

Liebe Leserinnen und Leser

Und schon sind sie vorbei – meine 3 Wochen Reha am Bodensee und passenderweise kam ich genau zum Buß- und Betttag zurück, dem bei vielen vergessenen Feiertag, der vor 23 Jahren zum Arbeitstag wurde (außer in Sachsen!), um die Pflegeversicherung finanziell anzuschieben!

Passenderweise deshalb, weil die Reha für mich genau das gewesen ist, wofür es beim Buß- und Betttag eigentlich geht. Buße hat bei uns heute ja keinen besonders guten Ruf. Man muss Bußgeld bezahlen, „das wirst du mir büßen“! Alles keine angenehmen Dinge! Strafe für Fehlverhalten. In diesem Bereich wird „Buße“ heute sprachlich verwendet, wenn das Wort überhaupt noch verwendet wird. Kein Wunder, dass der Buß- und Betttag in meiner Lebenszeit nicht zu den beliebten Feiertagen gehörte. Kein Wunder wohl auch, als es ausgerechnet ihn erwischte, als ein Feiertag für die Pflegeversicherung geopfert wurde.

Schade! Denn Buße meint eigentlich etwas ganz Anderes. Es hängt mit dem Begriff „Umkehr / Umkehren“ zusammen und hat damit zu tun, dass ich mir die Zeit nehmen, um zu schauen, was in meinem Leben nicht so gut läuft, womit ich mir und Anderen das Leben schwer mache, womit ich für andere Menschen und auch für mich selbst ein Hindernis für gutes Leben bin! Darum geht es beim Buß- und Betttag: Ich sehe, was in meinem Leben falsch läuft, was mich kaputt macht – und ich bringe es im Gebet vor Gott und beginne, mein Leben zu verändern!

Klingt doch eigentlich ganz einfach und scheint auch sinnvoll zu sein! Warum tun wir Menschen uns dann oft so schwer damit? Es ist wie mit den guten Vorsätzen zum Jahreswechsel – eigentlich möchte ich, aber im Februar ist das meiste schon wieder vergessen. Es ist nur zu oft wie in der kleinen Geschichte:

Ein Mann sitzt im Bummelzug. Bei jeder Station steckt er den Kopf zum Fenster hinaus, liest den Ortsnamen und stöhnt. Nach vier oder fünf Stationen fragt ihn besorgt sein Gegenüber: "Tut Ihnen etwas weh? Sie stöhnen so entsetzlich." Da antwortete er: "Eigentlich müsste ich aussteigen. Ich fahre die ganze Zeit schon in die falsche Richtung. Aber hier ist es so schön warm drin."

An manches haben wir uns einfach so sehr gewöhnt, auch wenn wir eigentlich wissen – es tut mir nicht gut! So war das auch mit meiner Reha. Ich musste von zwei Seiten in die Zange genommen werden, bis ich mich endlich aufmachte. Da war einmal meine Familie, die mir signalisierte: Du bist so unausgeglichen und reizbar, du brauchst dringend Erholung für deine Seele! Und da war mein Arzt, der mir deutlich machte, dass ich an meinem Zucker arbeiten, also mehr Bewegung bräuchte.

So ließ ich mich auf eine Reha auf der Mettnau ein, einem Verbund von Reha-Kliniken auf einer kleinen Halbinsel im Bodensee bei Radolfzell. Das Motto der Mettnau lautet: „Bewegung ist Leben!“ Wer mich näher kennt, weiß: Mein Motto ist das eigentlich nicht oder aber in der buddhistischen Form: „Bewegung ist Leben – und Leben ist Leiden!“ War es in den ersten beiden Tagen auch, nach Dehnungsgymnastik und Gymnastik merkte ich Muskeln, von denen ich vorher nicht einmal wusste, dass ich sie hatte! Eigentlich tat mir alles weh, und ich merkte, wie unbeweglich ich bei einigen

Übungen war. Aber die Sporttherapeutinnen und -therapeuten waren sehr nett und motivierten, so dass ich mich nach und nach wie in der folgenden Geschichte fühlte:

Eines Tages ging ich mit einem guten Bekannten spazieren, einem gestandenen Herrn mit einem seriösen Beruf, in dem er eine verantwortliche Leitungsposition einnimmt. Wir setzten uns auf eine Bank, um etwas auszuruhen. Da sah mein Freund, wie auf der Bank gegenüber eine junge Frau gedankenlos eine Keksverpackung auf den Parkweg warf. Da stand er mit einem Ruck auf, ging hin, lüftete den Hut und sagte: "Entschuldigen Sie bitte." Dann bückte er sich, nahm das Papier und trug es zum nahen Papierkorb. Die Frau wurde sichtlich rot, verpackte schnell ihren Keks in der Handtasche, stand auf und ging ihres Weges. Als ich meinen Freund daraufhin etwas irritiert ansah, sagte er nur: "Irgendwann muss doch einer einmal anfangen!"

So habe ich also angefangen, meine Sehnen und Bänder zu dehnen, Bewegungen zu machen, die ich allein freiwillig bestimmt nicht gemacht hätte. Am Ende der 3 Wochen habe ich gemerkt: Ich war deutlich beweglicher und konnte manche Übungen viel besser! Banal? Natürlich! „Übung macht den Meister!“ Aber genau so funktionieren Umkehr und Buße: Ich merke, die Richtung, die ich eingeschlagen habe, ist nicht gut. Ich versuche, etwas dagegen zu tun, ein anderes Verhalten einzuüben! Mit Unterstützung durch Andere fällt mir das leichter! Am Anfang ist es schwer und tut auch mal weh! Aber wenn ich dran bleibe, dann trainiere ich mir nach und nach ein neues, Verhalten an, das mir gut tut und meiner Mitwelt hoffentlich auch!

Mit den Anfängen dazu bin ich von der Mettnau zurückgekommen! Jetzt heißt es, dran bleiben auch im Alltag. Und dass ich gerade zum Buß- und Betttag zurückkam, passte für mich, denn meine Reha hat mir im sportlichen Bereich etwas wieder deutlich gemacht, das natürlich auch im Glauben und allen Bereichen des Lebens gilt: Aber und zu brauche ich Momente der Ruhe, um in mich zu gehen, Bestandsaufnahme zu machen und an den Teilen meines Lebens zu arbeiten, die Veränderung brauchen.

Und ich kann mich dem stellen, weil ich zutiefst weiß: Gott liebt mich auch mit meinen Schwächen und Macken – aber nicht in dem Sinne, dass ich nichts gegen diese Macken unternehmen dürfte! Jesus sagt an einer Stelle der Bergpredigt: „Ihr sollt vollkommen sein, wie euer himmlischer Vater vollkommen ist.“ Gott ist vollkommen, aber dieser Teil des Satzes bedeutet für mich eine Zielperspektive: „Da möchte ich hin!“ Auch wenn ich noch sehr weit davon entfernt bin! Aber wie heißt es so schön banal zutreffend: „Auch die längste Reise beginnt mit einem Schritt!“ Ich habe in den vergangenen 3 Wochen ein paar Schritte getan und möchte die Reise auch wieder hier im Alltag weiterführen, denn sie tut gut! Und solche Ersten Schritte und Reisen der Veränderung, die gut tun, die wünsche ich auch Ihnen und Euch:

Trotz Corona und allem anderen, was gerade in einer Zeit wie im November niederdrücken kann Ihnen und Euch eine segnete Zeit! Bleibt behütet!

Ihr /Euer Pastor Schnoor