

Silke-Andrea Mallmann

MANCHMAL
MUSS ICH MICH
SUCHEN
GEHEN

47 Alltagsimpulse für mehr Achtsamkeit

HERDER 
FREIBURG · BASEL · WIEN



Inhalt

Vorwort	7
1 Schöpfer aller Dinge	9
2 Mein Code	11
3 Cool oder wesentlich	13
4 Tragetuch	15
5 Einladung ins Café	17
6 Kochkünste	19
7 Rezeptgebührenfrei	21
8 Topfschlagen	23
9 Herzensangelegenheiten	25
10 Schmetterlinge	27
11 Gut verknüpft	29
12 Geschmack des Lebens	32
13 Ist da jemand?	34
14 Schutzbrille	36
15 Heimatschein	38
16 Himmelsschlüssel	40
17 Kostbarkeiten	42
18 Auf der Suche	44
19 Angeschlagen	46
20 Funkenflug	48
21 Brillentausch	50
22 Harte Brocken	52

23	Schlüssel gesucht	54
24	Erstklässler	56
25	Was wirklich wichtig ist	58
26	Alle Tassen im Schrank?	60
27	Angesteckt	62
28	Lupenrein	64
29	Dableiben	66
30	Blick in die Ewigkeit	68
31	Vom richtigen Druck	70
32	Zwei Hände	72
33	Unterschiede	74
34	Funkstille	76
35	Tiefenschärfe	78
36	Maisbrei	81
37	Gechippt	83
38	Mut zur Farbe	87
39	Entwirrt	90
40	Übervoll	92
41	Silvesterkracher	95
42	Neue Normalität	98
43	Knospen	100
44	Schutzenengel	102
45	In Sand geschrieben	104
46	Freiheit	106
47	Zeit zum Singen	108
	Quellenverzeichnis	112

Vorwort

Es gibt Tage, da muss ich mich wirklich suchen gehen! Nein, ich weiß schon noch, wo ich bin ... aber weiß ich auch immer, wer ich bin? Manche Tage sind so angefüllt mit Tätigkeiten, Einflüssen, Begegnungen, Erwartungen und Anforderungen, dass ich abends ins Bett falle und mich wundere, wo ich den ganzen Tag über „geblieben“ bin. Ich meine nicht meinen Körper, sondern meinen Geist und meine Seele. Manchmal habe ich dann das Gefühl, sie sind noch gar nicht bei mir angekommen, und mitunter fürchte ich, dass sie auf der Strecke bleiben.

Wer bin ich eigentlich, was macht mich aus? Für mich zählt bei der Beantwortung dieser Frage nicht allein die Einheit von Körper, Seele und Geist, sondern vor allen Dingen auch, inwieweit es mir gelingt, immer mehr die Person zu werden, die Gott, als er mich schuf, gemeint hat. Mit Gott in Verbindung zu bleiben, ist im Alltag aber oft ganz schön schwer.

Um mir dieses In-Verbindung-Bleiben zu erleichtern, habe ich mir angewöhnt, alltägliche Gegenstände, die man meist wie selbstverständlich benutzt, einmal gezielt zu betrachten – auf ihre besondere Bedeutung für mein Leben mit Gott hin. Diese paar Sekunden, in denen ich den betreffenden Alltagsgegenstand in der Hand halte, zu nehmen, um in der Betriebsamkeit meines Lebens eine kleine „Achtsamkeitspause“ einzulegen, eine Pause, in der ich bewusster in Kontakt trete mit meinen dazu-

gehörigen Gefühlen und Gedanken und mich so der Gegenwart Gottes zu versichern. Sieben konkrete Gegenstände – einer für jeden Tag der Woche – helfen mir dabei: Tasse, Löffel, Brille, Schlüssel, Knoten, Bleistift und Streichholz.

Ausprobiert habe ich die so entstandenen Meditationen ursprünglich in den besinnlichen Tagen der Fastenzeit. Ausgelegt ist die Menge der Texte daher auf die Anzahl der Tage zwischen Aschermittwoch und Ostersonntag. Sie können die 47 Inspirationen dieses Buches aber auch vollkommen unabhängig von der kalendarisch festgelegten Fastenzeit verwenden.

Vielleicht haben Sie ja Lust, Ihren Alltag anhand der ausgewählten Gegenstände ein wenig achtsamer zu gestalten. Womöglich lösen meine Gedanken bei Ihnen sogar den Impuls aus, selbst auf Entdeckungsreise zu gehen und die für Sie wichtigsten Alltagsbegleiter einmal bewusst in den Blick zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim „Sich-suchen-Gehen“.

Sr. Silke-Andrea Mallmann



1 Schöpfer aller Dinge



Mein Großvater nannte ihn, in Anlehnung an ein Lied aus dem Gotteslob, den „Schöpfer aller Dinge“ – den großen Schöpflöffel, mit dem meine Mutter, als ich noch klein war, das Essen auf meinen Teller schöpfte.

Im Speisesaal des Klosters, im sogenannten Refektorium, kommt die Suppe in großen Töpfen auf die Tische. Darin jeweils der Schöpflöffel. Der Suppentopf wird weitergereicht von Schwester zu Schwester. Jede Schwester darf selbst schöpfen, soviel sie möchte. Doch es gibt dabei ein kleines, unauffälliges und doch so bedeutsames Ritual: Wenn der Topf weitergegeben wird, richtet man den Schöpflöffel zur Nachbarin aus. Wenn also der Suppentopf zu mir kommt, schiebt die Schwester, die vor mir geschöpft hat, den Löffelstiel zu mir. Das geschieht beiläufig, ganz automatisch, so eingeübt sind wir. Und doch sagt sie mir mit dieser kleinen Geste: „Nimm! Für dich!“

Sie stellt den Topf nicht einfach vor mich hin. Sie lädt mich ein: „Nimm. Schöpf!“

Das tägliche Ritual mit dem Suppenlöffel, die Einladung der Mitschwester, macht mir immer wieder bewusst, wie beschenkt wir doch eigentlich sind.

Genug zum Essen zu haben, ist nicht selbstverständlich.

Genauso wenig wie das Geschenk meines Lebens. Leben zu dürfen, geliebt zu sein, angenommen zu werden, eingeladen zu sein ... all dies ist ein Geschenk.

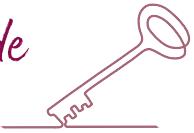
Die Mitschwester, die mir den Löffel zuschiebt, erinnert mich an dieses Beschenktsein und verweist mich auf den eigentlichen Geber, auf den wirklichen „Schöpfer aller Dinge“ – auf den, der mich Tag für Tag ins Leben ruft, der mir Atem schenkt, Begegnung, Leid und Freude.

Und der mir jeden Tag den Löffel zuschiebt: „Da, nimm. Leben für dich.“

Wann habe ich heute mein Leben als Geschenk wahrgenommen? Womit bin ich heute beschenkt worden?



2 Mein Code



Spät am Abend erreiche ich mein Ziel. Ich stelle das Auto ab, hebe meine Reisetasche aus dem Kofferraum und ziehe sie durch den Schneematsch bis vor den Eingang des Bildungshauses, in dem ich heute schlafen werde. Die Tür ist bereits verschlossen, es leuchtet ein Nachtlicht. Daneben befindet sich ein Safe. Wenn alles gut geht, sollte hier ein Haustürschlüssel für mich hinterlegt sein. Irgendwie traue ich diesem System nie so ganz. Immer bleibt ein bisschen Angst. Hoffentlich klappt das jetzt. Hoffentlich hat niemand vergessen, dass ich komme. Was mache ich, wenn der Schlüssel nicht hinterlegt ist ...?

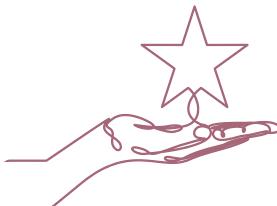
Die Dame von der Rezeption hat mir zuvor einen Code für den Safe zukommen lassen – eine Kombination aus Zahlen und Buchstaben, die nur ich kenne. Zögernd tippe ich sie ein – und atme erleichtert auf. Der Safe öffnet sich, und vor mir liegt mein Schlüssel. Ich schließe auf, finde mein Zimmer, auf dem Schreibtisch eine Postkarte mit einem Willkommensgruß: „Wir freuen uns, dass Sie da sind.“

Ich bin immer froh, wenn die Technik funktioniert – und dabei erinnert mich der Code auch an eine ganz andere Wirklichkeit. Ich habe neben dem mir eigenen Safe-Code auch einen einzigartigen genetischen Code. So wie ich ist, war und wird niemand

mehr. Dieser Code ist weit mehr als eine Mischung aus den biologischen Codes meiner Eltern. Es ist die Zusage Gottes an mich: „Ich habe dich in meine Hand geschrieben, du bist mein.“ (Jesaja 49,16) Wenn ich mir diesen Code, diese Zusage, diesen einmaligen Satz Gottes für mich doch öfter ins Gedächtnis rufen würde: die Gewissheit, dass ich eingeschrieben bin in Gottes Hand, dass ich mich täglich neu aus seiner Hand empfange!

Wenn ich im Wissen um diesen Code ganz bewusst lebe, dann werden mir auch immer wieder die „Schlüssel“ geschenkt, mit denen ich auch schwierige Situationen im Leben lösen kann. Und ich werde mit weniger Angst mir unbekannte Räume erschließen und vielleicht auch darin die Notiz finden: „Es ist gut, dass du da bist!“

Bin ich mir Gottes Zusage bewusst?



3 Cool oder wesentlich



In der Zeit von Computern, Laptops, iPhones und dergleichen bleibt er oft liegen. Bei Schülern gilt er als uncool – er ist scheinbar nicht „technisch“ genug. Bei mir steht einer im Glas auf dem Schreibtisch, manchmal krame ich auch einen aus den Tiefen meiner Handtasche, und gelegentlich entdecke ich ein Stummel-Exemplar beim Ausleeren meiner Jackentaschen. Gemeint ist: der gute alte Bleistift.

Viele meiner Mitschwestern tragen einen Bleistift und ein paar kleine Notizzettel oder sogar ein kleines Notizbüchlein bei sich. Im hektischen Arbeitsalltag erweisen sich diese Schreibsachen als äußerst hilfreiche Begleiter. Sie dienen nicht nur dazu, sich schnell etwas zu notieren, nach dem Motto „Sr. Teresa noch anrufen!“ oder „Waschmaschine nicht vergessen“ oder „Sr. Berta 14.43 Uhr Bahnhof“ – nein, sie benutzen das Heftchen gleich in der Früh direkt nach der morgendlichen Meditation. Ein Wort, ein Satz, ein Gedanke, der ihnen in der Betrachtung wichtig geworden ist, wird aufgeschrieben und mit dem Notizbuch in der Rocktasche verstaut. Tagsüber, in den Warteminuten des Alltags, während der Kaffee durch die Maschine läuft oder sie beim Zahnarzt sitzen oder mal eine ruhige Minute haben, ziehen sie das Notizheftchen hervor, lesen diesen Gedanken und verbinden

sich so für einen Moment wieder mit dem, was ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Oft fragen mich Menschen: „Wie kann ich im Alltag mit Gott in Verbindung bleiben?“ Der kleine Bleistift, das kleine Notizbuch meiner Mitschwestern sind für mich eine Methode, mir der Gegenwart Gottes und der Bedeutung dessen, was mir wirklich wichtig ist, immer wieder bewusst zu werden.

Gewiss, es braucht wieder ein bisschen Einübung, in den Wartemomenten des Lebens nicht einfach das Handy aus der Tasche zu ziehen, um sich zu zerstreuen. Notizbuch und Bleistift sind weniger cool – aber vielleicht viel wesentlicher.

