

## **Impuls: „Du musst das nicht alleine schaffen“**

Als ich überlegt hab, was ich hier so erzählen kann und dann daran gedacht hab, mit wem ich denn hier eigentlich spreche, war mir recht schnell klar: Ich glaube, was uns engagierte Menschen in ökumenischer Verbundenheit eint, sind Sätze wie „jaja, aber das ist ja alles positiver Stress“, wenn man feststellt, dass man sich doch mal wieder ein paar zu viele Termine und Aufgaben angelacht hat.

Über genau dieses Gefühl hab ich einen Text geschrieben und dann noch ein paar Gedanken dazu.

Was man eigentlich gut machen kann, wenn einem die Aufgaben über den Kopf wachsen, ist die hohe Kunst des Delegierens.

Etwas nicht alleine machen müssen. Was für eine Erleichterung das sein kann.

Etwas nicht alleine machen müssen. Wie schwer das fallen kann.

*„Wow, beeindruckend, wie du das alles schaffst. Ich könnte das ja nicht.“ Ich grinse, als mir das zum dritten Mal diese Woche gesagt wird. Ich weiß, dass es beeindruckend ist. Ich weiß, dass ich diszipliniert bin und stark. Ich liebe es, wenn mir das gesagt wird. Es ist wie ein Rausch. Mein Herz schlägt ein bisschen schneller beim Blick auf meinen Kalender. Ich atme tief durch in Vorfreude auf all die Möglichkeiten, die ich grade habe, auf all die Erfahrungen, die ich machen darf.*

*Wir sitzen zwischen zwei Vorlesungen in der Cafeteria und essen Waffeln. Das ist unser Ritual, jede Woche Donnerstag. Rituale sind mir wichtig. Vor mir steht mein Laptop und ich bearbeite das Protokoll der letzten RKJ-Sitzung. Ich habe diese Woche „nein“ gesagt, als ich gefragt wurde, ob ich den Vorsitz übernehmen würde. Ich muss gleich kurz auf den Flur gehen zum Telefonieren. Gleichzeitig gucken wir das Video vom Bibelprojekt über Jesaja. Wir haben es diese Woche alle nicht so richtig geschafft, für Bibelkunde zu lesen. Naja, ich hab 10 Kapitel gelesen. Auf Bahnfahrten von einem Termin zum anderen. Ich höre mit halbem Ohr zu.*

*„Wow, beeindruckend, wie du das alles schaffst.“, sagt meine Kommilitonin, während ich die Materialliste für ein Seminar öffne und dabei vor mich hin flüstere, um nichts zu vergessen. „Feuerfeste Unterlage. Papier. Weiß. DINA4. 1 pro TN. Kugelschreiber. Glitzer“ und ich muss grinsen. „Naja, ich bin ja auch ein bisschen süchtig nach Terminen“, sage ich. Wir lachen. Wie verrückt.*

*„Wow, Du hast dein Leben so sehr im Griff“, hat mir mal jemand gesagt. „Wenn ich mein Leben ein bisschen weniger im Griff hätte, würde alles in sich zusammenfallen“, habe ich zurückgesagt. Todo Listen und mein Handykalender sind das Gaffa meines Lebens. Ich lache. Wie verrückt.*

*„Wow, beeindruckend, wie du das alles schaffst.“, sagt meine Kommilitonin und ich muss grinsen.*

*„Könntest du dir das nicht vorstellen, zu machen? Ich würde dich da voll sehen!“ Oh! Ich liebe das!*

*Es ist wie ein Rausch. Jede neue Aufgabe, die ich annehme ein kleiner Blitz in meiner Brust. Mein Herz schlägt ein bisschen schneller beim Blick auf meinen Kalender. Ich atme tief durch in Vorfreude auf all die Möglichkeiten, die ich grade habe, auf all die Erfahrungen, die ich machen darf.*

*Es ist wie ein Rausch. Mein Herz schlägt ein bisschen schneller und da ist dieser Druck auf meiner Brust. Ich merke ihn, wenn ich abends beim Yoga auf dem Boden zwischen halb ausgefüllten Fahrkostenabrechnungen und dieser Kerze, deren Geruch mich an zu Hause erinnert, liege und das erste Mal atme. Das erste Mal richtig atme. Ich merke ihn, wenn ich im Bett liege und versuche einzuschlafen. Ich kann nicht schlafen, sobald ich meinen Herzschlag spüre. Also mache ich doch einen Podcast an. Eine Folge, die ich schon zig tausend mal gehört hab und mittlerweile mitsprechen kann. Ich merke ihn, den Druck, wenn er von mir abfällt. Vor allem merke ich ihn, wenn er von mir abfällt.*

*Ich atme tief durch in all der Nervosität vor dem, was da auf mich zukommt. Vor dem, was ich noch nicht hundertprozentig durchgeplant habe. Durchplanen kann.*

*Ich spüre den Druck auf meiner Brust. Ich räume mein Zimmer auf und höre dabei Taizé Musik. Ich stelle mich für 10 Minuten auf den Balkon, dabei wecke ich die Tauben. Ich wünsche mir jemanden, der mich ganz doll drückt. Wie eine Gewichtsdecke, nur doller. Ich schicke meiner Mama eine Sprach-i. Ich erzähle von dem Druck auf meiner Brust. „Morgen sieht die Welt bestimmt wieder ganz anders aus“, sage ich.*

*Ich spüre den Druck auf meiner Brust. Es ist Mitte des Monats. Ich merke, dass es bis Ende des Monats nicht mal mehr ganz 2 Wochen sind. Ich habe das Gefühl, den Überblick zu verlieren. Ich kenne das Gefühl. Es war auch da, als das letzte Mal Mitte des Monats war. Ich schreibe alles auf. Male Monatsübersichten in mein gepunktetes Notizbuch. Stelle mich für 10 Minuten auf den Balkon.*

*Ich spüre, wie der Druck von meiner Brust abfällt.*

## **Lied**

„Ich glaube, ich schaffe das doch nicht“, schreibe ich. Mit klopfendem Herzen schicke ich die Nachricht ab.

Mir fällt es ziemlich schwer, mir vor mir selbst und erst recht vor anderen einzugestehen, dass ich etwas gerade nicht so schaffe, wie ich es mir wünschen würden. Wie ich es von mir erwarte.

Passend dazu hat mich dieses Jahr die Fastenaktion der evangelischen Kirche komplett abgeholt. Das sind immer nicht so klassische Sachen, wie auf Fleisch oder Alkohol zu verzichten, sondern eher etwas, wo es um's Mindset geht. In den letzten Jahren waren es zum Beispiel 7 Wochen ohne Stillstand, Blockaden, Pessimismus oder Ausreden. Dieses Jahr war das Motto: 7 Wochen ohne Alleingänge. Das finde ich super spannend und super passend.

Ich habe das Gefühl, in so einer wahnsinnig leistungsorientierten Gesellschaft, in der es zum Beispiel normal ist, krank zur Arbeit zu gehen. Wo das vielleicht sogar noch bewundert wird,

oder wegen des Fachkräftemangels kaum zu vermeiden ist, ist 7 Wochen ohne Alleingänge wahnsinnig schwer.

7 Wochen ohne Alleingänge bedeutet, die eigenen Grenzen kennen, Hilfe annehmen, vielleicht nicht alles genauso haben, wie man sich das vorgestellt hat. So wie ich bei Gruppenarbeiten in der Schule gern gesagt hab „Ich habe lieber mehr Arbeit, als schlechte Arbeit zu präsentieren“, weil ich diese Person war, die die Präsentation dann einfach alleine gemacht hat. Aber vielleicht wäre ich entspannter gewesen und hätte am Ende alle ein bisschen weniger gehasst, wenn ich einfach um Hilfe gebeten hätte.

„Ich glaube, ich schaffe das doch nicht“

*An welcher Stelle in deinem Leben könntest du eine Schulter gebrauchen, an die du dich lehnen kannst?*

*Wo würde dir jemand, der nach einem langen Tag Essen gekocht hat, helfen?*

*Wann könntest du jemanden gebrauchen, dem du von deinem Tag erzählen kannst?*

Jaja, ich weiß. Du kannst dich an deine Sofalehne anlehnen. Dafür brauchst du niemanden. Ich weiß, du kannst dir auch einfach was auftauen, wenn du es nicht mehr schaffst, zu kochen. Ich weiß, du kannst all die besonderen Momente deines Tages in ein Tagebuch schreiben, du brauchst keinen Menschen, der zuhört. Und du kommst ja irgendwie klar. Im Alleingang. Irgendwie.

Aber wie schön wäre es, diese Dinge nicht im Alleingang durchzuziehen. Ich glaube, 7 Wochen ohne Alleingänge können das Leben ziemlich verändern. Ich habe mich, angelehnt an diese Impulse, in dieser Fastenzeit etwas getraut. Ich habe gesagt: „Ich glaube, ich schaffe das doch nicht“.

Ich möchte dich einladen, in nächster Zeit Unterstützung zuzulassen. Lass es deine persönliche Challenge für die nächste Woche sein.

Ich habe mal den weisen Satz gehört „Sie können auch nach Hilfe fragen, bevor etwas schlimmes passiert.“ Und ja, irgendwie schon. Vielleicht braucht es gar kein 10 Minuten auf dem Balkon stehen und doll atmen, bevor ich mir eingestehe, dass ich eine menschliche Gewichtsdecke brauche. Oder so.

In meiner Heimatgruppe von meiner Jugendarbeit TEN SING haben wir nach der Probe immer so einen Abschlusskreis gemacht und ein Lied gesungen. Das war manchmal „Lean on me“.

„Lean on me when you're not strong. And I'll be your friend, I'll help you carry on...“

Lehn dich bei mir an, wenn du nicht stark bist. Ich werde dein Freund sein und dir helfen, weiterzumachen.

So ein guter Zuspruch!

Und dann später: „We all need somebody to lean on. If there is a load you have to bear that you can't carry, I'm right up the road, I'll share your load. If you just call me“

Also: wir brauchen alle mal jemanden, an den wir uns lehnen können. Wenn du mich nur rufst, werde ich deine Last mit dir tragen.

Ermutigung.

Während ich diese Übersetzung des Liedtextes tippe, denke ich „da gab es doch so einen Bibelvers“: Psalm 68 Vers 20 wird in der Basisbibel so übersetzt: „Gepriesen sei der Herr Tag für Tag! Er trägt unsere Last, Gott ist unsere Hilfe.“

Da ist er wieder, der Zuspruch.

Du musst das nicht alleine machen. Du musst das nicht alleine schaffen. Da ist jemand, der deine Last mit dir trägt. Das möchte ich dir heute mitgeben.

Etwas nicht alleine machen müssen. Wie schwer das fallen kann.

Etwas nicht alleine machen müssen. Was für eine Erleichterung das sein kann.