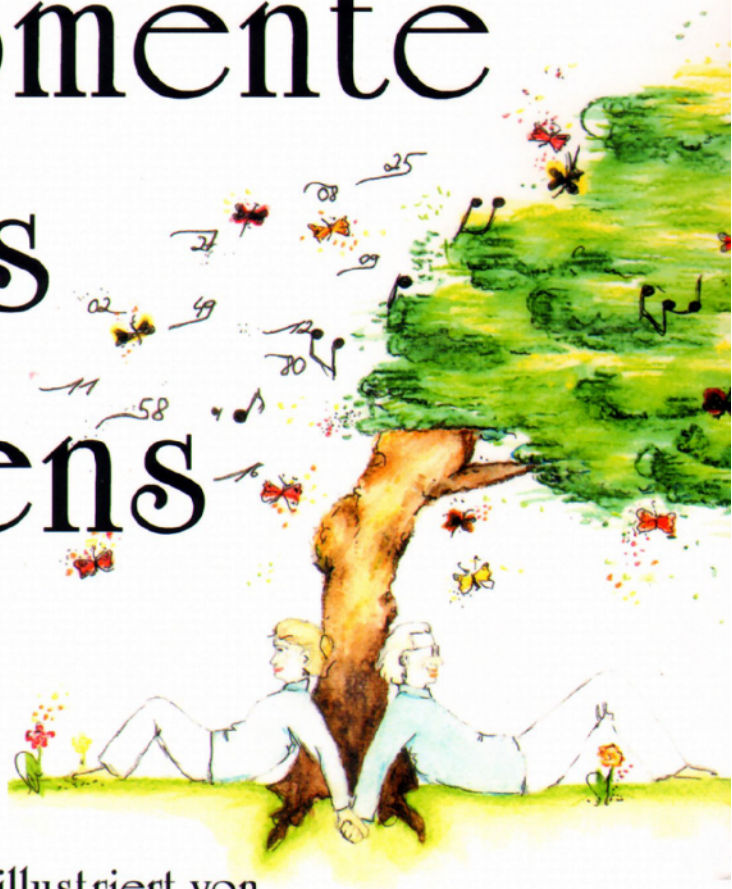


Rüdiger Wahl

Momente des Lebens



illustriert von
Heike Laufenburg
mit Fotos des Autors

Zwiebelzwerg Verlag

An alle Menschen, die das Leben lieben,
oder vergessen haben, es zu leben.

Rüdiger Wahl: Momente des Lebens

© Copyright bei Dr. Rüdiger Wahl, Hamburg 2018

© Copyright der Zeichnungen sowie alle Rechte dieser Ausgabe bei
Zwiebelzwerg Verlag, Gregor Christian Schell, Willebadessen 2018

Fotos: aus dem Privatbesitz des Autors

Umschlagbild: Julia Misiorny

Illustrationen: Heike Laufenburg

Umschlaggestaltung: Heike Laufenburg

Druck und Bindung: Kolorit Bremen GmbH

Gesamtherstellung: Zwiebelzwerg Verlag

Klosterstr. 23, D-34439 Willebadessen, Tel. 05646/1261

Verlag@zwiebelzwerg.de, www.zwiebelzwerg.de

Rüdiger Wahl

Momente des Lebens

Gedichte und Erzählungen
Mit Fotos des Autors & aus Privatbesitz
und mit Zeichnungen von
Heike Laufenburg

Zwiebelzwerg Verlag



Zur Person

Seit über dreißig Jahren beschäftigt sich Dr. Wahl mit der Allergieforschung und hat zu dem Thema Allergie drei Bücher geschrieben, die alle im Dustriverlag erschienen sind mit den Titeln: „Allergie ganz einfach“, das schon in der 7. Auflage vorliegt und das erfolgreichste Allergiebuch in Deutschland ist. „Allergie für Einsteiger“, das er mit Frau Aldina Silva-Rodrigues erstellt hatte und sein neuestes Buch „Allergie mit Herz und Verstand“, wo Frau Ingeborg Tretter, seine Ehefrau, Coautorin ist. In diesem Buch ist alles drin, was man zur Allergie wissen sollte.

Bei BOD sind seine Bücher „Gedichte zum Leben“ und „Die Geschichte einer erfolglosen Beat-Band“, eine nicht nur musikalische Zeitreise durch die bunten Sechziger und Siebziger erschienen.

2013 ist „Das Buch der Liebe“, Gedichte, Kurzgeschichten und sms zur Liebe im Persimplex-Verlag erschienen von Rüdiger Wahl und Ingeborg Tretter erstellt.

Auch komponiert er gern und 2013 ist seine erste CD beim Dustriverlag erschienen mit dem Titel: „Long live Allergy“, die wohl weltweit erste Allergy Rock CD. Mit Frau Tretter hat er die CD erstellt „Endlich gesund, Aktivierung der Selbstheilungskräfte“. Auf der CD liest Frau Tretter zu der Thematik einen von ihr erstellten Text und Dr. Wahl hat dazu die Entspannungsmusik „The River“ geschrieben und gespielt.

Er ist ein sehr gläubiger Mensch und hat schöne Jesus-Lieder geschrieben.

All das geht in seine Kurzgeschichten und Gedichte mit ein.

Lassen sie sich überraschen.



Das Leben

Das Leben ist rasant
herzlich kraftvoll galant
rosa rot und blau
zugreifen now.

Das Leben ist der Weg
auf dünnem feinem Steg
voll Wellen und Flut
es braucht nur etwas Mut.

Das Leben ist der Tanz
nichts Halbes sondern Ganz
mit Tricks und Tücken
mit Lachen Entzücken.

Das Leben ist der Fluss
gibt dem Meer ein Kuss
auf Jahren aufgebaut
mal leise lieber laut.

Das Leben ist die Zeit
von Zukunft noch so weit
voll Träume Phantasien
ins Neue ab zu fliehn.

Das Leben ist real
keine Sekunde egal
verschwimmt in grellen Farben
schließt Wunden heilt Narben.

Das Leben ist der Sinn
führt uns irgendwo hin
bricht Schranken Türe Wände
küsst Münder schöne Hände.

Das Leben ist die Flut
lodernd helle Glut
voll Liebe und vergeben
kein Gedanke einfach leben

Gedanken

Da sitzt er auf seinem harten Holzstuhl und blickt in den halb gepflegten Garten. Er hört den Vögeln zu, deren Stimmen er nicht auseinanderhalten kann. Ist es eine Meise, eine Elster, eine Lerche die da singt? Er kann es nicht sagen. Es klingt einfach nur schön. Sie sitzen auf den Zweigen der Bäume, die den Garten mit üppigem Grün umspannen und deren Äste sich sanft im Wind hin und her bewegen. Natur denkt er, Natur und hört wie ein Apfel auf den Boden fällt, der sich durch die Schwere seiner Reife von dem Ast löste, an dem er noch vor kurzem hing. Er atmet tief die klare Luft ein, die sich sanft wie Watte anfühlt. Seine Augen schweifen über die dichten Baumkronen bis hin zum bewölkten Himmel.

Die Ruhe, die über dem Garten liegt wird nur durch das Rauschen der Blätter an den Bäumen unterbrochen. Plötzlich merkt er, dass Ruhe doch so guttun kann, für den Körper, den er sonst fast täglich beim Sport extrem fordert, aber besonders für die Seele. Er horcht in sich hinein und spürt wie sein Atem immer ruhiger und ruhiger wird und sich dazu seine Brust sanft auf und ab bewegt. Wie oft hat sich wohl in seinem Leben dieser Prozess völlig unbewusst abgespielt, wie viel Millionen Herzschläge hat sein Herz schon von sich gegeben ohne ihn jemals enttäuscht zu haben.

Wie viel Liter Blut wurden durch seinen Körper gepumpt, das sein Gehirn immer wieder aktiv hält, genauso wie seine Augen, die immer flink versuchen Momente zu erfassen und ihm Impulse zum Leben geben. Wie viel Bilder haben diese schon gesehen, von freudig bis traurig von Hell und Dunkel. Wie viel Gerüche hat seine Nase schon wahrgenommen. Wie oft hat er geschwiegen, wie oft laut gesungen, wie oft geliebt, wie oft gelitten?

All diese Gedanken wurden durch die Ruhe, die seinen Körper und seinen Geist überschwemmte, hervorgerufen.

Die gelben Blumen bewegen sich im Wind und ganz sanft fällt der Regen auf die Blütenblätter. Beim Fallen des Regens auf die Blätter der Bäume wird ein kleines Geräusch hervorgerufen, das er bisher noch nie beachtete. Die Sanftheit der Natur, die aber auch sehr zerstörerisch sein kann, führt ihn zum Wesentlichen zurück, sagte er. Zum Wesentlichen des Lebens, zum Kern des Seins, obwohl man

selbst ja nur ein milliardstel Teil des großen Ganzen ist. Doch dieses milliardste Teil gibt es nur einmal auf diesem Planeten, er ist einzigartig.

Durch sein Dasein hält man das große Ganze mit im Schwung. Durch die Taten, das Handeln und die so individuellen Gedanken. Einige greifen sehr intensiv in das Rad der Zeit ein, andere weniger. Doch auch diese halten das große Ganze am Laufen. Doch dieses große Ganze wird oft durch den Menschen, aber auch durch die Natur aus dem Gleichgewicht gebracht und es kommt zum Wanken. Um das zu verhindern muss ein Gegengewicht aufgebaut werden, was oft mit sehr großen Anstrengungen verbunden ist. Da man selbst ein Teil des großen Ganzen ist, kann man auch aus dem Gleichgewicht kommen. Um das zu verhindern muss man sehr viel Energie aufwenden, um nicht aus der Spur zu kommen. Aber muss man dafür wirklich so viel Energie für aufbringen? Können nicht Ruhe und vor allem Dankbarkeit mit ein Schlüssel zu dem nicht aus der Bahn zu kommen sein? Ist nicht Dankbarkeit auch ein Schlüssel zum Glücklich sein? Viele haben schon nach diesem Schlüssel gesucht, aber nur das Schloss gefunden, das verschlossen war. Durch sich Aufbäumen gegen das Unvermeidliche sind viele schon aus der Bahn gekommen und einige sind daran zerbrochen. Kann die Natur oder die Zeit nicht auch für das Leben ein Vorbild sein, d.h. wie man sein Leben zu gestalten hat? Die Zeit interessiert sich nicht dafür ob man lustig oder traurig ist, sie läuft einfach weiter. Die Natur lässt die Blumen blühen, egal ob es regnet oder die Sonne scheint. Sie geht einfach ihren Lauf. Solch eine Gelassenheit könnte einem bestimmt in vielen Situationen sehr hilfreich sein. Ja wenn es die Zeit nicht interessiert ob man z.B. lustig oder traurig ist, warum soll es einen denn selbst interessieren? Doch wenn es einen schon interessiert, dann sollte man sich doch das Schöne nehmen und nicht das Belastende. Warum soll ich gehen, wenn ich auch tanzen kann, warum soll ich weinen, wenn ich auch lachen kann, warum soll ich schweigen, wenn ich auch singen kann. Die Zeit geht so oder so weiter und die Sonne scheint auch immer weiter, auch wenn sie manchmal hinter Wolken verborgen ist. Ja und wie ist das mit dem Leben? Das läuft so oder so weiter. Es läuft auch weiter wenn man rückwärts geht, es läuft weiter, auch wenn man stehen bleibt. Es läuft einfach weiter. Gedanken dachte er, Gedanken, hervorgerufen durch den Blick in den Garten durch das sanfte Rauschen der Blätter,

des sanft auf die Erde fallenden Regens, durch den Gesang der Vögel, dessen Stimmen er nie auseinanderhalten konnte, Gedanken, Gedanken, die sein Leben beeinflussen. Irgendwo hatte er einmal gelesen, die Gedanken bestimmen Dein Leben oder Du bist was Du denkst, Du bist was Du denkst.



Gedankenspielerei

Regen fällt zum Himmel
Blumen werden welk.
Blau sieht aus wie grau
der Dumme plötzlich schlau.

Tränen werden zu Flüssen
Wasser sickert in den Sand.
Angst wird zu Freud
gestern nicht mehr heut.

Blicke gehn ins Leere
Nachrichten nie gehört.
Schmerz zerbricht die Herzen
Wut wandelt sich in Schmerzen.

Klopfen bricht die Stille
Augenlider liegen schwer.
Müdigkeit erdrückt den Tag
Gedanken die man nicht mag.

Liebe verdrängt durch Routine
Dasein nur erlebt.
Tiefe in Gedanken
Weltbild kommt ins Wanken.

Aus Federn fließen Worte
aus Atem wird ein Laut.
Menschen sich verlassen
Kindheit im Verblassen.

Knechte werden Herren
Mädchen zur schönen Frau.
Der Träumer wird zum Realist
das Leben ja das ist.

Finger ballen sich zu Fäusten
Wut einen selber nur zerstört.
Liebe ist die Antwort
fegt Negatives fort.

Von Unten geht's nach Oben
da hält man sich gern auf.
Das Unten soll uns verschonen
Doch es gehört mit zum Lebens Lauf

Die kleine Kapelle

Friedlich liegt die kleine Kapelle, die gerade restauriert wurde, im winterlichen Schnee. Vor einiger Zeit noch konnte man sie nicht sicher betreten. Alles war mit Plastikplanen verhängt und eine spirituelle Stimmung wollte so nicht aufkommen, wenn man den Altarraum betrat. Man fand nicht zur Ruhe, denn überall wurde geklopft, gehämmert und gemalt. Sogar ein Radio spielte. Das in der Kirche! Aber die Handwerker wollten ja auch unterhalten werden, warum dann kein Radio in der Kirche. Der liebe Gott hat bestimmt nichts dagegen, denn die Kirche ist ja auch ein Ort der Freude und nicht nur der Stille. Aber irgendwie störte es doch. Man war nicht richtig bei dem Herrn und überall der Schmutz, die Gerüste, an den man sich den Kopf stieß. Richtig schön war es nicht.

Aber von Monat zu Monat und Woche zu Woche wurden die Plastikplanen weniger, die Anzahl der Gerüste und die Anzahl der Handwerker reduzierten sich.

Rechtzeitig zur Weihnachtszeit war alles verschwunden und die kleine Kapelle strahlte von außen und von innen wie neu. Es gab jetzt sogar eine Sitzheizung für die Kirchenbänke, was sehr angenehm war, denn die kleine Kapelle war nicht beheizt. Eine Sitzheizung hatte schon etwas. Das steigerte deutlich das Wohlfühlgefühl und ließ einen noch länger in der Kapelle zum Gebet verweilen.

Aber im Vergleich zu früher war irgendetwas anders. Genau, die Decke war nicht mehr weiß sondern himmelblau gestrichen. Ein Blau, das einen förmlich nach oben zog. Ein Blau wie der schönste Sommerhimmel, was noch mehr zur Geltung kam, wenn die Decke mit 1000 Watt Strahlern angeleuchtet wurde. Eine blau angestrichene Decke über den Altarraum, der in Gold und Silber glänzte und in der Mitte das Kreuz Jesu. Welch ein Blau, welch ein Licht, welch gelungene Komposition. Alles stellte eine Einheit dar.

Aber irgendetwas war noch anders. Sie spürte es, konnte es aber noch nicht erklären.

Sie nahm sich ein Kirchengesangsbuch und schlug eine Seite auf und las. Oft passte das was sie las zu ihrer aktuellen Lebenssituation, rein zufällig aber vielleicht doch vorbestimmt. Dann ging sie zu dem vorne liegenden aufgeschlagenen Buch und schrieb ihre Gedanken nieder.

Was hat das Buch bloß alles schon gelesen, welche Schicksale wurden da in Worten ausgedrückt. Zu über 80% wurde immer nur geschrieben Ich bitte dich..., sehr selten ich danke dir Herr Jesu oder Jungfrau Maria, dass du.....

Irgendwie neigt man in der Kirche mehr zum Jammern als zum Danke sagen. Das vermittelt der Kirche auch das Image, da gehen doch nur traurige alte Leute hin, was gar nicht stimmt, denn im Glauben zusammen mit Gott kann man sehr wohl fröhlich sein und in der Gemeinschaft schöne Lieder singen.

Aber irgendwie ist Kirche besetzt, alte, traurige Frauen. Das mit den Frauen stimmt, abgesehen von den Kirchentagen, wo sehr viele junge Leute hinkommen. Warum kommen sie dahin und gehen seltener in die Kirche? Ich vermute, da dort Action ist und sie unterhalten werden. Das müsste man einmal genau analysieren und dann auf den normalen Kirchenalltag übertragen.

In dem normalen Kirchenalltag sind es bestimmt über 80% Frauen, die die Kirche betreten und nicht Männer. Fehlt der Kirche das Männliche? Ist Kirche gleichgesetzt mit verweichlicht? Ist man, wenn man glaubt, verweichlicht, memmenhaft? Dabei ist es sehr schön in der Kirche zu sitzen, auch außerhalb, oder besonders außerhalb des Gottesdienstes, um nur die Stille zu genießen und die Einheit mit Gott zu spüren. Sich nur auf sich zu konzentrieren und all das vor Jesus vorzutragen was einen bedrückt. Zack, da ist es schon wieder, das Jammern. Man kann ja auch mal danke sagen Herr Jesus. Es gibt doch auch so viel für das man dankbar sein kann. Einfach einmal das Traurige und Missmutige weglassen, sondern das Kreuz und Maria anlächeln, das Lächeln kommt garantiert zurück, was man spüren würde.

Da fiel es ihr ein, was noch anders war, außer der himmlisch blauen Deckenbemalung. Kinder hatten farbenfrohe Bilder gezeichnet und die wurden in der Kirche ausgestellt. Farbenfrohe Zeichnungen zu dem Thema Weihnachten. Eine solche Ausstellung fand noch nie in dieser Kapelle statt.

Kinder sah man so gut wie nie als normale Kirchgänger in der Kapelle, wobei die doch unsere Zukunft sind, auch für den Erhalt des Glaubens und der Kirche. So muss man doch die Kinder zum Glauben hinführen. Die Aktion mit den Zeichnungen ist schon der richtige Schritt dahin.

Sie merkte, dass sie diese Zeichnungen zu ihrem Weihnachten trugen, zu den Kerzen am Tannenbaum, zu der kleinen goldenen Klingel, die zur Bescherung läutete und zu den fröhlichen Gesichtern der ganzen Familie.

Genau sagte sie, fröhlich muss eine Kirche sein, mit aufrechtem Gang betreten und mit Strahlen in den Augen.

Dann sah sie das Jesuskind in der Krippe liegen und es strahlte auch Freude aus, denn die Geburt Christi ist der freudigste Anlass für alle Christen, das war der Grundstock. Fürchtet Euch nicht, denn Euch ist heute der Heiland geboren.

Da dachte sie an die Bauarbeiter, die bei ihrer Arbeit in der Kirche Radio hörten. Sie waren bestimmt nicht weniger gläubig als man selbst, aber sie nahmen den Raum Kirche wie ihren eigenen Raum an, als ob sie auf einem „normalen“ Bau wären.

Sie ging noch einmal zu dem Buch, indem so viele Schicksale niedergeschrieben waren und fing an mit dem Satz ich freu mich das ich geboren bin und DU Herr Jesus immer bei mir bist und dafür danke ich DIR. Wie sie das so schrieb spürte sie in ihrer Stimmungslage eine Veränderung. Sie wollte wie sonst immer sich wieder beklagen, warum bin ich so krank, warum muss ich so finanzielle Not leiden, warum ... warum ... warum. Das Wort wozu wär da treffender. Denn Gott will uns häufig Aufgaben stellen, die wir zu bewältigen haben, um uns zu prüfen? Um uns heraus zu fordern? Um uns zu testen? Man weiß es nicht. Aber er wird nichts ohne Grund machen.

Sie blätterte in dem Buch und las einige Sätze und der Satz fiel ihr besonders auf. Ich danke das ich lebe, ich danke das ich bin, ich danke das ich tanze alles hat seinen Sinn. Ja das hat es wohl. Wobei sie sich fragt, welchen Sinn hat es, dass ich so schwermütig bin, welchen Sinn hat es, dass ich so krank bin. An andere will sie da gar nicht denken, an Menschen die auf der Flucht sind, an Menschen, die nur weil sie Christen sind, getötet werden und... und... und..., denn das individuelle Leid wird immer stärker empfunden als das der Anderen.

Auch wenn Sie manchmal so zweifelt, besonders dann, wenn die Schmerzen nahezu unerträglich werden, hat sie den Glauben an Gott nie verloren und die kleine jetzt schneebedeckte Kapelle gab ihr eine Zuflucht, Zuflucht zu Gott und zu sich selbst.

Und es war so schön wohligh auf der beheizten Kirchenbank zu sitzen und all den Prunk der Kirche auf sich wirken zu lassen.

Sie schlug wieder das Kirchengesangbuch auf und das Lied „Maria durch den Dornwald ging“ war zu lesen. Das Lied, was ihr Bruder, als er noch sehr klein war, jeden Weihnachten singen musste weil er es so schön konnte und es so herrlich klang. Was er wohl macht, dachte sie sich, denn seit vielen Jahren haben sie sich im Streit getrennt und seitdem ist Funkstille. Da erinnerte Sie sich an die Predigt des so freundlichen und weltlichen Pfarrers dieser kleinen Kapelle, der früher einmal Elektriker war. Vom Elektriker zum Pfarrer, auch eine Karriere. Als Elektriker hat er Kabel mit einander verbunden, als Pfarrer stellt er den Kontakt zu Gott her, also irgendwie doch Gemeinsamkeiten.

Er sagte in seiner Predigt, wenn aus Fäusten Hände zum Gebet werden, dann ist Frieden und Jesus hat gesagt, liebe deine Feinde wie dich selbst. Weihnachten ist doch das Fest der Liebe. Sie nahm sich vor, ihrem Bruder von zu Hause eine Weihnachts-SMS zu senden mit den Worten des Pfarrers.

Sie nahm eine Kerze und zündete diese vor Maria an und sagte nur ganz leise Danke und spürte wieder das Strahlen, das von dem Gesicht der Skulptur ausging.

Außer ihr waren noch andere in die Kirche gekommen und knieten sich nieder und beteten. Als sie die Kirche verlassen wollte ging sie noch einmal zu dem Buch und siehe da, unter ihren Zeilen hatten jetzt auch andere Danke geschrieben und nicht Weh und Ach, was einen nicht weiterbringt.

Sie verließ die kleine schneebedeckte Kapelle mit einem sanften Lächeln auf den Lippen und dachte, Glaube ist schon etwas sehr Schönes. Irgendwie tun mir die Leute leid, die nicht glauben, denn sie wissen nicht, was ihnen entgeht.

Bis zu sich nach Hause hörte sie die Kirchenglocken und irgendwie fühlte sie sich geborgen, geborgen in ihrem Glauben und sie legte ihre absolute Weihnachts-CD von John Lennon auf: ...and so it is christmas and what have you done another year over a new just began...

Sie steckte die Kerzen am Weihnachtsbaum an und konnte es gar nicht mehr erwarten bis Ihr ihr Sohn sie am ersten Weihnachtstag besuchen kommen wird. Ihr ihr Sohn, der vor 20 Jahren zu Weihnachten geboren wurde, ihr Christkind, das er auch fast geworden wäre, aber dann wurde es doch der 27.12.

Früher sagte man immer, dass es doof ist, wenn man zu Weihnachten geboren wurde, da man dann weniger Geschenke bekommt, aber das größte Geschenk ist es doch, an dem gleichen Tag geboren zu sein wie Gottessohn, doch das realisiert man, wenn überhaupt, viel viel später. ...Let's hope it's a good one und John Lennons Stimme klang in die Nacht, der leider nicht sehr viele Weihnachten erleben durfte aber so schöne Musik geschrieben hatte.

Sie blickte in den Kamin und sah in den Flammen Engel tanzen, kleine wunderschöne Engel und hörte, wie in der Nachbarwohnung die Bescherung mit einer kleinen Glocke eingeläutet wurde und das wunderschöne Lied durch die Wände hallte. „Stille Nacht, heilige Nacht, alles schläft...“ Eine so wunderschöne Melodie und ein so wunder schöner Text, nur genial dachte sie und drehte ihre Anlage leiser, um an dem Weihnachten wenigsten akustisch teilzuhaben, als es plötzlich an der Tür klingelte. „Ihr Sohn kommt ja erst morgen, wollen Sie nicht mit uns heute Weihnachten feiern, kommen Sie doch rüber“. Gern, sehr gern und sie betrat die Wohnung der Nachbarn und sah in strahlende Kinderaugen und auf einen wunderbar geschmückten Weihnachtsbaum. Man zeigte ihr gegenüber, dass man sich freute, dass sie gekommen ist und bat sie zum Weihnachtessen. Doch bevor sie aßen nahmen sie sich bei den Händen und sprachen das Tischgebet, denn so selbstverständlich ist für viele ein solches friedvolles Weihnachten nicht.

Da kam eine SMS. Es war die Reaktion auf die SMS, die sie an ihren Bruder geschickt hatte. „Das wünsche ich Dir auch und wir sollten uns einmal wiedersehen, melde dich doch einmal“. Schön dachte sie und genoss in fröhlicher Runde Karpfen blau mit Petersilienkartoffeln und hausgemachter Meerrettichsoße. Hmmm lecker und draußen klopfte der Schnee an die Fensterscheiben und irgendwie meinte sie von der Ferne einen wunderschönen Chor zu hören, ein Engelschor mit so lieblichen Stimmen und es klang zu ihr hin Stllllle Nacht, heilige Nacht... schlaf in himmlischer Ruhe, schlaf in himmlischer Ruh. Gott ist Mensch geworden.



Jesus

Jesus Du bist meine Freude
bringts das Strahlen in mein Herz
Jesus Du bist mein groß Leben
nimmst mir Kummer und den Schmerz.

Jesus Du bist das helle Strahlen
heilst Not und Pein
Jesus Du bist mein groß Retter
mögest immer bei mir sein.

Jesus Lied will ich Dir singen
will Dir danken alle mal
Herz vor Freude will zerspringen
schnell verfliegt groß Kummer und Qual.

An Deinem Kreuze werd ich stehen
will verweilen lange Zeit
werd vor Ehrfurcht auf Dich sehen
bin zum Beten stets bereit.

Werde falten meine Hände
nur für Dich und meinen Gott
Gedanken in die Zukunft wende
in das Licht fern von der Not.

Jesus Du hörst meine Worte
bist doch immer für mich da
in der Kirche in Gedanken
bist Du mir immer doch so nah.

Jesus hast Dein Leben für uns gegeben
nimmst all Schuld auf dich
Jesus du das ewige Leben
zauberst sanft Lächeln in mein Gesicht.

Jesus Du bist mein Erretter
Du mein Heil Du mein Licht
habe vieles schon versucht
ohne Dich geht es nicht.

Komme gern in Deine Kirche
find dort Ruhe tief zu mir
setz mich sanft vor Dich nieder
Jesus Du mein Herz immer bei Dir.



Freude 2

Ich freu mich dass ich lebe
freu mich dass ich bin
freu mich dass ich atme
alles hat seinen Sinn.

Ich tanze in der Sonne
lache im Duett
schmecke süße Früchte
bin höflich freundlich nett.

Ich singe in den Morgen
spür der Sonne Glanz
vergess schnell das Gestern
konzentrier auf Heut mich ganz.

Ich danke für die Blumen
die Felder übersäen
ruhe in der Wärme
geb mir Mühe zu verstehn.

Ich staune über Dinge
die täglich so geschehn
liebe viele Menschen
genieß nicht im Vorüber gehn.

Ich denke an die Stunden
die machten das Leben mild
freu mich aus das Kommende
bin darauf förmlich wild.

Die Neugier hält mich wach
nein rosten tu ich nicht
freu mich über das Leben
als Dank das kleine Gedicht.

Gespräch unter Freunden

Hast du einmal Zeit? Du weißt ja das meine Tochter mit 22 Jahren beim Autounfall vor ein paar Wochen ums Leben gekommen ist. Ich bin nicht nur maßlos traurig darüber und kann es gar nicht fassen aber seitdem werde ich von sehr schlimmen Ängsten heimgesucht, das kannst Du dir gar nicht vorstellen. Ich traue mich gar nicht mehr aus dem Haus, so gelähmt bin ich. Du erzähltest mir doch auch einmal, dass du so etwas ähnliches nach dem Tod deines Vaters vor ca. 50 Jahren hattest und nun völlig frei davon bist. Ich will das auch wieder werden, denn die Ängste nehmen mir Lebensqualität und meine Lebensfreude. Da wollt ich dich fragen, ob du mal vorbeikommen kannst und wir darüber sprechen können.

Natürlich komm ich vorbei und wir können gern darüber sprechen und ich kann dir sagen was ich gemacht habe, bzw. was man gegen solche neurotischen Ängste machen kann. Ich bin Morgen bei dir.

Er klingelte am nächsten Tag bei ihm an der Tür und er kannte seinen Freund nicht mehr wieder. Er war nur noch ein Häufchen Elend und er hat sich vorgenommen ihm zu helfen und begann zu erzählen.

Weißt du es gibt mehr Bücher über Autos als über die Angst, an der sehr viele Menschen in unterschiedlicher Ausprägung leiden. Große Persönlichkeiten der Geschichte litten darunter, wie z.B. John F. Kennedy, der diese mit Medikamenten bekämpfte oder auch Michael Jackson, der diese auch mit Medikamenten bekämpfte und schlussendlich daran zu Grunde ging.

Andere bekämpfen die Ängste mit Alkohol, was zu einer Verschlimmerung dieser führt und nie dafür eingesetzt werden darf. Ja das hab ich gemacht und es war furchtbar. Die Dämonen stiegen auf. Mach ich nie wieder. Richtig, das führt in einen Teufelskreislauf aus dem man schwer wieder herausfindet, wenn überhaupt.

All das hat als Ziel, dass man den Ängsten auf irgendeine Art und Weise ausweichen will, was du ja so auch wolltest. Doch das ist das Falscheste was man machen kann, den Ängsten auszuweichen.

Ängste sind eigentlich etwas ganz Normales und haben für uns eine Schutzfunktion, doch wenn sie in neurotische Ängste umschlagen, wie bei dir, dann beeinträchtigen diese massiv unser Leben unser Handeln und unser Dasein.

Die Ängste können unseren Lebensraum massiv einschränken, was du ja auch gesagt hast, sodass wir uns kaum noch trauen irgendwo hin zu gehen, was uns Lebensqualität nimmt. Du traust dich ja gar nicht mehr aus dem Haus. So kann und darf es nicht weitergehen. Damit es nicht soweit kommt und damit man die Ängste durchbricht, muss man sich den Dingen, die einem Angst machen, stellen.

Einige sagen, man soll es ganz vorsichtig mit kleinen Schritten tun, andere sagen man soll gleich den großen Schritt wagen. Beide Wege haben die gleiche Grundlage, die Konfrontation mit der Angst aufzunehmen. Dazu sind z.B. bestimmte Entspannungsmethoden sehr hilfreich, wie die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen oder die Visualisierung.

Bei der Visualisierung kann man, wenn einem eine angstbestimmte Situation bevorsteht, sich vorstellen wovor man Angst hat. Dann stellt man sich vor, wie man gegen diese vorgehen würde und durchlebt den Vorgang in seinen Gedanken. So kann man sich auf die Angstsituation besser einstellen. Auch kann man sich vorstellen, was das Schlimmste sein kann was eintreten könnte. Dann nimmt man es an und geht daran es abzuwenden.

Bei der Angstbekämpfung ist immer der erste Schritt der schwerste, der Schritt, der die meiste Energie verbraucht, der Schritt der Überwindung wie z.B. die Überwindung ein Kaufhaus zu betreten, mit der Bahn zu fahren etc. oder wie bei dir nur aus dem Haus zu gehen. Angstsituationen gibt es viele. Aber der Weg die Angst zu besiegen ist immer der gleiche. Stell dich der Angstsituation und lauf nicht davor weg. Kämpfe nicht gegen die Angst. Denn das reibt einen nur auf, sondern nimm sie als einen Teil von dir an. Sie gehört mit zu deiner Persönlichkeit. Nur darf die Angst dich nicht beherrschen, sondern du musst sie beherrschen. Das ist der richtige Weg. Du hast Angst, aber die Angst hat nicht dich.

Wenn du erst den ersten Schritt gegen die Angst getan hast, fällt der nächste Schritt viel leichter. Wenn es dann vollbracht ist, kannst du sehr stolz auf dich sein. Du musst aber in Übung bleiben, nämlich sich der Situation noch einmal aussetzen und das Gleiche noch einmal tun. Wenn du die Angstsituation wieder bestanden hast solltest du dich fragen, was denn so angsteinflößend war und du wirst feststellen, dass sich alles nur in deiner Einbildung abgespielt hat und nichts mit der realen Situation zu tun hatte.

Wenn man die Angst besiegt hat und nicht diese einen selbst, sollte man sich mit einer Kleinigkeit belohnen. Das könnte z.B. ein schöner Kristall sein, den man immer bei sich tragen kann. Wenn man wieder in eine Angstsituation kommen sollte, nimmt man den schönen Kristall in die Hand und erinnert sich daran, wie man die Angstsituation damals bewältigte. Das gibt Kraft und Zuversicht.

Keine Medikamente können dir die Konfrontation mit der Angst nehmen, sie können sie erleichtern und abschwächen und können als Übergang eingesetzt werden, was ich dir unbedingt empfehlen würde. Sprich das doch einmal mit deinem Arzt ab. In der Verfassung in der du jetzt bist, rate ich es dir dringend an, damit du wieder etwas zur Ruhe kommst. Du musst sie ja nicht immer nehmen, aber jetzt als Übergang würde ich es dir sehr empfehlen. Wobei ich auch sagen muss, dass einige dieser Medikamente schnell abhängig machen. Aber du musst jetzt erst einmal wieder Boden unter den Füßen bekommen und das geht nun einmal nicht anders. Auch solltest du dich in ärztliche Behandlung begeben, denn es ist bekannt, dass nach einem schweren Schicksalsschlag, wie bei dir der Tod deiner Tochter, solche neurotischen Ängste unvermittelt auftreten können. Das solltest du alles mit einem Fachmann besprechen. Mach es bitte. Doch die stärkste Kraft ist das Vertrauen in sich selbst und auf die eigene innere Stärke.

Aber es ist auch sehr wichtig, dass du immer in Übung bleibst, um der Angst die Angst zu nehmen. Hör nicht nach dem ersten Erfolg auf, sondern setz dich der gleichen Situation mehrmals aus, bis es für dich ganz selbstverständlich wird. Wenn du das erfolgreich durchlebt hast, nimm dir die nächste Angstquelle vor und arbeite so die Ängste regelrecht nach einem Fahrplan ab. Die Ängste werden zwar nicht vollkommen verschwinden, da sie mit zu deiner Persönlichkeit gehören, aber sie werden kleiner und beherrschbarer für dich. Damit sie aber auch klein bleiben, musst du üben... üben... und nochmals üben. Dann kannst du an einen Punkt kommen, wo du Dinge, die dir früher Angst machten, einfach tust ohne an die Angst zu denken. Du tust es einfach, denn das ist bei der Angstbekämpfung sehr wichtig, man muss es machen.

So kann man z.B. nicht virtuell verreisen, sondern man muss es tun. Wenn man sich nicht aus seinem Stuhl bewegt, dann kann man auch nichts bewegen. Man muss was machen und man muss von dem

Willen beseelt sein, dass man etwas verändern will, etwas zum Positiven in seinem Leben verändern will. Denn keiner kann für dich dein Leben leben. Das wär auch langweilig, denn dann würdest du ja nichts mehr erleben, was dein Leben bunt macht.

Dein Wille muss stärker sein, als die Angst, die verhindern will, dass du bestimmte Dinge machen willst. Dein Verlangen z.B. irgendwo hin zu fliegen muss stärker sein als die Angst vor dem Fliegen.

Nur du kannst dein Leben erleben und leben. Nur du hast es in der Hand, so auch die Bekämpfung deiner Ängste. Tu etwas und handle, das ist der Weg zum Erfolg, nicht nur bei der Bekämpfung der Ängste. Also das war ja ganz schön viel. Aber ich habe gar keine Kraft was zu tun. Um wieder die Kraft zu bekommen musst Du dich schleunigst in fachliche Hände begeben, damit dir geholfen wird. Das kann ich immer nur wiederholen. Der Schicksalsschlag ist so groß für dich, dass du da allein nicht rauskommst, denn du musst nicht nur lernen, wie du mit deiner Angst umgehen musst, sondern du musst auch lernen zu trauern. Du musst es zu lassen zu trauern. Nimm dir z.B. vor, jeden Tag für eine Stunde spazieren zu gehen. Dann versuche dich an der Natur zu erfreuen. Mach das so lange bist du gar nicht mehr darüber nachdenkst. Aber ein Fachmann wird mit dir schon den richtigen Fahrplan ausarbeiten.

Mensch du warst mal so ein Power-Typ. Lass dich nicht klein kriegen, auch wenn der Verlust deiner Tochter sehr schmerzhaft ist aber sie würde bestimmt nicht wollen, dass du daran zerbrichst. Also nimm dein Leben wieder in die Hand und lass es dir nicht aus der Hand nehmen. Also, fang an.

Danke das du gekommen bist. Dafür sind doch Freunde da. Ich werde versuchen wieder zu meinem alten Leben zu kommen und werd mir schon morgen fachlichen Rat suchen. Ja das musst du und dann schaffst du es auch, wenn du mitarbeitest, denn wie gesagt, das Leben kann dir keiner abnehmen. Lebe DEIN Leben. Das soll deine Devise jetzt sein. O.K.? O.K. Danke guter Freund. Er nahm ihn in seine Arme und drückte ihn ganz fest an sich so, als ob er wollte, dass Energie von ihm zu ihm fließen möge. Dabei atmete er tief ein und aus. Ein Atmen nach dem neuen, frischen Leben, nach dem er sich so sehnte.

60+

Wieder ist ein Tag vergangen. Ein Tag, den man gar nicht so gemerkt hatte. Ein Tag der nur war, ohne Hoch und Tief, ohne Lachen, ohne Weinen. Ein ganz normaler Tag, wie einer von vielen, die er so durchlebt, seitdem er mit 63 Jahren in Frührente geschickt wurde. Er wurde gegen seinen Willen in Frührente geschickt, da er zu alt und zu teuer war und solche Leute brauchen Heuschreckenfirmen nicht. Diese Heuschreckenfirmen, die sich Firmen greifen, aussaugen und dann die Leute wegschmeißen. Die kein Herzblut haben für ihre Produkte, die sie verkaufen und denen es egal ist, was sie verkaufen, Hauptsache die Aktien steigen, wie bei dieser Heuschreckenfirma aus Schottland für die er arbeitete. Die keine Skrupel haben, wissenschaftlich nicht korrekte Produkte/Tests auf den Markt zu bringen, um den Ärmsten den Armen noch das letzte Geld aus der Tasche zu ziehen. Wenn er daran denkt kann er nur noch kotzen. Kotzen ob der Lügen, mit dem man ihn eingelullt hatte, kotzen ob seines großen Engagements, das er Tag für Tag an den Tag legte. Kotzen, wie menschenverachtend man mit Mitarbeitern, die schon viele Jahre in der Firma tätig waren, umging. Ihm ihm war nur noch schlecht und er verspürte einen unbändigen Hass auf diese Leute. 60+- raus!!!!!!! Am besten jung und aus Rumänien, alles darf nichts kosten und Qualität ist Nebensache Hauptsache der Cashflow stimmt. Was für eine miese Geschäftseinstellung und dann etwas von Firmenkultur faseln und Ethik. Schon wieder könnte er kotzen.

Aber 60+ raus spiegelte sich nicht nur im Arbeitsleben wieder. Auch wenn er um die Alster ging sah er kaum Leute 60+. Nein es war 20 + was dominierte. Junge Frauen, die ihren Kinderwagen in der Sonne vor sich hinschoben, oder der von den vielen Joggern im Laufen vor sich hingeschoben wurde.

Auch bei den Joggern kam 60+ sehr selten vor. Er fragte sich, wo ist die Generation 60+ geblieben? Trauen die sich nicht mehr aus dem Haus? Sitzen die vor dem Fernseher und sehen sich Sendungen an, wo 60+ auch nicht mehr vorkommt, sondern nur schöne junge Menschen. Selbst wenn die Kamera bei Sportsendungen einen Schwenk zu den Zuschauern macht, ist 60+ kaum vertreten. Wo sind sie?

Alte Leute sind im Fernsehen Mangelware. Höchstens wenn es darum geht Beiträge zur Pflegeversicherung zu zeigen, da sind sie dann angesagt. Aber nicht jeder mit 60+ ist ein solcher Fall. Nicht jeder mit 60+ ist ein Fall für die Abschiebung. Ober schieben sich die 60+ er selbst ab? Weil ihnen in der Werbung oder in anderen Medien ganz klar gezeigt wird ihr gehört nicht mehr dazu.

Es ist schon wirklich deprimierend wie man mit den Menschen 60+ umgeht. Menschen, die das Land mit aufgebaut haben, damit 20+ ein gutes Leben führen kann. Menschen, die durch ihre Ideen der Wirtschaft Impulse für das Neue gaben. D.h. nicht, dass das die jüngeren Menschen nicht auch viel machen, aber man darf dabei die anderen nicht vergessen.

Aber manchmal glaubte er auch, dass sich die 60+er selbst wegschießen.

Wenn er in seinen Fitness-Club geht, kann er diese Generation an einer Hand abzählen und wenn, halten sie sich lieber in Gruppen von Gleichaltrigen auf, als bei den Jungen mit zu trainieren. Hat man Angst, dass man belächelt wird als alter turnender „Greis“.

Er ist schon erschüttert, wenn Sportmoderatoren einen Fußballer mit 37 Jahren als alten Mann bezeichnen. Das zeigt doch das Bild, was unsere Gesellschaft von dem Alter hat. Nur das Junge zählt. Sie sagen zwar wir brauchen die Erfahrung der Alten, aber zurück greift man auf die Jungen.

Er hat da ganz andere Erlebnisse. Die jungen Leute akzeptieren ihn mit seinen 60+ Jahren wie ihres gleichen, was ihn freut und ihn auch jung hält. Komisch, hier halten sie sich am liebsten in Gruppen der Gleichaltrigen auf, aber wenn es um die Suche nach einer neuen Partnerin geht, kann sie nicht jung genug sein. Will man sich so Jugend zurückkaufen, will man so an den Jungbrunnen ran? Will man den anderen zeigen, seht mal, ich kann es noch, oder noch mehr, ich kann mir eine Junge leisten. Doch da vergessen sie oft das es vielen Ladies nicht um den alten Knacker geht, sondern nur um seine Kohle. Das kann man sogar im Fernsehen sehen. Da zeigen sich alte Promis mit knalljungen Frauen. Die hätten sie nicht, wenn sie nicht prominent wären und die Kohle hätten, damit sich die Ladies ein Luxusleben leisten können und sich die Alten mit der jungen Frau schmücken können. Ist es das wert? Warum eigentlich nicht. Ist doch nett, so

etwas junges, hübsches und knackiges an seiner Seite zu haben, wenn man sich so etwas finanziell leisten kann.

Aber alt, arm und krank ist tödlich. Da hat man in dieser Gesellschaft nichts mehr zu suchen. Da gehört man nicht mehr dazu. Da wird man aus der Gesellschaft ausgegrenzt, wie die Alten in der Werbung. Da macht eine 20-jährige Reklame für eine Antifaltencreme und... und... und. Alte kann man dafür nicht nehmen.

Wer will schon alt sein, nur wenn man „Pech“ hat werden es alle einmal. Wenn man nicht alt werden will, muss man jung sterben. Live strong, die early. Toller Spruch, doch wenn es dann so weit ist, fängt man an zu kämpfen ums Leben.

Es gibt die Aushänge-Alten, wie verschiedene Musiker, wie die Rolling Stones. Nur alt und unwahrscheinlich reich zu sein versüßt auch das altwerden und macht es deutlich einfacher, da man sich alle Annehmlichkeiten leisten kann, um das Altern hinaus zu zögern. Alt und reich macht alles viel einfacher.

Ich möchte nicht wissen wie viele Blutspülungen Keith Richard schon hinter sich hat und jung ist der auch nicht mehr. Böse stand einmal in einer Zeitung zu einem Foto zu ihm „Die Gesichtsbaracke“. Ganz schön heftig. Aber in seinem Alter ist er immer noch ein begnadeter Musiker. Man fragt sich manchmal, wie der mit solchen „Gichtfingern“ noch so super Gitarre spielen kann. Alles Routine und jahrzehntelange Erfahrung? Aber bestimmt auch die Liebe zum Rock'n Roll.

Nur das ist nicht die Masse der 60+, die sich vom Fernseher Tag und Nacht berieseln lässt, oder sich einen Hund zu legen, da sie dann gezwungen sind, raus zu gehen, da der Hund immer raus muss. Aber auch solche Leute trifft er nicht viel bei seinem Spaziergang um die Alster. Wo sind sie? Rauskommen!!!

Auch kristallisieren sich so typische alte und junge Lokale heraus. Im Cliff sitzen die jüngeren und bei Bobby Reich denkt man oft, dass man ein Geriatriezentrum betreten hat. Man will unter sich sein. Das Gefühl hat er manchmal.

Aber mit 60+ hat man doch etwas vorzuweisen, wie Lebenserfahrung, Berufserfahrung etc., was man gern an die Jüngeren weitengeben möchte. Was sagte einmal ein Professor, wenn es soweit ist, muss jeder die Fackel, die Fackel der Erfahrung weiterreichen, damit sie weiterlebt. Man muss sich doch nicht verstecken. Man muss sich selbst mit

einbringen und nicht das Vorurteil haben, die jungen Leute können sowieso nichts. Wenn er auf Kongressen war ertappte er sich dabei, wie er teilweise überheblich über die jungen Wissenschaftler dachte. Was, die wissen das nicht? Die wissen nicht, dass die Milbe das Allergen im Hausstaub ist? Ich glaub es nicht. Aber als er jung war und in die Allergieforschung einstieg wusste er es auch nicht. Er verglich das immer mit einer Beatles-Platte. Er kannte die Musik in und auswendig, aber für die Jungen ist es eine völlig neue Musik. Ja so ist es oft auch in der Forschung, viele Dinge waren ihm, bedingt durch sein Alter und Berufserfahrung bekannt, aber für die Jungen rief es ein Aha-Erlebnis hervor. Also bloß nicht überheblich sein, denn das schreckt die Jungen ab. Aber auch nicht bewusst und gewollt auf jung machen. Das wird sofort erkannt und man steht meist lächerlich da. Aber sich mit jüngeren Menschen zu umgeben tut schon gut.

Er ging z.B. nie auf Oldie-Konzerte, denn alt war er selbst, das brauchte er nicht und junge Leute machen auch sehr gute Musik.

Da wo man die alten Leute im Pulk sieht, meistens alte Frauen, ist in der Kirche. Vielleicht weil sie sich dort geborgen fühlen, weil sie dort in ihrer Welt mit Gott sind, vielleicht weil sie dort Halt suchen, da die Gesellschaft sie schon abgeschoben hat. Vielleicht würde es Ihnen auch gefallen und bestimmt guttun, wenn sie in der freien Natur spazieren gehen würden, wenn sie in einen Fitness-Club gehen würden etc. Er meinte, wenn die Medien sie schon aus dem Leben und als Zielgruppe ausgeschlossen haben, dann sollte man sich von sich aus nicht aus der Gesellschaft rausnehmen.

Manchmal ist man durch Krankheit gezwungen, sich aus der Gesellschaft zu nehmen, dann geht es nicht anders. Aber man kann sich auch massiv mit einbringen, indem man sich nicht den neuen Techniken verschließt, sondern sich mit ihr auseinandersetzt und etwas neu dazu erlernt. Das hält auch das Gehirn jung. Ich würde sagen, dass man den Kurs für Senioren nicht besuchen sollte, sondern den Kurs, wo auch junge Leute sind. Das bringt viel mehr Spaß.

Er sagte sich, solange die Knie mitmachen jogge ich und geh in meinen Fitness-Club, was 1000 Mal besser ist als vor dem Fernseher zu sitzen und sich Trash-Shows anzusehen.

Er sagte sich, solange meine Finger es noch mitmachen, werde ich meine Gitarre spielen, von Rock, Blues, Country und Balladen, wozu er Lust hat. Ich werde meine Konzertbesuche nicht nur auf die Oper