppe ich das eben mit mir herum. Was soll man machen?«

Gott nickt, als wisse er genau, was sie meint. »Darf ich?«, fragt er noch einmal. Vielleicht fasst sie Vertrauen zu ihm, denn er hat sanfte Augen, jedenfalls gibt sie auch die restlichen Tüten eine nach der anderen ab. Bis sie da steht mit leeren Händen. Aber leicht, sehr leicht. Wie Flügel heben sich ihre Schultern.

Gott lächelt ihr noch einmal zu, und dann geht er davon.

»Aber«, ruft Frieda, »Sie können doch nicht ... Was wird denn mit den schweren Sachen?«

»Schon gut«, ruft Gott, bevor er hinter der nächsten Ecke verschwindet. »Ist schon gut. Vergessen Sie's!«

1 *Wie es ist, das wilde Leben zu suchen*

Mit mir sieht es so aus: Ich mag mein silbernes Wählscheibentelefon und gleichzeitig preise ich Skype. Manchmal kaufe ich einen Pullover von Marc O'Polo und frage mich, wie viel von dem horrenden Preis bei der Näherin ankommt. Ich habe kein Auto und unterschreibe Petitionen, um die Welt besser zu machen. Trotzdem bin ich letztes Jahr nach La Gomera geflogen und fand es toll. Das sind die Widersprüche des Seins. Ich glaube, zu den Hauptaufgaben des Lebens gehört es, mit diesen Widersprüchen klar zu kommen. Ihnen weder gleichgültig gegenüber zu stehen, noch daran zu zerbrechen, keine Heilige zu sein.

Ich bin mal für ein paar Tage ins Kloster gefahren. Zwischen Weihrauch und Apfelbäumen dachte ich über das Leben nach und warum ich es nicht schaffe, regelmäßig Yoga zu machen, den Computer zu gegebener Zeit auszuschalten und zu handeln statt zu hadern. Ich weiß, es gibt existenziellere Probleme, aber die Frage ist doch: Warum lebe ich nicht das Leben, von dem ich weiß, dass es mir gut tut? Stattdessen dient sich die Trägheit als beste Freundin an und die Völlerei schiebt Choco Crossies rüber.

Ich klagte einem Mönch meine Unzufriedenheit, aber es schien ihn nicht weiter zu überraschen. Ihm ginge es auch oft so. Jetzt war ich überrascht. Ein Mönch, hätte ich gedacht, wird doch wohl eine Art Fachmann sein, was bewusstes Leben angeht. Aber er sagte nur: »Die Hauptsache ist, dass man sich immer wieder ausrichtet.« Ich stellte mir eine Kompassnadel und den Nordpol vor, also

mich und das gute Leben, und wenn ich hin und wieder nachgucke, ob die Richtung noch stimmt, dann ist alles gut. Das schien eine sehr praktikable Formel zu sein.

Das erste Mal nahm ich bewusst einen solchen Kompass in die Hand, als ich sechzehn war. Gerade hatte der erste Dönerladen in unserer Kleinstadt aufgemacht, das war ein Ereignis. Zeitgleich hatte ich mit meiner besten Freundin beschlossen, in der Fastenzeit kein Fleisch zu essen. Ich war eine echte Fleischfresserin. Wenn die Augen anderer bei Gummibärchen oder Lakritze leuchteten, wollte ich ein Schnitzel. Aber ich hatte einen Film über Massentierhaltung gesehen, und das war stärker als meine Fleischeslust. Am Vorabend des Aschermittwochs aß ich also den ersten Döner. Es blieb mein einziger. Er schmeckte super. Aber ich konnte hinterher, nach Ostern, trotzdem nicht wieder anfangen, Fleisch zu essen. Sieben Wochen Gemüse und Nudeln hatten mir gezeigt, dass es gar nicht so schlimm ist wie gedacht. Die erste Fastenzeit meines Lebens hatte mein Leben verändert.

Es folgten Fastenzeiten ohne Süßigkeiten, ohne Alkohol; einmal nahm ich mir vor, »Ja-aber«-Gesprächen abzuschwören, ein anderes Mal las ich jeden Tag einen Psalm. Alles, weil ich die leise Ahnung hatte, mein Leben könnte dadurch wacher werden. Ich könnte dadurch wacher werden.

Seit damals frage ich einmal im Jahr: Was nimmt mich gefangen? Und womit nehme ich andere gefangen?

Ich glaube, in einer wunderbaren Welt der tausend Angebote hilft es, manchmal die Seele umzustülpen und zu schauen, was wirklich glücklich macht. Ein innerer

Frühjahrsputz sozusagen. Mich für eine Zeit aus der Leistungsgesellschaft auszuklinken. Mir frank und frei eingestehen zu können: läuft gerade nicht so gut. Ich will was ändern. So eine Zeit holt diese riesigen Fragen in den Alltag: Bitte sehr, probiere es aus, sagt sie. Für das schönere, bessere, wildere, für das echte Leben. Du bist so frei.

mag ich: Ausbruchsversuche. Gebackenen Kürbis. Landkarten aus Papier. Den Tanz der Derwische. Nüchtern sein. Alltagsträume. Etwas zum ersten Mal tun. Kichererbsencurry. Die Benediktsregel. Frisch geputzte Fenster.