

TERESA ZUKIC

*Vom Leben
begeistert*

Über das Glück
der besten Jahre

Inhalt

Vorfreude	7
Alt werden beginnt im Kopf	13
Tun, was zu tun ist	21
So viele Wunder	31
Einfach unerklärlich	41
Alles hat seine Zeit	55
Forever young	65
Alt sein ist nichts für Feiglinge	73
Das Privileg des Alters: Gelassenheit	83
Geliebt	95
Hauptsache, gesund	105
Was kommt eigentlich auf uns zu?	113
Das Leben ist endlich	121
Was mich antreibt	131
Der Wert von Freundschaft	141
Das Leben mit beiden Händen greifen	149
Euer Herz sei stark und unverzagt	159
»Das Beste kommt zum Schluss«	167
Geburtstagswünsche	179
Vita	189



Vorfreude

Sind Sie auch so gerne Geburtstagskind? Oh, ich freue mich immer närrisch darauf, meinen Geburtstag zu feiern. Obgleich jeder Tag ein großes Geschenk für mich ist. Ein Wunder, Freude und Herausforderung und oft eine Symphonie. Und ich bin mir bewusst, dass es in meinem Leben bisher weit mehr großartige, erfüllende und herrliche Tage gab als schwere, angstvolle oder bedrohliche. Die hatten es dann allerdings in sich. Solche Situationen wünsche ich keinem Menschen. Aber ich lebe – und ich lebe gerne. Ich lebe! Noch immer!

Wenn ich jetzt in den »Nachmittag« meines Lebens starte, dann mit großem Vergnügen. Und so frage ich mich jetzt jeden Abend, wie ich es immer mit Pfarrer Franz getan habe, als er noch lebte: »Auf was freuen wir uns morgen?«

Dann gehe ich in Gedanken den Tag durch und beschließe schon am Abend, glücklich zu sein, den Schatz der Freude jeden Tag neu zu suchen. Ich erlaube mir jeden Abend, eine innige Vorfreude zu haben – auf die schönsten Augenblicke, Momente und Begebenheiten oder Genüsse, die mich am nächsten Tag erwarten werden. Ich genieße vor allem die Gemeinschaft mit Menschen. HÖRE genussvoll ihren liebens-

werten Worten zu, überSEHE ihre besondere Schönheit nicht, kann die meisten sehr gut RIECHEN, FÜHLE mich in ihrer Gegenwart wohl und lasse mir unsere Freundschaft oft SCHMECKEN. Ich feiere gerne mit meinen Freundinnen und Freunden, oder wie es mein Doc Jalid am Vortag meiner siebenstündigen Operation, bei der es um Leben und Tod ging, formulierte, als er meinen Wunsch erfüllte, einen Schluck Champagner zu trinken: »Du zelebrierst dein Leben.« Es war ein ungewöhnlicher, aber mein einziger Wunsch, ansonsten war ich eine sehr brave Patientin.

Am meisten freue ich mich am Beginn jeden Tages auf meinen guten Gott. Ich bin begierig zu erfahren, wann, wo, wie und durch was oder wen ER mir begegnen wird, will mich jeden Tag vom Leben begeistern lassen. Und am Abend freue ich mich auf seine Gegenwart in der Nacht. Denn so hat es auch mit uns zweien angefangen. Als ER beschloss, im Sportinternat in mein Leben zu treten und damit meine sportliche Karriere zu beenden. Die Nachtgespräche mit Gott haben seitdem nie aufgehört. Es ist unsere besondere Zeit, miteinander zu plaudern, zu staunen; auch eine Zeit lang zu schweigen und zu hören. Gibt es etwas, auf das Sie sich jeden Tag freuen?

Wie unentbehrlich Vorfreude ist, merken wir erst, wenn es uns an ihr mangelt. Wenn wir nicht mal das Geringste haben, auf das wir uns freuen können. Dann schleppen wir uns durch die Stunden des Tages und hoffen, dass er bald vorbei ist.

Oh nein! Ich nicht! Denn wenn dieser Tag endet, kommt er nie wieder. Der Tag vergeht, ein neuer beginnt, das Leben geht weiter. Und jetzt ist schon wieder Mai, und das Manuskript für dieses Buch sollte schon längst fertig sein. Mal schau'n, mit wie viel Humor die Verantwortlichen des Verlages diese Botschaft aufnehmen werden.

Jeder Tag ist viel zu kostbar, um sich auch nur eine Stunde zu lange zu ärgern oder durch all die Stolpersteine, die vor uns liegen, aufhalten zu lassen. Wir geraten vielleicht ins Stolpern oder Wanken, aber seien wir gewiss, wir können nicht tiefer fallen als in Gottes Hand. Und die Vorfreude auf dieses Buch ist so groß in mir, dass sie zu einem nie da gewesenen Motivationsschub wird und der Heilige Geist vielleicht einen neuen Rekord mit Blick auf das Tempo aufstellt, mit dem dieses Buch geschrieben wird. Ich will die Zeit, die ich habe, genießen. So zufrieden wie möglich den Tag zu leben, das versuche ich.

Und Sie sollen bei jedem Satz, den Sie lesen, mitgenießen, der Vorfreude in Ihrem Leben Raum geben. Das, was Sie tun, soll Ihnen so viel Vergnügen bereiten, wie es an diesem Tag eben möglich ist.

Auch wenn ich verkühlt bin, so wie heute, an dem Tag, an dem ich diesen Text schreibe, wenn ich immerzu husten muss, mir nicht wohl ist, oder auch, wenn eine Autofahrt schrecklich anstrengend ist, versuche ich doch das Beste daraus zu machen. Das Leben zu genießen, nicht nur an guten, schönen, gesunden Tagen, sondern immerzu und immer mehr. Nach meiner schweren Krebserkrankung, die ich

glücklicherweise überlebt habe, denke ich bei den täglichen Hürden und Widrigkeiten so oft: »Es gibt Schlimmeres!«

In den schlimmen Zeiten, die wir erleben, genügt es, sich auf das Wesentliche zu beschränken. Wenn die Kräfte nur für einen halben Tag reichen, dann es ist so. Aber dann sollten wir uns für diesen halben Tag etwas Bezauberndes überlegen und vornehmen. Das Dunkle mit Hellem *überlegen*, damit wir die schweren Stunden *überleben*. Auch wenn wir nicht viel tun können, dürfen wir uns »frei DENKEN«. Ganz unangestrengt an etwas Schönes, Gutes, Positives denken, uns erinnern, was uns alles in unserem Leben von anderen geschenkt wurde. Jetzt!

Oh ja – jetzt dürfen wir leben. Heute. Ganz bewusst.

Vorfreude ist eine gute Schule fürs Glücklichsein und ein herrliches Mittel gegen Stress. Interessant ist, dass Studien zeigen, dass die Aussicht auf zukünftige, schöne Ereignisse uns mit stärkeren positiven Emotionen und Freude erfüllt, als es der Rückblick auf vergangene schöne Erinnerungen vermag. Also los – freuen Sie sich auf das, was noch auf Sie zukommt! Dieses Geburtstagsbuch soll Sie auf andere Gedanken bringen, Sie erfrischen, vielleicht sogar ein wenig verzaubern, Ihnen inneren Frieden schenken.

Interessant, dass ein Hinfielern auf ein Ereignis schwerer wiegt als das Freuen auf etwas Materielles. Menschen, die anstehen, um sich eine Eintrittskarte für eine Veranstaltung zu kaufen, vielleicht für ein Konzert oder einen Kinobesuch,

diejenigen, die auf den Einlass in ein gutes Restaurant warten, wissen, was die Erwartung, die Vorfreude auslöst. Sie bringt gute Laune, lässt uns öfters lächeln, unser Körper produziert Glückshormone. Und die möchten wir dann auch ausschütten, die Freude teilen.

Danke dem wunderbaren bene!-Verlag, der sich mit mir auf dieses Abenteuer eingelassen hat.

Danke meinem guten Gott, dem großen Liebhaber des Lebens, der am meisten das genießt, was für IHN das Wertvollste ist: Sie und ich!

Schwester Teresa

*Die Kraft
zu leben,
zu lieben,
zu verzeihen,
anzufangen,
mutig zu sein,
zu trösten
zu begeistern,
dankbar zu sein
und diesen Tag
voll Vertrauen
zu umarmen,
habe ich nur,
weil die Liebe
des Höchsten
auf mich wartet.
In dieser Liebe geborgen,
wünsche ich Ihnen
einen gesegneten Tag.*

Schwester Teresa

Alt werden beginnt im Kopf

»Mein Name ist Schwester Teresa, ich bin neunundfünfzig Jahre alt, obwohl ich nicht weiß, wie das passiert ist – eigentlich wollte ich immer bloß achtzehn werden!«

So stelle ich mich gewöhnlich bei meinen Vorträgen vor. Die Zuhörerinnen und Zuhörer schmunzeln an dieser Stelle das erste Mal. Ab dem 5. August muss ich jetzt davon sprechen, dass ich sechzig bin. Nein, ich weiß wirklich nicht, wie es dazu gekommen ist, dass ich plötzlich schon sechzig Jahre auf dieser Erde weile. Während ich dies schreibe, läuft mir eine Träne über das Gesicht. Eine dankbare Ergriffenheit, die mich überkommt. Vielleicht geht es Ihnen auch so, wenn Sie auf Ihr Leben schauen. Was alles geworden, entstanden, gelungen ist. Eigentlich kaum zu glauben. Ein runder Geburtstag ist etwas Besonderes. Ein weiteres Jahrzehnt liegt hinter uns. Und je mehr Jahrzehnte wir in unserem Leben feiern dürfen, desto inniger und existenzieller tauchen Gedanken über den Sinn unseres Lebens auf. Sie stellen sich von selbst ein.

Wie erkläre ich meinem Gehirn, dass ich nun im Lebensnachmittag angekommen bin? Dass ich mehr Pausen brauche? Ja, dass ich sie mir gönnen darf!

Wir schauen voller Staunen zurück und sind verblüfft, wie es sein kann, dass wir nun wieder eine neue Schwelle des Lebens erreicht haben. Vielleicht sind Sie wie ich dankbar für alles, was Sie erreicht haben? Und für alles, was überstanden ist? All die schwierigen Situationen, in denen wir nicht aufgegeben haben. Dankbar für alles, wovon wir auch bewahrt wurden!

Schlimmer geht immer, das habe ich schon im ersten Kapitel erwähnt.

Und besser natürlich auch. Aber wir dürfen zufrieden sein, mit dem, was ist. Im Rückblick erkennen wir oftmals erst, wie gut es gekommen ist – trotz aller Fragen, Zweifel, Ängste. Öfter denke ich momentan über all das nach, was in den letzten Jahren passiert ist. Erwinnere mich gerne an wunderschöne Begebenheiten, die mein Leben reich gemacht haben, es sind so viele. Aber manchmal habe ich auch, wenn ich zurückschaue, Tränen in den Augen, die an die Oberfläche gelangen, weil Gefühle zum Ausdruck kommen. Erinnerungen an Ereignisse, die ich noch nicht verarbeitet habe. Momente tiefer Kränkung, die nicht ausgesprochen, nicht vergeben oder geheilt sind. Was ist mit all den Wunden, die mein Gehirn einordnen konnte, aber meine Seele noch nicht verarbeitet hat?

Es braucht Zeit, die wir uns nehmen müssen.

Wie kann ich ein ganzes Leben Revue passieren lassen und dabei den Mut aufbringen, liebevoll und barmherzig auf mein Dasein zu schauen und auf das Leben all derer, die es mit mir durchlebt und geteilt haben, die mit mir etwas ge-

wagt und verabschiedet haben. Derjenigen, die über eine lange Wegstrecke oder bis heute ein Teil meines Lebens waren? Über das eine oder andere zu schmunzeln, manches auch zu betrauern und bei all dem den Humor nicht zu verlieren? So gütig und wahrhaftig und liebevoll möchte ich dabei sein, wie ich es meinem guten Gott vertraue, so wie er jedes seiner Kinder in die Arme schließen wird, wenn der Weg des Lebens an ein Ende gekommen ist.

Gott, der tiefe Freude empfand, als er uns geschaffen hat, als wir das Licht der Welt erblickten. Hat er dabei gelächelt, geschmunzelt, war er entzückt? Ja, wir alle sind ein Wunder, einmalige Menschenkinder, die ER erdacht hat. Nach seinem Ebenbild sind wir geschaffen, tragen seine Gene in uns. Und wir sind für IHN einzigartig, und das bis zum letzten Atemzug, mit jeder Falte, mit unserem Speckgürtel, trotz Behinderung, Damenbart oder dritten Zähnen. Und wir bleiben seine geliebten Kinder. ER sieht uns an, wie uns keiner ansieht. Von klein auf (als wir jung und schön waren) bis heute. Gottes guter Geist berührt jede unserer sichtbaren und unsichtbaren Narben.

ER war jeden Tag meines Lebens da, in jedem Augenblick. IHM ist gar nichts entgangen. Er hat es auch ausgehalten, wenn wir IHM den Rücken zugekehrt, IHN vernachlässigt, vergessen haben. Das alles hinderte IHN nicht daran, uns zu lieben. Selbst jedes Versagen, jede Sünde, jede kleine oder große Schuld, Lüge oder Angst, die wir zum Anlass nahmen, uns zu verstecken, wie die zwei ersten Menschen im Paradies.

Hätte Adam, als er von Gott gefragt wurde, ob er von dem Baum gegessen hatte, nur »JAAAA« gesagt, hätte Gott sicher

einen Weg gefunden, das in Ordnung zu bringen, aber Adam schiebt es auf seine Partnerin: »Die Frau hat mich verführt.« Hätte Eva nur »JAAAA« gesagt statt »Die Schlange hat mich verführt«. Von Anfang an schiebt eine und einer die Schuld auf den anderen. Das ist vermeintlich die einfachste Methode, durchs Leben zu gehen. Haben wir einen Sündenbock, brauchen wir keine Verantwortung zu übernehmen. So leicht lassen sich Ausreden finden. Doof, dass man letztendlich irgendwann selbst darüber stolpert.

Dieser jahrtausendealte, immer wiederkehrende Fluchtreflex bleibt die Suche nach einem sicheren Versteck, weil es so schmerzhaft ist, sich einzugestehen, versagt zu haben. Ungehorsam gewesen zu sein. Zu Recht haben wir Menschen das Paradies verloren, aber den Reichtum des Gartens Eden hat Gott uns gelassen. All das Wunderbare, die Schönheit der Natur.

Was haben wir oft für ein verzerrtes Bild von diesem liebenden, sich nach uns verzehrenden Gott? Eines weiß ich. ER ist anders. ER schaut nach uns, er wartet auf uns – und wenn es notwendig ist, rennt er los, um uns zu helfen. Denn ER ist uns entgegengesprungen, erzählt Jesus. Die Freude über die Umkehr eines Menschen versetzt den Vater in der biblischen Geschichte in himmlische Partylaune. ER flitzt dem verlorenen Sohn entgegen und schmeißt eine Party, umhüllt ihn mit dem schönsten Mantel, schenkt ihm den kostbarsten Ring. Nichts lässt er aus, um die Heimkehr in seine Liebe zu feiern.

Der verlorene Sohn, dreckig und erschöpft, krank und traurig, am Boden zerstört, wird fürstlich empfangen und erfährt Geborgenheit und Liebe.

»Ich bin es nicht wert«, so wie er, das kann jeder von uns, das kann die ganze Menschheit stammeln. ER, Gott selbst, wird uns das Wort mit seinem liebenden Blick abschneiden. Denn ER sieht uns. ER blick tief in uns, sieht unser Herz, sieht mehr.

Wenn wir am Lebensnachmittag auf unser Leben zurückschauen, dann dürfen wir uns vor Augen führen, wie unersetzlich jede und jeder von uns ist. Geschaffen, um geliebt zu werden und zu lieben. Haben Sie Mut, lassen Sie sich darauf ein, sich geliebt, umarmt, zärtlich liebkost und geborgen zu fühlen. Gott hat die Welt für uns erschaffen. Für Sie, für mich, für alle. ER wollte, dass es Sie gibt.

Wir dürfen unserm Verstand eine Atempause gönnen, die Logik für einen Moment zur Seite schieben und stattdessen unser Herz in den Blick nehmen. Dem Gefühl der Liebe mehr Gewicht geben und uns neu auf das Abenteuer des Lebens einlassen. Herz über Kopf walten lassen.

Die Mauer in unserm Kopf mit den verkehrten Steinen

Keine Geschichte hat mich in diesem Jahr so angerührt wie die eines jungen Mannes, der in ein buddhistisches Kloster eintritt, um Mönch zu werden. Die Gemeinschaft ist arm und das Kloster noch nicht fertiggestellt. Der junge Mönch bekommt die Aufgabe, eine Mauer zu bauen.

Es dauert eine Zeit, bis er sich das Wesentliche angeeignet hat, wie man Steine klopft und Mörtel rührt. Aber dann hat er

den Dreh raus. Akribisch klopft er Steine, behaut sie so, dass sie passen, und errichtet die Mauer. Dabei achtet er auf die richtige Zusammensetzung des Mörtels und darauf, dass die Steine einen exakten Abstand zueinander haben. Es wird gut. Natürlich meditiert und betet der Mönch bei seiner Arbeit.

Bald schon steht eine gewaltige Mauer. Mit Herzblut hat er seine erste große Aufgabe erledigt, viel Fleiß aufgebracht. Der junge Mann tritt ein paar Schritte zurück, um sich sein Werk anzuschauen.

Dann durchzuckt es ihn, als er entdeckt: Zwei Steine in der Mauer sind total schief! Er ist fassungslos, entsetzt. Wie konnte ihm das passieren?

Die ganze Mauer ist verschandelt. Seine anfängliche Freude über das Werk verwandelt sich in Scham. Er ist innerlich am Boden zerstört. Reumütig geht er zum Abt, fällt vor ihm auf die Knie, versucht sich zu entschuldigen. Und er bittet den Abt, die Mauer direkt wieder abreißen zu dürfen. Sie kann nicht bleiben, das steht für ihn fest.

Aber der Abt verbietet es ihm, die Mauer soll so bleiben, wie sie ist.

Wenn Gäste das Kloster besuchen und er sie herumführt, macht der Mönch fortan immer einen großen Bogen um seine schreckliche Mauer. Niemand soll sehen, was er für ein Versager ist.

Eines Tages bleibt ein amerikanischer Tourist genau vor der Mauer stehen. Der junge Mönch sieht dies, ist entsetzt. Doch der Fremde sagt: »Was für eine schöne Mauer!« »Was?«, der junge Mönch will seinen Ohren nicht trauen. »Haben Sie

Ihre Brille nicht auf? Sehen Sie nicht die zwei schiefen Steine? Die ganze Mauer ist dadurch unansehnlich.«

Der Gast erwidert: »Ja, ich sehe die zwei Steine, aber auch die achtundneunzig anderen, die ganz sorgfältig aufeinander-gesetzt sind. Prachtvoll, wunderschön. Das muss ein ganz besonderer Mensch sein, der diese Mauer gebaut hat.«

Der junge Mönch steht mit offenem Mund da. Seine Augen füllen sich mit Tränen.

Geht es uns nicht auch manchmal so, wenn wir unser Leben anschauen? In wie vielen Beziehungen geht das Schöne, das Gute, das Besondere kaputt, weil die oder der andere nur die zwei schiefen Seiten sieht. Weil wir uns auf das Negative, das Störende, die Fehler, die lähmende Gewohnheit konzentrieren und nicht mehr das Ganze, das Wesentliche, das Besondere, all das miteinander Erlebte sehen!

Herz über Kopf. Trauen wir uns wieder, den Blick auf achtundneunzig Herrlichkeiten unseres Partners, unserer Familie, unserer Gemeinschaft, unserer Kirche, unseres Lebens zu richten.

Freuen wir uns an dem, das existiert und nie verloren gegangen ist. All das, was da ist, aber nicht mehr richtig wahrgenommen wird. Das, worüber wir uns freuen dürfen. Und auch darüber, dass Gott nie aufhören wird, sich an unserem Leben zu erfreuen. Konzentrieren wir uns auf das, wofür wir dankbar sein dürfen. Seien wir es.

*ER ist gütig.
Glaube daran.
ER liebt Dich
verrückt,
wie ER es nur kann.
ER läuft
Dir entgegen.
ER findet
Dich
auf all Deinen Wegen.
ER will nur eines:
dass Du IHM vertraust,
ER ruft
Dich heim,
vor was Dich auch graust.
ER wartet voll Sehnsucht,
wartet auf Dich.
ER kann nicht von
Dir lassen,
ewiglich.*

Schwester Teresa

Tun, was zu tun ist

Ja, mein Leben ist gesegnet. Vom ersten Moment an, als ich mich ankündigte, so erzählt meine Mama, wurde ich von ihr



gewollt, ersehnt und überwältigend geliebt. Und ich liebe diese außergewöhnliche Frau, die mir immer ein Vorbild an Kraft, Stärke und Freundlichkeit ist, meine Mutti, von dem Augenblick an, als mir dies zum ersten Mal als Kind bewusst wurde. Bis heute hat sich daran nichts geändert.

Wir schmusen auch nach wie vor zusammen. Bei meiner Mama fühle ich mich immer geborgen. Mein Vater brauchte erst einen Stups, um sich mit der neuen Situation anzufreunden, weil nichts seiner sportlichen Karriere im Weg stehen sollte. Aber kaum war ich da, war ich Papas Liebling. Mein sportliches Talent habe ich von beiden geerbt. Mama war eine begnadete Basketballspielerin und spielte Tischten-

nis. Und mein Vater war als Profifußballer später stolz auf die Erfolge seiner Tochter als Kunstturnerin und als erfolgreiche Leichtathletin. Gott hatte da auch schon seine Finger im Spiel, auch wenn ER sich Zeit ließ, in mein Leben zu treten.

Als mein Vater als Fußballspieler entdeckt wurde, zogen meine Eltern nach Deutschland. Unsere liebe Oma passte in Kroatien auf meinen Bruder und mich auf, bis wir von den Eltern nachgeholt wurden. Heimat war für mich immer, wo meine Mama war. Wo wir lebten, war mir egal. Mit fünf Jahren begann für mich das neue Abenteuer.

Im Kindergarten lernte ich im Nullkommanichts die deutsche Sprache – sie wurde mein schönstes und stärkstes Ausdrucksmittel. Oder wie es im Musical *My Fair Lady* heißt: »Die Sprache macht den Menschen, die Herkunft macht es nicht.« Auch wenn Kroatisch meine Muttersprache war, konnte man von Kindheit an nie an meiner Ausdrucksweise merken, dass ich Ausländerin war. Ich spreche perfektes Hochdeutsch, mit einem kleinen badischen Akzent, denn ich wuchs in Weinheim auf. Mit Begeisterung las ich viele Bücher, mich faszinierten auch Gedichte von Rainer Maria Rilke, die hatten es mir angetan. Die Faszination für schöne Geschichten, für gute Bücher, für Sprache und Kunst ist bis heute geblieben.

Erst vor Kurzem erinnerte ich mich an eine Begebenheit aus meiner Zeit auf der Realschule, bevor ich für ein Jahr auf das Wirtschaftsgymnasium wechselte und anschließend in ein Sportinternat kam.

Unser Klassenlehrer gab nicht nur das Fach Deutsch, sondern leitete auch die Französisch-AG, die ich freiwillig belegte, weil ich als Siebenjährige mit meinem Team als Kunstturnerin nach Paris reisen durfte und die französische Sprache mich faszinierte. Leider habe ich während meiner Schulzeit auch kaum Lehrer erlebt, die mich fürs Lernen begeisterten – außer meine Grundschullehrerin Frau Müller, die ich abgöttisch liebte, und später mein Kunstlehrer – und die Sportlehrerin auf der Realschule. Ich habe nie eine enthusiastischere Lehrkraft erlebt, so wie sie im Film *Club der toten Dichter* gezeigt wird.

Es freute mich, dass ich während meiner Schul- und Studienzeit immer wieder zur Klassen- bzw. Semestersprecherin gewählt wurde. Die Aufgabe übernahm ich gerne, es gefiel und gefällt mir, für andere und eine gute Sache einzustehen. Ansonsten tat ich nur das Nötigste für die Schule, denn meine ganze Konzentration galt meiner Sportkarriere.

Eines Tages teilte unser Klassenlehrer zu Beginn der Deutschstunde einen benoteten Französisch-Vokabeltest aus. Mein Test war schlecht ausgefallen, ich hatte nicht viel dafür gelernt und auch kein besseres Ergebnis erwartet. Schlimm fand ich, dass mich der Lehrer vor der gesamten Klasse niedermachte. Er sagte, und dieser Satz ist mir bis heute in Erinnerung geblieben: »Es können ja nicht alle auch etwas im Gehirn haben, wenn sie es vor allem in den Füßen haben.«

Ich war beleidigt.

Dann sollten wir einen Aufsatz schreiben. Das Thema lautete: »Was ist Mut?« Ich brauchte eine Zeit lang, um mich

zu beruhigen, denn ich fand, dass es nicht richtig war, mich vor der ganzen Klasse schlechtzumachen und mich auf meine »Füße«, das sportliche Können zu reduzieren. Und ich hatte überhaupt keine Lust, den Aufsatz zu schreiben. So schrieb ich nur einen Satz, wartete, bis meine Mitschüler ihre Hefte beim Lehrer abgaben, und tat es ihnen gleich.

Der Klassenlehrer war dafür bekannt, dass er wochenlang brauchte, um Arbeiten zu korrigieren. Ich vergaß den Aufsatz, verdrängte das Ganze. Wochen später lagen plötzlich die Schulhefte mit den Aufsätzen auf dem Pult des Lehrers. Er sagte: »Heute bekommt ihr eure Arbeiten zurück. Wegen eines Aufsatzes gab es sogar eine Lehrerkonferenz. Jemand hat eine Eins bekommen, obwohl nur ein Satz in seinem Heft steht. Wir haben uns im Kollegium dazu ausgetauscht, wie das zu bewerten sei.« Alle schauten sich verblüfft an.

»Was ist Mut?«, lautete das Aufsatzthema. Und dann schreibt eine von euch auf die ansonsten komplett leere Seite: »Das ist Mut!«, und traut sich, das so abzugeben.«

Die Röte stieg mir ins Gesicht, als ich das Heft entgegennahm. Es stimmte, diesen einen Satz hatte ich geschrieben. Mehr nicht. Und es war mir ganz egal, ob ich dafür eine Sechs bekommen würde.

Ein halbes Jahr später stellte mich mein Klassenlehrer erneut vor allen bloß. Kurz darauf mussten wir wieder einmal einen Aufsatz schreiben. Das Thema habe ich vergessen, aber ich weiß noch, dass meine Wut auf den Lehrer riesig war, noch größer als zuvor. Deshalb weigerte ich mich, über das vorgegebene Thema zu schreiben, und erklärte statt-

dessen schriftlich, warum es mir unmöglich ist, die Aufgabe zu erfüllen. So schrieb ich darüber, dass ich das Verhalten des Lehrers nicht richtig fände, eine Schülerin vor der gesamten Klasse vorzuführen. Ich zitierte Hermann Hesse, Rainer Maria Rilke und andere Dichter, deren Texte mir das Selbstvertrauen gaben, für meine Rechte einzutreten.

Es war mir ganz egal, ob ich das Thema verfehlt hatte. Manchmal muss ein junges Mädchen tun, was zu tun ist!

Heute schmunzle ich über mein Vorgehen und die Dreistigkeit, ein zweites Mal die Erfüllung einer gestellten Aufgabe zu verweigern. Aber auch darüber, wie es am Ende ausging. Denn auch nach dieser Klassenarbeit gab es eine Lehrerkonferenz – und ich bekam für meinen Aufsatz wieder eine Eins.

Meine Mama konnte es nicht fassen.

Sechsendvierzig Jahre habe ich nicht mehr daran gedacht. Aber ich hatte schon damals den Drang, mutig zu sein – und es wurde belohnt. Im Nachhinein empfinde ich auch diese Begebenheit als Segen. Gott hat alles geplant – vom Ballettunterricht und dem Kunstturnen bis zur Bibel in meinem Zimmer. Schon mit sechs Jahren wurde uns im Ballettunterricht eingetrichtert zu strahlen, egal wie schwer die Übung oder der Wettkampf war. Ausstrahlung war auch beim Turnen sehr wichtig, aber da ich alles, was ich tat, mit Leidenschaft machte, brauchte ich darin nicht viel Übung. Es war mein Leben. Den inneren Schweinehund in der Zeit als Mehrkämpferin in der Leichtathletik zu überwinden, gehörte einfach dazu, wenn du etwas erreichen wolltest.



100-Meter-Hürdenlauf, Kugelstoßen, Weitsprung, Hochsprung, 200- und 800-Meter-Lauf sowie Speerwurf waren die Disziplinen im Siebenkampf. Vielseitigkeit war gefragt. Dass ich einmal Vizemeisterin im Hochsprung und gleichzeitig auch im Kugelstoßen wurde, zeugte davon. Vierzig Stunden die Woche trainierte ich, das volle Programm – vom Krafttraining bis zu langen Ausdauerläufen durch den Wald. Nie

war mir etwas zu viel. Ich wusste: All das gehört dazu und wurde für mich zu einer Schule fürs Leben.

Das Schöne in der Leichtathletik ist, dass du immer Siegerin bist, wenn du deine Bestleistung im Wettkampf erreichst – auch wenn du dabei nur Dritte oder Zehnte wurdest. Sein Bestes zu geben, darum ging es! Wir waren gemeinsam auf dem Feld, und wir kämpften füreinander. Im Basketball Teamplayer zu sein, anders geht's nicht. So vieles hat der Sport mich gelehrt, was ich gut gebrauchen konnte, als ich damit begann, für etwas anderes zu laufen: die Liebe Gottes zu verbreiten.

In der Osternacht 1984 wurde ich getauft und gefirmt, durfte zum ersten Mal Jesus empfangen. Denn ein Erwachsenentäufling bekommt alle drei Sakramente auf einmal gespen-

det. Das war das größte Erlebnis meines Lebens. Eine Fülle von Gaben wurde mir geschenkt, von denen ich erst später erfuhr. Die Wochen der Vorbereitung fielen genau in meine Abiturprüfungszeit. Jetzt war nicht mehr der Sport die Nummer eins in meinem Leben, sondern Gott. Und alles war mir heilig. Jede Kniebeuge, jedes Kreuzzeichen, jedes Gebet. ER war die Luft, die ich atmete. Ich wollte das Christentum ausprobieren und merkte, wie einfach die Worte der Bergpredigt umzusetzen sind. Einfach tun. Vor Freude, dass es Gott gab, fiel ich einmal sogar vom Fahrrad, weil ich mit den Gedanken bei IHM war. Oder ich schenkte wildfremden Menschen auf der Straße Rosen. Dabei lächelte ich sie an, und sie lachten dankbar zurück.

Mein Herz gehörte ganz Gott, das spürte ich schnell, er hatte es vollkommen in Besitz genommen. Da war kein Platz mehr für Training und Medaillen. Unvergessen ist auch, dass ich bei einer schriftlichen Abiprüfung einen kleinen Zettel vor mir liegen hatte. Der Lehrer fragte mich, als er mit ernster Miene auf mich zukam, was das sei. »Mein Spickzettel«, sagte ich. Der Mann schnappte sich den Zettel und schüttelte den Kopf. Es war der Pfingsthymnus, das große Gebet zum Heiligen Geist, das ich aufgeschrieben und mitgenommen hatte. Ich liebte dieses Gebet.

Einmal hängte ich in der ganzen Schule Blätter auf, auf denen nur zwei Buchstaben standen: »JA.«

Der Schulleiter rief mich zu sich und fragte, was das bedeutete. Er schätzte mich sehr, da ich eine gute Basketballspielerin in der Schulmannschaft war und freiwillig eine Turn- und Tanz-AG anbot. Er mochte meine verrückten

Ideen, die immer positiv waren. Doch meine Antwort auf seine Frage nach dem Sinn des Aushangs verblüffte ihn: »Es ist besser, JA zum Leben, zur Liebe und zum Respekt zu sagen, als NEIN – oder?«

Mein Abi-Notendurchschnitt – ich erreichte einen Wert von 3,2 – war keine Glanzleistung. Aber es reichte mir so, wie es war. Nach der Schule absolvierte ich ein soziales Jahr in einem Familienfreizeitheim und trat anschließend ins Kloster der Vinzentinerinnen ein. Ich lernte Gitarrespielen, komponierte mein erstes Musical, machte eine Ausbildung zur Altenpflegehelferin und durfte Religionspädagogik studieren. Mein Studium beendete ich mit dem Diplom und der Note 1,7. Denn das war ja inzwischen meine Leidenschaft.

Als Gemeindeassistentin in einem sozialen Brennpunkt konnte ich anschließend meine sportlichen Talente wieder einsetzen. Ich spielte Fußball und Basketball, gewann die Herzen der Kinder vor allem durchs Skateboardfahren. Margarethe Schreinemakers entdeckte mich, holte mich in ihre Sendung, die fünf Millionen Zuschauer sahen. Das veränderte vieles.

Ich spürte bald, dass wir im Kloster mit unserem Tun zu weit weg von den Menschen waren. Gott rief mich aus dem Kloster, und ich durfte meine eigene kleine Gemeinschaft im Bistum Bamberg gründen. Letzten Sonntag haben wir das 30. Jubiläum gefeiert. Dreißig Jahre Segen.

Anfangs sagten einige über mich: »Lass die erst mal wieder auf den Boden kommen«, wenn sie meine Begeisterung für den Glauben erlebten. Tja, inzwischen sind vierzig Jahre seit meiner Taufe vergangen, und gelandet bin ich immer

noch nicht. Aber bodenständig bin ich immer geblieben, eine Schwester zum Anfassen. Verliebt, verrückt, glücklich, Gott und den Menschen dienen zu dürfen.

Als ich damals mit dem Redakteur der Sendung *Schreinemakers live* an der Studiotür stand, fragte er mich, ob ich aufgeregt sei. »Nein«, sagte ich. »Ich stehe jeden Tag vor der Kamera Gottes. Ich muss mich immer benehmen.« Da musste der Mann lachen. Wenige Minuten später ging es los. Als Skateboard fahrende Nonne blieb ich vielen in Erinnerung. Ich bin nicht von mir aus losgezogen. Als die Redaktion im Kloster anfragte, ob ich in die Fernsehsendung kommen will, haben die verantwortlichen Mitschwestern entschieden, dass dies in Ordnung sei.

»Wenn es klingelt, ist es der liebe Gott«, pflege ich seitdem zu sagen. Daran hat sich nichts geändert.

Gottes Segen spüre ich durch den Frieden, den er mir schenkt, und die unbändige Freude in mir, das zu tun, was IHM für mich wichtig erscheint. Gottes Liebe zu verkünden, werde ich niemals müde. Ich weiß, dass alles Gnade ist, dass Gott mir seine Kraft gibt. Wenn mich manche Menschen fragen, wie ich das alles schaffe, was ich mache, dann ist das meine Antwort. Und ich wünsche mir, dass andere das auch erfahren können – dass Gott denen, die ihn lieben, Kraft schenkt.

*Wünsche uns allen
Kraft und Mut,
das Richtige zu tun.*

*Liebe und Freude,
das Gute zu tun.*

*Ideen und Bereitschaft,
das Notwendige zu tun.*

*Gottes Gnade,
SEINEN Willen zu tun.*

Schwester Teresa

So viele Wunder

Für vieles kann und konnte ich mich schon immer begeistern. Letztens las ich einen Satz von Albert Einstein: »Es gibt zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder so, als wäre nichts ein Wunder – oder so, als wäre alles ein Wunder.« Für mich gilt eindeutig: Alles empfinde ich in meinem Leben als ein Wunder.

Je älter ich werde, desto mehr entdecke ich, dass aber auch rein gar nichts selbstverständlich war und ist. Ich bin aufrichtig dankbar dafür, was ich alles erleben durfte, denn ich hatte bislang ein unfassbar schönes Leben. Wenn ich morgen sterben müsste, ich wäre bereit dazu. Und ich wüsste wirklich nicht, mit was Gott mich jetzt noch überraschen könnte. Seit meiner Krebserkrankung ist jeder Tag, den ich erlebe, einfach eine Zugabe, ein Nachschlag, ein Bonbon, ein Geschenk von meinem guten Gott. Nachdem Abertausende für mich während meiner Krebserkrankung gebetet und manche sogar gefastet haben, damit ich wieder gesund werde, und Gott dann tatsächlich so mächtig mit einem verrückten Rettungsplan eingegriffen hat, empfinde ich jeden Tag als große Gnade. Ich habe den Eindruck, dass ich der Welt und den Freunden etwas schuldig bin, weil ich Danke

sagen möchte. Wenigstens will ich so glücklich wie möglich sein und andere bis zu meinem letzten Atemzug ermutigen. Sie daran erinnern, wie kostbar und geliebt sie sind. Für andere Menschen will ich beten, ihnen dienen und nebenbei herausfinden, für was Gott mich noch braucht.

Wir wurden bei unserer Geburt nicht gefragt, ob wir leben wollen. Und niemand fragt uns, ob wir irgendwann diese Welt auch wieder verlassen wollen. Das Leben ist endlich. Und keiner weiß den Tag und die Stunde, in der es zu Ende geht. In glücklichen und sinnerfüllten Zeiten sind wir einfach beschäftigt und denken nicht darüber nach. In schwierigen, angstvollen oder traurigen Zeiten sieht das ganz anders aus.

In meinem Vortrag »Wer nicht genießt, ist ungenießbar« stelle ich meinem Publikum eine Frage: »Warum leben Sie?«

Sie selbst können sich auch fragen »Wozu bin ich eigentlich hier?«

Wahrscheinlich gibt es so viele Antworten, wie es Menschen auf dieser Erde gibt. Die Antwort, ich existiere, weil zwei Menschen sich geliebt haben, wäre zu einfach und ungenügend. Ich bin überzeugt, dass ich von Gott geschaffen wurde. Dass ich »ein Gedanke Gottes« bin, »ein genialer noch dazu«, wie es in dem schönen Geburtstagslied von Jürgen Werth heißt. Vielleicht ist Psalm 139 auch deshalb mein Lieblingspsalm, und vor allem diese Verse:

*Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir. /
Von fern erkennst du meine Gedanken.
Ob ich gehe oder ruhe, es ist dir bekannt; /
du bist vertraut mit all meinen Wegen.
Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge – /
du, Herr, kennst es bereits.
Du umschließt mich von allen Seiten /
und legst deine Hand auf mich ...
Denn du hast mein Inneres geschaffen, /
Mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. /
Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.
Als ich geformt wurde im Dunkeln, /
Kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde, /
Waren meine Glieder dir nicht verborgen.
Deine Augen sahen, wie ich entstand, /
In deinem Buch war schon alles verzeichnet;
Meine Tage waren schon gebildet, /
Als noch keiner von ihnen da war.*

Wunderbar, faszinierend, wie der Psalmist das alles in Worte fasst. Gedanken, die für jeden von uns wichtig und wertvoll sind. Vielleicht trifft der Philosoph Immanuel Kant den Nagel auf den Kopf, wenn er sagt, »unser Leben hat nur den Wert, den wir uns selbst geben, unabhängig von der Natur«. Bis zu meiner Erkrankung war ich davon überzeugt, auf der Welt zu sein, um geliebt zu werden und zu lieben.

Aber inzwischen sind zwei weitere, wichtige Dinge dazugekommen: Ich will jeden Augenblick meines Lebens genießen

und nur noch Gutes tun. Den Sinn meines Lebens habe ich in dem Moment gefunden, als ich meine Berufung fand. Ich bin, was ich vor Gott bin. Nicht mehr und nicht weniger. Ein Kind Gottes, ein verliebtes und verrücktes Christkind, eine unerschütterliche, gläubige Christin. Ja, ich bin auch die Tochter einer starken, liebenswerten Mutter und meines Vaters, die Schwester meines kleinen Bruders. Gerne erinnere ich mich daran, wie ich ihn, Händchen haltend, über die Straße führe und mit ihm im Kindergarten mein Frühstück teile. Inzwischen ist er natürlich ein gestandener Mann, nur ein Jahr jünger als ich. Bald werde ich 60 Jahre alt, kaum zu glauben.

Für viele, die ich kenne, bin ich eine Art Mutter, auch wenn ich nie ein Kind geboren habe. Ich bin Schwester Teresa, und das ist kein Titel, sondern das, was ich für andere sein möchte. Ich bin Gründerin der Kleinen Kommunität, Autorin, Komponistin, Köchin, Genießerin, Lebenskünstlerin, Rednerin und Keynote Speakerin. Setze mich für Krebskranke ein – als Kranke und Kämpferin. Die Trauer von Witwen kann ich verstehen, weil ich den kostbarsten Menschen meines Lebens verloren habe und alles alleine bewältigen musste, auch all die behördlichen Gängen nach dem Tod von Pfarrer Franz. Wo es ungerecht zugeht, wo Menschen verfolgt werden, bin ich Kämpferin. Meinen Besuch in Auschwitz werde ich nie vergessen. So bin ich Jüdin, wo Juden ausgegrenzt und verfolgt werden – und auch bei den Menschen muslimischen Glaubens, wenn man alle Moslems über einen Kamm schert. Mein liebenswerter Arzt Dr. Jalid Sehoul, Weltbürger und Lebensretter, der in Berlin geboren wurde, aber marokkanische Wurzeln hat, ist Moslem. Ich

habe zwei Kochbücher mit ihm gemacht. Er ist mir ein treuer Freund.

Als katholische Schwester finde ich oft bei meinen evangelischen und freikirchlichen Geschwistern mehr Verbindendes als Trennendes. Ich gehe überallhin, wo ich eingeladen werde, baue Brücken, habe Respekt vor allen und allem und verdanke Geschwistern anderer Konfessionen neue Gebete, Weite, Glaubensstärke und Hingabe. Ich habe immer über den eigenen Kirchturm geschaut und lerne gerne dazu. Ja, natürlich gibt es solche und solche. Und nicht alles ist gut und hilfreich. Aber es lohnt sich, genauer hinzuschauen, offen und neugierig zu sein.

Ich liebe die Tradition, aber ich bin nicht abweisend gegenüber denen, die andere Vorstellungen haben. Ich liebe die Mutter Gottes in Medjugorje genauso wie das Gebetshaus in Augsburg. Und halte mich daran, was in der Bibel steht: »Sie staunten über die Wunder und priesen Gott.« Es ist mir unbegreiflich, wie man sich als Christ nicht mitfreuen kann, dass 10 000 junge Menschen bei 40 Grad in der Sonne knieend den Rosenkranz beten – ich war dabei. Oder bei der *Mehr-Konferenz* in Augsburg, beim Lobpreis für Jesus. Beides ist Teil der katholischen Kirche, und das ist gut so. Ich durfte beim *Christival* in Kremsmünster in Österreich vor 800 jungen Menschen reden und sah, wie sie vor der Monstranz niederknieten, beichteten und die ganze Nacht Anbetung hielten. Und wir waren in der *Willow Creek*-Gemeinde in den USA, entdeckten, wie man kindgerechte Gottesdienste feiern kann. Ein Gemeindemitglied putzte an diesem Tag die