

(G)



Sindy Altenburg

In die Liebe  
mich setzen -  
Mut anfälle  
für alle Tage

Impulstexte  
für Gottesdienst  
und Gemeinde



Allen in meinen Herzkammern

# Inhaltsverzeichnis

1.	Zuvor .....	7
2.	Geneigt unsere Ohrenherzen – Impulse und Gedichte: Alltägliches .....	10
3.	In deinen Windschatten – Gebete .....	75
4.	Wunderbar konzentriert wie so ein Sirup – Impulse und Gedichte: Kirchenjahreszeitliches .....	98
5.	Die Kanone schläft – Geschichten .....	151
6.	Was hast du im Haus? – Bibel neu erzählt .....	181
7.	Du erquickst mich lebendig – Psalmen neu erzählt .....	214
8.	Register .....	243
8.1	Register der biblischen Texte .....	244
8.2	Register nach (Lebens-)Themen .....	246
8.3	Register nach Zeiten im Kirchenjahr .....	253
9.	Anmerkungen .....	254



Leben – die einzige Art,  
Blätter zu treiben,  
auf dem Sand nach Luft  
zu schnappen,  
sich emporzuschwingen  
auf Flügeln;

...

den Schmerz zu unterscheiden  
von allem, was er nicht ist;

...

Einmalige Gelegenheit,  
einen Augenblick lang  
zu behalten,  
worüber man  
bei gelösctem Licht sprach;

...

und dem Funken im Wind mit  
den Augen zu folgen;<sup>1</sup>

1.  
Zuvor

Ich habe lange nicht gesprochen. Wohl ungewöhnlich lange. Als meine Eltern darüber unruhig wurden, stellten Ärzte fest, dass ich schlecht sehen kann. Und siehe! Mithilfe einer schweren Brille öffnete sich mir meine Welt wundersam neu. Und mein Mund. Später wurde ich keine Quasselstrippe. So eine wird man im Norden einfach nicht. Aber dieses eine Jahr ohne klares Sehen, ohne eigene Worte – ich habe es in petto. Ich habe da was gut. Ich habe noch Worte übrig. Sehen, fühlen, denken, sprechen – alles hängt zusammen. Schreiben hat damit zu tun, was und wie ich etwas gesehen habe. Wie nur ich sehen kann. Schreiben hilft mir dabei, zu verstehen, was ich fühle und sehe. Einzuordnen, was ich erlebe. Schreiben ist für mich wahrnehmen und staunen. Festhalten, loslassen. Dekonstruieren und spielen.

Schreiben ist wie träumen. Eine Sprache wie aus Möglichkeiten geplückt. Eine Schreibe, die mehr umschreibt und beschreibt als zielt. Die in der Schwebe bleibt. Die sich liest wie gesprochen. Ach, dass es direkt ins Herz ginge! Zack! Wenn dann noch etwas Unerwartetes, etwas Offenes, etwas Lustiges dazu kommt – gerne her damit! Das pralle, einmalige Leben nährt meine Texte und mich: ausgewrungene und geschüttelte, verfeinerte und geliebte Weltwirklichkeit. Die lasse ich in mir wabern, nachhaltig fordernd und bewegend. Abgeklopft auf Hoffnung hin, im Vorläufigen belassen, in Übung. Ich will zu nichts überreden, nichts lehren. Ich will erzählen, erfinden und schauen. Poesie zum Aufatmen und zum Ärmel-Hochkrempeln. Ich will den Augenblick heiligen. Umkreisen. Ich habe mehr Fragen als Antworten.

Meine Texte sind oft mutiger als ich selbst. Naiv, in einer zweiten und dritten Variante. Sie erzählen davon, wie es sein könnte. Wie es gesagt werden könnte. Einst. Jetzt. Ich schreibe mich ans Leben heran und ins Leben hinaus. Ich weiß nicht, wie es ausgeht. Ich schreibe so, als wäre es nur für mich. Teilen möchte ich trotzdem.

Inspiration und Quelle sind mir biblische Geschichten und Gebete. Bei denen gucke ich ab, schreibe weiter, drehe um. Und freue mich an diesen vielen Schätzen und Rätseln, die mir immer wieder etwas anderes offenbaren. Dazu habe ich Dichterinnen im Herzen, Freundinnen im Ohr, Straßenszenen im Blick. In meiner Handtasche habe ich immer bei mir: den Zweifel und den Übermut.

Mensch kann das Buch von vorne nach hinten, vom Ende zum Anfang oder einfach mittendrin lesen. Laut oder leise. Immer mal einen Text. Wie bei einem Büfett etwas nehmen, was eine/n anlacht, und es kosten. Es ist alltags- und festtauglich, andachtserprobt und durchbetet. Vielleicht verlockt es zum Schreiben, zum Dichten und Weiterdenken? Der leichteren Findbarkeit wegen sind die Texte nach Sorte und Kirchenjahr geordnet.

Ich danke allen, die mich motiviert, begleitet und unterstützt haben bei diesem Projekt: Meiner Lektorin Renate Hofmann danke ich für ihre freundliche und sorgfältige Begleitung meines Buches. Paul und Irmela für eure Lagerfeueridee damals und die Ermutigung, meine Texte in ein Buch zu gießen. Claudia und Eva, meinen Erstleserinnen: Danke für euer Vertrauen und Zutrauen. Rose, meiner Avocado-Mü-Be-Komplizin: Danke für deine beständige Mutmachung. Meiner Familie, meinem Nest: Danke für eure Liebe, unseren Alltag, das wunderbare Leben und eure höchst witzigen O-Töne. Gott herself: Danke für die Träume und für den Unterschlupf.

»Man braucht eine  
verstehende Seele«, sagt er.  
Für ihn ist das Jesus.

2.

Geneigt unsere Ohrenherzen –  
Impulse und Gedichte:  
Alltägliches

# Mutanfälle

In aller Schnelle ein paar Mutanfälle:

Mut, M – U – T, der

Welchen haben oder brauchen.

Dudenmut:

Die grundsätzliche Bereitschaft, angesichts zu erwartender Nachteile etwas zu tun, was man für richtig hält, die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte<sup>2</sup>. Psychologisch betrachtet eine Tugend, die aus folgenden emotionalen Stärken besteht, die mittels der Ausübung von Willensleistung internale und exterale Barrieren zur Erreichung eines Ziels überwinden:

Authentizität: die Wahrheit sagen und sich natürlich geben;

Tapferkeit: sich nicht Bedrohung oder Schmerz beugen, Herausforderungen annehmen;

Ausdauer: beenden, was begonnen wurde;

Enthusiasmus: der Welt mit Begeisterung und Energie begegnen.

Mutig – mutwillig – demütig – übermütig – missmutig

Voller Mut mit einem Hut

Allen zusammennehmen

Mutgeschichte, Mutgedichte, Mutgesichte

Löwenmut oder Wagemut

Lebensmut mit Anmut

Gleichmut wegen Zumutungen, Vermutungen, dann Unmut

Entmutigt – ohne sein, vermutlich

Neuer Mut und alter

Großer und kleiner

Guten Mutes sein

Ihn sinken lassen oder welchen fassen, jemandem welchen machen  
Ermutigen, ihn bekommen:  
Nur Mut!  
Wie ist dir wohl zumute?  
Ich mache es mir gemütlich, werde gutmütig  
Mit dem Mut der Verzweiflung mutmaßlich mutiviert sein  
Muuuuuuuuuut!!!  
Tut gut  
Wie Glut im Blut  
Und Flut  
So wie bei Ruth, Knuth, Hartmut, Hellmut und Erdmute  
Oder Wut  
Über Armut  
Tuuuuuuuuuuut!!!!  
Allet jut  
Mit dem Konvolut  
Mach keine Schnut  
Hab Chuzpe!  
Leb Courage, trotz Blamage, trotz Kolportage!

Denn der Mutmacher spricht:  
Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.<sup>3</sup>

## Im Kreuzgang

Beginnender Tag  
Als Oval stehen wir  
Singen Blasen ins Gewölbe

Ganz oben treffen sie sich  
Platzen  
Lösen sich auf über uns  
Geneigt unsere Ohrenherzen  
Offen fürs Unsagbare  
Das herunterregnet  
Dann

## Aufbruch

Bitte berühren!<sup>4</sup>  
Kontakt aufnehmen.  
Sich anlehnen.  
Einen Engel erkennen,  
innehalten,  
nachsinnen,  
vorsinnen.  
Das alles kommt doch eigentlich vor einem Aufbruch.  
Hier ist es der Aufbruch.

Aufbrechen.  
Wohin?  
Immer ins Ungewisse.  
Woher?  
Aus einer Geborgenheit.  
Bitte berühren!  
Aufbrechen  
kann man

eine Tür, eine Erdnussschale, die Eisdecke des Sees.  
Eine Knospe, ein Acker, eine Wunde kann aufbrechen.  
Etwas, was vorher zu war.  
Und was aufgebrochen ist, geht nicht mehr heile.  
Du kannst es kleben,  
reparieren,  
zunähen.  
Da wird was bleiben.  
Das wird nicht ungeschehen aussehen.

Was wäre, wenn auch Worte aufbrechen könnten  
aus ihrer Routine?  
Solche, die unverständlich, zu massiv und groß sind.  
Barmherzigkeit vielleicht.  
»Barm«  
»Herz«  
Und dazwischen der Riss, die Wunde, die Spuren, das Licht, das  
durchscheint.  
Meine Geschichten vielleicht.  
»Barm«  
»Herz«

Und was, wenn ein ganzer Mensch aufbricht?  
Unverständlich, massiv, zu groß.  
Woher?  
Wohin?  
Womit?  
Wie sähe das aus?  
Wie offen,  
wie holprig, stotternd, zögernd, zaudernd,  
wie fragil,

wie schön  
wäre das?

Bitte berühren!  
Kontakt aufnehmen.  
Sich anlehnen  
an einen Engel,  
innehalten,  
nachsinnen,  
vorsinnen.  
»Barm«  
»Herz«  
Das alles ist Aufbruch.

## Ui!

Juhu  
Aha  
Oho  
Jaso  
Mmmh  
Ach  
Hihi  
Haha  
Hohoho  
Hüüüh  
Mihi  
Puh

## An meine 17 Dämonen

So, ihr Langweiler, ihr bekommt jetzt noch einmal ein Forum. Ein letztes Mal. Ich weiß ja, dass ihr eigentlich nur Aufmerksamkeit braucht, am liebsten ständig und immer. Dass ihr Futter wollt. Vor allem nachts.

Es ist so: Ich möchte euch ab jetzt nicht mehr oder größer werden lassen. Ich möchte, dass ihr wisst: Ich sehe euch! Ich lass mich aber nicht mehr von euch dirigieren. Basta!

Ich übernehme jetzt. Lehnt euch zurück. Ihr nervt nämlich. Und langweilt mich mit euren immer gleichen Ansagen à la:

»Du kannst es nicht!«

»Du schaffst das nie!«

»Du bist nicht gut genug!«

»Lass es lieber sein!«

»Keiner braucht sowas!«

Ich kann schon mitsingen, ehrlich. Immer derselbe Mist in tausend verschiedenen Variationen. Trotzdem unverkennbar ihr. Ich habe mich jetzt einigermaßen dran gewöhnt. Ich lass euch. Es macht mir nix mehr. Ich habe ja Gegensätze à la:

»Ich atme.«

»Ich bin genug.«

»Ich wage es.«

»Ich kann das.«

»Ich halte mich an meiner Liebe fest.«

Adieu!

## Meine Möglichkeiten<sup>5</sup>

Mir ist der Morgen lieber.  
Mit ist das Weiche lieber.  
Lieber sind mir Flügel.  
Ich mag Fragen lieber.  
Du im Tanz bist mir lieber.  
Ich mag Sommerregen lieber.  
Den Einfall mag ich lieber als Abfall.  
Lieber schweige ich.  
Advent fühle ich lieber.  
Das Geräusch, das der Bleistift beim Schreiben macht, ist mir lieber.  
Buntes ist mir lieber.  
Lieber wähle ich Hoffnung.  
Das Unsichere ist mir lieber.  
Der Frieden ist mir lieber.  
Ausatmen ist mir lieber.  
Lieber liebe ich süß.  
Lieber ist mir der Anfang.  
Gedichte sind mir lieber.  
Ein zerknülltes altes Foto im Portemonnaie ist mir lieber.  
Dunkellila Flieder rieche ich lieber.  
Nach unendlichen weiteren Möglichkeiten suchen ist mir lieber als  
damit aufzuhören.

## 100-Wörter-Bild Hiddensee

Sie trägt den schwarzen Mantel, er die Kiste in grün.

Blau.

Weiß.

Blau.

Weiß.

Gestreiftes Haus. Hier die schwedische Maulbeere, gepflanzt 1913 von Emil Hirsekorn. Fahrräder anlehnen oder abstellen verboten! »Das ist hier eher so Empfehlung!«, witzeln die Berliner Freunde. Die Taube gurrt wie ein Uhrwerk, kurz vor Viertel nach. Barfußquietschefüße. Rollende Räder. Eine Mücke saugt sich fest.

Dahinten die Wellen wie wild. Was wäre, würden sie mir hier vor die Füße schwappen jetzt? Salzig, kühler Schaum.

»Feierabend!«, ruft er im Vorbeifahren. »Jo!« Die Sonnenbrille ist eigentlich kaum noch nötig, aber cool eben doch.

Dein Fenster angekippt, wie deine Sehnsucht.

## Einmal träumte ich

Einmal träumte ich,

da käme jemand,

der mich versteht.

Die mich verteidigt, beschützt, für mich kämpft.

Der sagte: Das ist ja wirklich schwer!

Die lachte: Komm schon, das machen wir zusammen!

Aufwachen würde ich mit einem breiten Kreuz,  
ganz ohne Muckibude.

Und mit einem Witz auf den Lippen, der den ganzen Tag hält.

# Selma

Deine Schnauze wunderbar grau. Deine Augen bernstein. Mittlerweile bin ich meistens schneller als du. Etwa gleich oft drehen wir uns beim Spazieren nacheinander um. Ein wartender, aufmunternder Blick zu der, die's nötiger hat.

Dein warmer schwarzer Kuschelkörper liegt immer genau da, wo alle den Weg kreuzen. Wie ein Stolperruhopol. Und es klappt ja auch: Irgendjemand bückt sich und krault dich, verschwendet sich und seine Zeit. Immer.

Du bist mir Seelenguckerin.

Gutelaunemacherin.

Felliges Kind mit Aufmerksamkeitsbedarf.

Längst vergessen, wie du meine Schuhe angeknabbert hast damals.

Wie du alle angesprungen hast. Irgendwie peinlich.

Wie du das Feld betreten hast frisch nach dem Pflügen, das Meer im Sturm, unsere Herzen – das sehe ich vor mir. Wie du Schnee isst.

Wie du lächelst. Wie du Position beziehst. Wie deine nasse Schnauze meine Hand antickt. Wie du hochhüpft und fängst beim samstäglichen Brötchenwurf. Nicht vergessen.

Du bringst mich in Bewegung. Schälst meine Stresshaut.

Bei dir schau ich mir ab, wie das geht: mit Würde altern. Und hoffe, dass deine Weisheit weiter größer sei als dein Schmerz. Dass deine Liebe bleibt.