

02.04.2024 - Dienstag – Cappuccino

Was gibt Ihnen im Leben Trost? Und wie sieht das aus? Wie schmeckt das und riecht das? In einer Schreibwerkstatt, die ich vor ein paar Wochen mitgemacht habe, wurden uns diese Fragen gestellt. Aus den Antworten sollten wir dann Texte formen, möglichst konkret und möglichst plastisch.

Und während die Anderen Texte über Räume, Kuscheltiere und Musikinstrumente verfassten, war mir klar: Ich brauche Cappuccino. Gerne mit Hafermilch – den echten italienischen Baristas zum Trotz. Und ohne irgendwelche Aromen – dafür bestenfalls handgemacht, mit Mustern, Blüten, Herzen im Milchschaum.

Cappuccino lässt mein Herz höherschlagen – auch ohne Koffein. Besonders im Urlaub vergeht eigentlich kein Tag, an dem ich nicht in irgendeinem Café sitze und einen Cappuccino, Café au lait oder eine Wiener Melange genieße. Und zuhause gehört der Cappuccino zu meiner täglichen Morgenroutine dazu.

Dabei beginnt seine trostpendende Wirkung schon vorher, mit den ersten Geräuschen der Kaffeemaschine.

Das Klack beim Einschalten, das Brummen beim Aufwärmen, das Rattern der Kaffeemühle und das Rauschen beim Milchaufschäumen.

Irgendwie klingt das nach Glück. Und Heimat. Und Geborgenheit. Ganz egal, ob ich selber an der Maschine stehe, oder jemand anders.

Und dann im Sessel sitzen,

oder am Tisch oder auf dem Sofa

oder an der Bar stehen

und mich an der Tasse festhalten,

den Milchschaum spüren

und merken, dass Milchbart auch mit Vollbart funktioniert.

Und für die Zeit eben eines Cappuccinos

bin ich da zuhause, wo ich gerade bin.

und schmecke "Schön, dass du da bist"

und "Hier und jetzt kannst du sein".

Ich weiß, für jeden Menschen ist das anders. Manche brauchen eine Tasse Tee, ein Schokocroissant, oder heiße Hühnersuppe für die Seele. Oder einen Spaziergang durch die Felder, ein Schaumbad oder etwas Zeit am Klavier. Gut ist, wenn ich das weiß und ich mir diese Momente immer mal wieder schaffen kann.

In meiner Küche hängt eine Postkarte mit dem Spruch: "Ich möchte nicht durch Maschinen künstlich am Leben erhalten werden. Mit einer Ausnahme: Kaffeemaschinen"

Und für mich stimmt er.

03.04.2024 – Mittwoch – Jane Goodall

Als Jane Goodall 1960 in den heutigen Gombe Nationalpark in Tansania zog, hatte sie nur eine Aufgabe: Beobachten. Sie hatte keine wissenschaftliche Vorbildung, einen Namen in der Forschung hatte sie sich auch noch nicht gemacht. Und doch wurde sie für eine Feldstudie bei den Schimpansen ausgesandt. Und sie beobachtete sie. Mit Geduld, Empathie und Respekt. Die ersten Monate bekam sie gar keine Schimpansen zu Gesicht. Auch wurde sie von den „richtigen“ Wissenschaftlern für ihre Methode nur belächelt. Und doch hielt all das sie nicht auf. Sie blieb dran und machte wirklich weltbewegende Entdeckungen über unsere nächsten Verwandten. Schimpansen bauen Werkzeuge, drücken Gefühle aus, kommunizieren nonverbal, ja, können sogar menschliche Gebärdensprache lernen.

Später sagt sie, wie viel sie von den Schimpansen auch über den Menschen gelernt hat. Über das Mutter-Sein zum Beispiel und die Freude, die Schimpansen-Mütter dabei haben, mit ihren Kindern herum zu toben. Und so beginnt sie, sich für den Schutz der Schimpansen und der Umwelt im Allgemeinen einzusetzen. Sie reist über 30 Jahre lang um die Welt, um Mut und Hoffnung zu machen, wie sie sagt, denn ohne Hoffnung fehlt die Kraft zur Veränderung.

Heute vor 90 Jahren ist Jane Goodall geboren. Was mich an ihr besonders fasziniert, ist eben dieses respektvolle Beobachten. Ohne mit bereits vorgefertigten Meinungen unterwegs zu sein, einfach da zu sein und unvoreingenommen wahrzunehmen. Ich merke, wie oft mir das nicht gelingt. Und hin und wieder erlebe ich, wie schön das ist. Wenn ich durch die Straßen laufe, und unterwegs Menschen, Häuser und die Natur beobachte. Wenn ich mit dem Zug über das Land fahre und nur aus dem Fenster schaue. Wenn ich Menschen begegne und erstmal zuhöre, bevor ich mir eine Meinung bilde, geschweige denn diese auch ausspreche.

Ich wünsche mir in unserer Welt manchmal mehr von Jane Goodalls Forscherinnengeist. Vielleicht machen wir ja dann Entdeckungen, die unsere eigene Welt genauso bewegen, wie damals Jane Goodall in Gombe. Zwar wahrscheinlich nicht bei Schimpansen, aber vielleicht bei ihren nächsten Verwandten, den Menschen.

04.04.2024 – Donnerstag - Die Schönheit des Kaputten

Was für eine schöne Tasse hat mein Bruder da gefunden. Hoch, damit genügend Kaffee hinein passt. Innen hat er sie vergoldet, das soll den Geschmack noch besser zur Geltung bringen. Außen stylisch und schlicht. Handgemacht und einfach. Sie sollte ein besonderes Geschenk sein zu einem besonderen Tag: meiner Priesterweihe.

Und dann überreicht er mir: eine Kiste mit Scherben. Beim Ausladen aus dem Auto ist sie runtergefallen. Kaputt. Wenn man die Kiste bewegt, hört man schon: Eine Tasse ist das wohl nicht mehr. „Ich habe noch eine andere Tasse zuhause, die kannst du haben“, bietet er mir an. Und er macht das dann auch. Aber die kaputte Tasse lässt mich nicht los.

Die Scherben geben wir seinen Schwiegereltern, kreativen und künstlerischen Menschen. Sie kleben sie nicht zusammen, sondern auf Pappe, Scherbe für Scherbe und basteln dazu einen einfachen Bilderrahmen. Und ich bekomme die Tasse erneut geschenkt. Diesmal als im Licht funkeln des Kunstwerk. Mit ganz viel Gold vor dunklem Hintergrund.

Seitdem hängt sie an der Wand, immer da, wo ich wohne. Sie ist mir mehr als eine Tasse. Eher ein Hinweis. Auf die Schönheit des Kaputten, die Faszination des Bruchstückhaften, das Glänzen der Brüche – auch im Leben. Sie ist irgendwie wie wir – oder zumindest wie ich. Vieles hat sich verändert, seitdem ich vor 8 Jahren diese Tasse das erste und zweite Mal geschenkt bekommen habe. Vieles ist nicht so gelaufen, wie ich es mir gewünscht hätte, manches ist zu Bruch gegangen. Und wenn ich zurückdenke, fallen mir oft nur Bruchstücke wieder ein. Und doch: irgendwie ist das schön. Perfekt ist oft langweilig, uninteressant, seelenlos. There is a crack in everything, that's how the light gets in, singt Leonhard Cohen, und ich finde er hat recht. Es gibt in allem einen Riss, einen Bruch, dadurch fällt Licht hinein.

Die Scherben haben bei mir einen besonderen Platz bekommen, und ich versuche immer wieder mit den Bruchstücken meines Lebens genauso umzugehen. Sie als Kunstwerk zu betrachten, irgendwie kaputt, aber irgendwie auch schön.

05.04.2024 - Freitag - Gesehen werden

Die Menschen sehen mich nicht an.

Das erzählte vor einiger Zeit ein junger Mann, der hier in Kreuzberg auf der Straße unterwegs ist.

Ich treffe ihn immer wieder bei uns auf dem Vorplatz der Kirche, zum Beispiel wenn das Dienstags-Bistro seine Türen aufmacht und Ehrenamtliche mit viel Liebe ein leckeres Essen gekocht haben. Oft verkauft er Zeitungen vor dem Bio-Supermarkt um die Ecke, oder geht im Sommer an den vielen Straßen-Cafés vorbei, um sich damit sein Essen und eine Unterkunft für die nächste Nacht zu finanzieren.

Und manchmal kommen wir dann ins Gespräch. Er kennt uns Kirchenleute mittlerweile, fragt wie es uns geht – und wir ihn eben auch. Und dann:

Seit Corona ist das Leben schwerer geworden. Die Leute geben weniger. Aber weißt du, was am schlimmsten ist: Die sehen mich nicht einmal an. Gehen einfach vorbei. Als wenn ich nicht da wäre.

Diese Aussage hat mir die Augen geöffnet. Das mache ich nämlich oft genau so. Wenn ich in der U-Bahn sitze und jede Station steigt jemand neues ein, der nach Geld, Essen oder auch Pfandflaschen fragt. Immer mit derselben Geschichte in minimalen Variationen. Da schaue ich eher auf mein Handy als der Person ins Gesicht, sie könnte ja dann gerade auf mich zukommen und mich ganz direkt fragen, warum ich kein Geld – oder nur so wenig gebe.

Seit der Erzählung unseres Zeitungsverkäufers auf dem Kirchhof versuche ich mein Verhalten zu ändern. In der U-Bahn und auf der Straße schaue ich die Menschen zunächst einmal freundlich an, die mir etwas verkaufen oder von mir etwas haben wollen. Ganz unabhängig davon, ob ich etwas gebe oder nicht. Ich bin ehrlich, das ist nicht immer einfach. Ich sehe in ziemlich fertige Gesichter, müde, enttäuscht, manchmal verletzt und dreckig. Und gleichzeitig erlebe ich immer wieder, wie das Lächeln überrascht erwidert wird, manchmal entwickelt sich auch ein kurzer Dialog: Einen schönen Tag noch. Danke für dein Lächeln. Viel Erfolg. Das Anschauen schenkt Ansehen, macht Würde deutlich und schafft Beziehung in einer oft sehr unpersönlichen Umgebung.

Ich wünsche Ihnen heute einen schönen Tag, mit interessanten Augenblicken und dem Gefühl und Wissen: Sie sind angesehen.

06.04.2024 - Samstag - Glimmer

Ich wünschte, es gäbe mehr Glimmer im Leben. Nein, nicht Glibber, auch nicht unbedingt Glammer – ich meine Glimmer.
Kennen Sie nicht?

Vor ein paar Wochen habe ich dieses Wort erst kennen gelernt, und ich habe es sofort lieb gewonnen. Glimmer – das habe ich erfahren, sind Auslöser von positiven Gefühlen, von Erinnerungen an bessere Zeiten. Sozusagen der Knopf für einen spontanen Glücksausbruch. Und sie sind nicht nur geistig, sie können geradezu körperlich spürbar werden.

Ich habe dieses Wort gelernt von Jasmin Brückner, einer Spoken Word Artistin, einer Poetry Slammerin, oder vielleicht klassisch einer Dichterin. Ob das jetzt psychologische Lehrmeinung ist, gut erforscht und wissenschaftlich belegt, weiß ich nicht. Mir gefällt diese Vorstellung aber. Es gibt so viel in der Welt, was eher Angst macht, im großen wie im kleinen. Und Schwarzmalerei wirkt leider so oft erschreckend realistisch. In solchen Situationen können Glimmer wie Zeitreiseportale sein, die mich in eine Zeit und an einen Ort bringen, an dem alles gut ist.

Ich höre bestimmte italienische Lieder und reise in Gedanken 25 Jahre zurück, bin Student in Rom und spüre die warme Sommerluft in den Straßen der ewigen Stadt. Oder ich esse Königsberger Klopse oder Beamtenstippe und sitze zuhause am Küchentisch meiner Kindheit und erzähle meinen Eltern von meinem Schultag, ich spüre den Hocker auf dem ich sitze und die etwas geriffelte Küchentisch-Oberfläche.. Auch mitten im Gespräch gibt es das. Das richtige Wort, das richtige Bild – und es glimmert.

Vielleicht haben Sie auch ähnliche Erfahrungen mit solchen Glücks-Auslösern. Orte, Möbelstücke, Bilder, das Lächeln eines Kindes, Sätze oder Gerüche. So viel kann uns Glimmerpunkt sein, ein „Mikromoment“ des Guten, nie langanhaltend, nur kurz, flüchtig aber wertvoll.

Wir stehen am Beginn des Wochenendes. Sicher wird nicht alles perfekt sein, wir müssen nicht immer die rosarote Brille tragen. Aber vielleicht können wir zumindest Ausschau halten nach Glimmer-Momenten, für frohe und glücklich machende Erinnerungen. Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen dieses Wochenende Gelegenheit dazu bietet.