

OHNE

Fleisch
Stress
Geld
„Soll“
Auto
Streit
Café

7 Wochen!



Zur Freiheit hat euch Christus befreit.
Gal 5,1

© Veronika Bauer

“Tue nichts aus Angst, Schuld, Scham, Pflicht oder um mehr geliebt zu werden und erwarte auch nicht von anderen, dass sie etwas aus Angst, Schuld, Scham oder Pflicht für dich tun. Unser Leben ist viel zu kurz und zu wertvoll, für den Preis, den ihr dafür bezahlen werdet. Tue alles nur mit der Freude eines kleinen Kindes, das eine hungrige Ente füttert.”

Marshall B. Rosenberg

Einmal angenommen, es gäbe kein „soll“. Kein Mülleimer, der hinuntergetragen werden soll, keine Telefonate, die erledigt werden sollen, kein mittelfristiges Ziel, das erreicht werden soll, kein Text, der geschrieben werden soll, kein Geschenk, das besorgt und kein Einkauf, der erledigt werden soll, keine unangenehmen Dinge, die ich vor mir her schiebe ... das käme dem Himmel auf Erden doch ziemlich nahe, oder?

Die Realität sieht einigermaßen anders aus. Und ist dabei ganz schön verrückt. So liege ich nicht einfach krank im Bett, sondern habe mein Laptop auf den Knien, um den Text zu schreiben, der morgen fertig sein soll und das Telefon in der Hand um einen Termin für übermorgen zu organisieren. Denn da sollte es mir wohl wirklich wieder besser gehen ... Und bei aller Weite meiner Vorstellungskraft kann ich mir kaum ausmalen, was wäre, wenn ich für eine Weile ganz ausfallen sollte. Und so bestimmen, mehr oder weniger, die „solls“ meinen Alltag. Und das geht ja auch, denn schließlich habe ich Pflichterfüllung von klein auf gelernt. Nur manchmal wundere ich mich, warum mir die Welt so schal vorkommt und ich ein latentes Gefühl der Unzufriedenheit nicht loswerde ... Aber, was bitte, sollte ich denn ändern?

Marshall B. Rosenberg, auf den die gewaltfreie Kommunikation zurückgeht, ist da radikal: „Tue nichts, was du nicht freiwillig, von innen heraus, tun kannst“ so lautet sinngemäß einer seiner Sprüche, und er fügt hinzu: „denn für alles, was du aus Schuld, Scham, Angst oder purer Pflichterfüllung heraus tust, bezahlt ihr beide – du und derjenige, an dem du handelst.“ In meinem von „solls“ bestimmten Alltag ist dieser Satz Sprengstoff. Wo käme ich denn da hin, wenn ich plötzlich nur noch das tun würde, worauf ich gerade Lust habe? Was ist mit all den Menschen, die sich ihre Arbeit nicht ausgesucht oder die Kinder zu versorgen haben? Da klingt ein solcher Vorschlag nach realitätsfernem Luxus.



© Veronika Bauer

Aber, dieser Satz lässt mich nicht los. Und langsam beginne ich zu ahnen, welcher Weg sich auftun könnte, wenn man anfängt, sich an diesem Grundsatz zu orientieren. Das „Soll“ hat wohl deswegen einen so unangenehmen Beigeschmack, weil es pure Fremdbestimmung ist. Während das „Muss“ eine echte Notwendigkeit ausdrückt, der ich zwar im Moment nicht freudig zustimme, die ich aber, wenn ich ehrlich bin, einsehen kann; ist es beim „Soll“ so, als würden sich schwer fassbare Erwartungen plötzlich zu einer Forderung verdichten, hinter der ich nicht wirklich stehen kann. Um mir das Leben nicht zu verkomplizieren und weil ich müde bin, mache ich halt, was ich „soll“. Die Folge ist – Unzufriedenheit.

Was aber tun? Zuerst einmal wahrscheinlich genau hinschauen. Was steckt denn hinter meinen „Solls“? Lassen sich nicht so manche als nicht unbedingt zwingend notwendig entlarven? Ist es mein Perfektionismus, der da grüßt oder ein Selbstbild, von dem ich mich eigentlich schon längst verabschieden wollte? Sind es Erwartungen, die ich, wenn ich genau hinschaue, gar nicht alle erfüllen kann? Steht vielleicht ein klärendes Gespräch an? Und das Gedankenexperiment lohnt sich: Was wäre, wenn ich dieses oder jenes nicht tun würde ... kann es sein, dass die Welt doch nicht einstürzt?

Manche Dinge aber werden bleiben. Ich kann sie nicht wegerklären, ich kann sie nicht ändern. Vielleicht aber kann ich sie in ihrer Bedeutung für mich verändern. Ich kann versuchen, zu dem, was ich da tun soll, was meine Lebensbedingungen ausmachen, ein inneres Verhältnis zu finden. Und vielleicht kann ich ja zu einem inneren Ja dazu finden. So wird sicher nicht alles gleich anders, aber vielleicht ändert sich der Geschmack. Das Schale verschwindet nach und nach ... Und so habe ich meinen Text geschrieben, nicht in erster Linie, weil ich ihn dringend schreiben sollte, sondern weil es mir ein inneres Bedürfnis ist, diese Arbeit, die ich sinnvoll finde, fortzuführen. Und so klappe ich zufrieden mein Laptop zu und greife zu meinem Tee.

Soll, Soll, Soll...., viele oft ganz widersprüchliche Anforderungen bedrängen uns immer wieder.

Hier müsste ich etwas tun! Franz wartet schon lange auf einen Anruf. Die Küche gehört auch aufgeräumt und die Schule vorbereitet. Taufgespräche warten und am Sonntag ist Familiengottesdienst, die Eltern freuen sich auf einen Besuch, die Kinder kommen zum Abendessen, Schnee fällt und drängt mich zur Schneeschaukel, Pfarrgemeinderat ist heute Abend auch....

Viele Ansprüche, gefühlt oder wirklich existierend, bedrängen uns: Familie, Beruf, Freude, eigene Vorstellungen und Wünsche senden Botschaften, die mich treiben und (über-)fordern. Die vielen Anforderungen bringen mich oft stark unter Druck. Wie gehe ich damit gut um? Die berechtigten Wünsche will ich erfüllen, aber selbst auch noch leben können. Und meine Zeit ist begrenzt! Meine Kräfte auch. Wenn ich über meine Verhältnisse lebe, geht das im wahrsten Sinn des Wortes an meine Substanz und mein Körper und meine Seele leiden.

Für mich bleibt die zentrale Frage: „Wie will ich mein Leben gestalten?“ Im Evangelium werden wir immer wieder aufgefordert, unser Leben in seiner Nachfolge zu gestalten. In vielen Texten geht es immer wieder um meine persönliche Verantwortung die ich für mein Handeln ganz allein trage. Himmel und Hölle sind für mich sehr sprechende Bilder und stellen mir eindrücklich die verschiedenen Möglichkeiten vor Augen.

In den Himmel möchte ich, das ist ganz klar! Doch die Wege dahin sind nicht immer so deutlich. Viele Fragen meines Alltags werden in der Heiligen Schrift nicht abschließend geklärt. Und auch Rom kann diesen Dienst nicht leisten. So muss ich hier selbst die frohe Botschaft mit bereitem Herzen hören und bedenken. Klare Ziele müssen her und die Wege bedacht werden. Eine Anpassung an eventuelle Mehrheiten reicht nicht aus. Ich bin gefordert.

Ganz leicht schreibt sich das und ist im Alltag oft so schwer. Traditionen und Konventionen helfen. Wenn meine Nachbarin auch Schnee räumt werden für uns beide die Wege leichter und unser Alltag etwas freundlicher. Doch damit ist nicht alles geregelt.

Gottes Geschöpf bin ich. Nicht Zufall oder Unfall sondern mit all meinen Stärken und vor allem mit meinen Schwächen bin ich Gottes Kind. Ich lebe in seiner Schöpfung und gehe mit ihr um. Sie ist mir anvertraut, damit ich sie bebaue und behüte. So darf ich auf meine Kräfte und Talente bauen und meine Fehler und meine Grenzen annehmen.

Liebe dich selbst heißt es im Evangelium und ist für mich ein ganz zentraler Satz. Erst wenn ich das mache, kann ich gut mit meinen Mitmenschen umgehen. Selbstverständlich gehören dazu auch meine Mitmenschen und das Vertrauen auf meinen Schöpfer. Liebe deinen Nächsten wie dich selbst! Das Evangelium bringt das Leben in die Balance.

So gilt es, mein Leben anzuschauen, was ich wie tue und wie tun will und dann klar zu entscheiden, wie ich mein Leben gestalte. Nein zu Überforderung und Grenzüberschreitung ist dabei ein wichtiges Wort. Genau so möchte ich ganz oft Ja sagen zu meinen Miteinander, zu mehr Gerechtigkeit, zu einem freundlichen Umgang mit seiner Schöpfung. Bei all meinen Vorhaben will ich auch meine Grenzen achten auch, weil auch die mir von Gott gegeben sind.



© Veronika Bauer

Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

18 Quarkstrudel

250 g Mehl, Salz, 2-3 EL Öl, bis zu 125 ml Wasser, 250 g Quark

Mehl zu Berg auf Nudelbrett sieben, Salz einstreuen, Öl + Wasser in die Grube geben und alle Zutaten vorsichtig verrühren, dann mit den Händen kneten und 30 Minuten ruhen lassen.

Teig auf leicht bemehltem Backbrett ausrollen, und mit Fingerspitzen ausziehen und auf Tuch ausbreiten, Teig mit zerlassenen Fett betropfen, Fülle gleichmäßig verteilen, zum Strudel aufrollen und in Bratereinne setzen 45 Minuten bei 200 g backen, währenddessen mit Fett bestreichen oder mit etwas Milch begießen.

Nach dem Backen etwas ruhen lassen

19 Spaghetti mit Oliven und Kapern

400 g Spaghetti, 6 EL Olivenöl, 2 Zehen Knoblauch feingehackt, 50 g Sardellenfilets, gehackt, 350 g Tomaten, 115 g schwarze Oliven entsteint, 30 g Kapern, 1 EL Tomatenmark, 2 EL frisch gehackte Petersilie,
Öl erhitzen, Knoblauch zugeben und 2-3 Minuten braten, Sardellen dazu und mit einer Gabel zerdrücken, gut vermischen, Tomaten, Oliven, Kapern und Tomatenmark einrühren und auf kleiner Flamme schmoren lassen, Spaghetti nach Anweisung kochen und in die Soße geben und 3-4 Minuten auf dem Feuer lassen, mit Petersilie servieren

17 Reiberdatschi

1 kg rohe, geschälte Kartoffeln, 2 EL Mehl, Pfeffer, Salz, 1-2 Eier, Fett

Die Kartoffeln schnell reiben und mit den übrigen Zutaten vermengen. In heißem Fett auf beiden Seiten goldgelb braten
Zu Sauerkraut oder Apfelsauce sehr beliebt

20 Pfannkuchen

250 g Mehl, Salz, 1/2 l Milch, 3 Eier, Fett zum Backen, Mehl in die Schüssel sieben, Eier und Milch dazu geben und alles glatt rühren, Teig soll dünn vom Löffel fließen, Milch teilweise durch Wasser ersetzt macht die Pfannkuchen knuspriger!

Fett in der Pfanne erhitzen, einen Schöpflöffel Teig in Pfanne geben (Boden soll gerade bedeckt sein) und bei mittlerer Hitze fest werden lassen und wenden
Mit Kompott oder Marmelade oder auch mit Ketchup genießen!

21 Birnenparfait zur Halbzeit

7 Eigelb + 7 Eier + 150 g Zuckerwaren + 1 Vanillestange + 250 g Birnenmus + 1000 ml Schlagsahne + 7 Eiweiß + 30 g Zucker + 15 ml Birnengeist

Eigelb, Eier, Zucker und das Innere der Vanillestange auf dem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen. Dann auf Eiskübeln kalt schlagen. Das Birnenmus und den Birnengeist unterziehen. Schlagsahne und Eiweiß mit 2 EL Zucker zu Schnee schlagen und abwechselnd unterheben. In die Form füllen und über Nacht einfrieren

22 Selleriesuppe

5! Sellerieknolle, 1 Zwiebel, 30 g Butter, 2 EL Mehl, Salz, 1-2 Eigelb, 2 EL Rahm, 1 l Gemüsebrühe

Den geputzten Sellerie in dünne Streifen schneiden, und mit fein gehackter Zwiebel in Butter mit etwas Brühe gedünstet. Dann staubt man Mehl darüber, füllt nach 10 Minuten mit restlicher Brühe auf und kocht eine halbe Stunde. Beim Anrichten wird die Suppe durch ein Sieb passiert, mit Eigelb und Rahm legiert. Mit gerösteten Semmelwürfeln servieren.