

**OHNE**

Fleisch  
Stress  
Geld  
„Soll“  
Auto  
Streit  
Café

**7 Wochen!**

**Manchmal wünschte ich mir,  
ich wäre eine Schnecke.**

Einmal nicht eilen, hasten, sich  
überschlagen, mit hängender  
Zunge den to do's  
hinterherhecheln, und, wie  
immer, versuchen, in zu kurze  
Zeit zu viel hineinzupacken ...

Sondern, in meinem eigenen  
Tempo vorankriechen, in  
Gelassenheit und  
Unbekümmertheit, denn,  
vielleicht ist manches wirklich  
auch ganz anders ...

© Veronika Bauer

In seinem bezaubernden Buch „Weisheit eines Armen“ schildert Eligius Leclerc eine Begegnung zwischen Franziskus und Klara von Assisi. Franziskus ist erschöpft, verzweifelt, aufgerieben von den Richtungskämpfen in seinem Orden: Die Brüder wenden sich von Franziskus' Armutsideal ab – Franziskus sieht das Werk seines Lebens den Bach runtergehen und fragt sich verzweifelt, was er denn tun sollte und könnte, um sein Werk noch irgendwie zu retten. Und Klara, der er sich anvertraut, antwortet ihm: „Vielleicht gar nichts.“ Vielleicht ist jetzt nicht die Zeit, etwas zu tun. Vielleicht geht es jetzt um etwas anderes. Und sie fährt fort:

„Alle Dinge haben ihre Zeit, aber diese Zeit ist nicht für alle dieselbe. Die der leblosen Dinge ist nicht die der Tiere. Die der Tiere ist nicht die der Menschen. Und über allem und verschieden von allem gibt es die Zeit Gottes, die alle anderen Zeiten umfasst und übersteigt. Gottes Herz schlägt nicht im gleichen Rhythmus wie das unsere. Es schlägt auf seine Weise, im Rhythmus seiner ewigen Barmherzigkeit, die von Generation zu Generation dieselbe bleibt und niemals altert. In diese göttliche Zeit können wir uns sehr schwer versetzen. Und doch, nur dort können wir Frieden finden.“

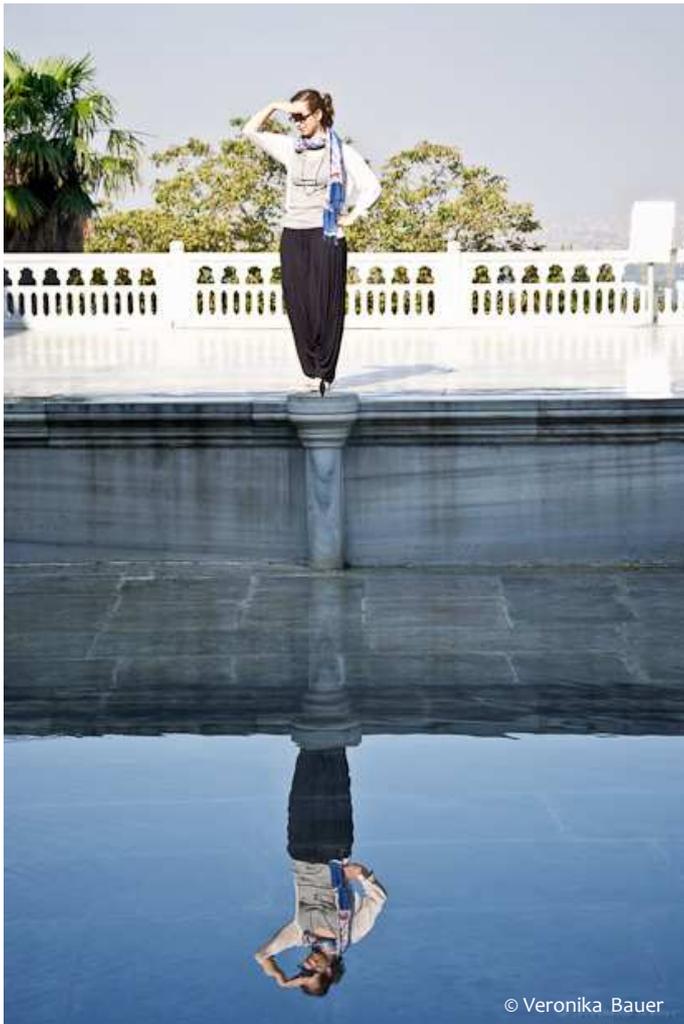
„Ihr habt recht, Schwester Klara. Verwirrt und ungeduldig, wie ich bin, denke ich zu menschlich. Das sehe ich ein. Aber ich habe Gott noch nicht gefunden. Ich lebe noch nicht in Gottes Zeit.“

„Wer hätte den Mut zu sagen, er lebe in Gottes Zeit? Dafür müsste man Gottes Herz haben.“

„In Gottes Zeit zu leben, das müsste man lernen, das ist wohl das Geheimnis der Weisheit.“

„Und die Quelle tiefen Friedens.“

Eligius Leclerc, Weisheit eines Armen, Ein Jahr im Leben des Franz von Assisi, Butzon & Bercker 2002, S. 47



© Veronika Bauer

## Zeit. Meine Zeit ...

Was ist es eigentlich, das mich in Stress versetzt? Sicher einmal eine ganz objektive Fülle an Arbeit. Vielleicht auch die Unterschiedlichkeit der Aufgaben und Baustellen, immer wieder umschalten müssen, sich kaum auf eine Sache konzentrieren zu können, weil schon wieder das nächste daher kommt ... und manchmal wird es wirklich einfach zuviel.

Dann sind es wohl auch die Erwartungen der anderen. Was ich tun soll, wie ich es tun soll, vielleicht auch noch wann und mit welchem Grad an Perfektion – es gibt Menschen, die darüber eine ziemlich genaue Vorstellung haben ... und ich gerate unter Druck.

Vermutlich bin ich es aber zu einem beträchtlichen Teil auch ich selbst. Ich habe hohe Ansprüche an mich selbst, ich will auch – ohne genauer darüber nachzudenken – viele Erwartungen erfüllen, ich habe eine Rolle auszufüllen, ich bin ganz bestimmt unentbehrlich, natürlich will ich die Welt retten, ich habe eine bestimmte Vorstellung vom Gelingen – und Scheitern, Versagen oder Aufgeben geht schon mal gar nicht. Mein kritischer Blick lässt mich viel

Eher die 10% sehen, die bei einer Aktion nicht geklappt haben, als die 90%, die gut funktioniert haben. Unangenehmes schiebe ich wie immer vor mir her, in Gedanken stelle ich mir schon vor, was beim übernächsten Projekt schief gehen wird ... und ein unbestimmtes Gefühl von Rastlosigkeit und Unzufriedenheit macht sich in mir breit.

Vielleicht aber geht es auch anders. Auf Franziskus' Nöte hin erzählt Klara das Gleichnis vom Weizen und vom Unkraut. Der Samen ist gesät – und nun geht die Saat auf. Mit dem guten Samen wächst aber zugleich auch das Unkraut. Und Gott tut – nichts. Wie ungewöhnlich! Ich würde dreinschlagen, das Chaos rund um mich rum verwirrt, beunruhigt und ängstigt mich – müsste daraus nicht eine noch rastlosere Betriebsamkeit fließen, um wenigstens ein bisschen etwas in eine gute Richtung zu lenken? Wo soll ich anfangen, was soll ich tun? Und Klara antwortet: „Vielleicht gar nichts.“ Gottes Zeit ist anders; er ist es, der wachsen lässt und er ist unendlich menschenfreundlich und geduldig.

Vielleicht also ist das was ich tue – und wie viel und wie perfekt – gar nicht so ganz wichtig. Denn der tiefste Grund der Wirksamkeit liegt nicht in mir – wenn es mir aber gelänge, mich mit diesem Grund zu verbinden? Das wäre wohl eine Wirksamkeit, die jenseits von Effizienz liegt. Nichts vom Zaun brechen müssen, nirgends hinterherzuhecheln, sondern vielmehr erspüren, was jetzt dran ist, wofür jetzt die Zeit ist. Und Klara spricht von der Quelle tiefen Friedens.

Was heißt das konkret für mich armes gestresstes Wesen? Erst einmal tief durchatmen und wahrnehmen, dass heute ja die Sonne scheint. Und dann innerlich einen Schritt zurücktreten, erst einmal hinschauen, hinzuhören. Mir dämmert, dass der Stress wohl sehr viel mit mir selbst, mit meinen Plänen, Vorstellungen, Erwartungen und Ängsten zu tun hat. Was hindert mich daran, manches davon loszulassen? Vielleicht ändert sich an der konkreten Situation nicht sofort etwas. Auch nächste Woche habe ich viel zu tun. Aber vielleicht kann ich manches anders sehen. Vielleicht ist es nicht schlimm, wenn irgendetwas nicht so geschieht, wie ich es mir vorstelle, vielleicht kann ich sogar irgendwo nein sagen. Vielleicht geht dadurch die Welt nicht unter. Und vielleicht bekomme ich dadurch die Kraft, das was ich tun kann, das, was jetzt dran ist, auch beherzt anzugehen. Denn von mir allein hängt es nicht ab. Gott ist es, der wachsen lässt. Weizen und Unkraut. Und ich spüre einen Hauch von Gelassenheit und Frieden ...

## Stress!!!

Stress? Mit dieser Frage wird so manches Gespräch eröffnet. Schon die Kinder in der Schule klagen darüber und viele Menschen haben das Gefühl ständig an der Leistungsgrenze zu sein. Die Luft ist immer etwas knapp, wie beim Radfahren, wenn es bergauf geht.

Leben in Fülle ist uns im Evangelium zugesagt, doch oft ist im Alltag mehr der Mangel spürbar. Es gilt sich auf den Weg zu machen und den Rückenwind zu suchen.

Mehr Spalten im Kalender lösen das Problem nicht, es gilt die Dinge genauer anzuschauen. Was nimmt im Alltag die Luft zum Atmen? Was braucht sehr viel Zeit oder raubt Kräfte? Täglich will die Zeitung gelesen werden, gilt es Wege zurück zu legen, für den Lebensunterhalt zu sorgen, in der Familie die Ansprüche der Kinder, (Groß)Eltern zu befriedigen und auch noch PartnerIn zu sein, Zeit für Sport oder auch Körperpflege zu finden, dem Haushalt Aufmerksamkeit zu widmen und und und. Die Zeit ist zu wenig, die Wünsche und Anforderungen sind (zu) groß!

Einfach Leben ein Fach Leben  
einfach leben einfach Leben



© Veronika Bauer

Hilfreich ist es oft genau hin zu schauen was sich hier so ereignet, sich auch Nein sagen zu trauen, wie im Urlaub vieles nicht zu haben und es nicht zu vermissen, das Leben so zu gestalten, dass es mir gut geht, die Oasen in der Wüste des Alltags zu finden. Manche Dinge beflügeln mich, weil ich sie gerne tue, weil sie mir gut tun. Vielleicht sind es ein Hobbies oder auch ein entspannendes Bad, ein gutes Buch oder einfach gar nichts tun.

An manchen Tagen gelingt vieles, schieße ich das Tor, habe ich den rettenden Einfall, gibt es das rechte Wort für meinen Mitmenschen. Und es ist ein bisschen wie Radfahren mit Rückenwind: Es geht fast von selbst und das leichte Vorankommen motiviert mich zusätzlich.

In dieser Richtung gilt es den Alltag zu gestalten und die Weichen richtig zu stellen. Wenn der Zug auf dem richtigen Gleis fährt, kann ich vieles mit Gelassenheit gut bewältigen.

„Es wird schon werden,“ sagt mancher Optimist und behält dann auch immer wieder recht. Optimist ist der beste Mist. Eine alte Bauernweisheit, die sich oft wie von selbst erfüllt. Heute würde man sagen: „Positiv denken.“ Mit dieser Sicht der Welt sind manche Sterne zum Greifen nahe.!

Geben ist seliger denn nehmen sagt uns der Volksmund und bringt damit eine uralte Lebenserfahrung auf den Punkt: Im Blick auf meine Mitmenschen entstehen Beziehungen, die mich stärken, relativieren sich die eigenen Sorgen, wird viel Schweres gut tragbar, entsteht eine große Zufriedenheit mit dem eigenen Leben.

Ihr habt Grund zur Dankbarkeit,“ so heißt es in Beethovens Ode an die Freude. Wie befreiend ist es, wenn Menschen vieles sehen, sich über Dinge freuen können und auch dankbar sein können für die vielen Geschenke, die das Leben immer wieder bereit hält. Solche Menschen tun einfach gut und verändern das Klima.

## Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

### Lachslasagne

500 g Lasagneblätter, Sal, Pfeffer,  
150 g Butter  
3/8 Weißwein, 1000g Lauch oder 3-4 Zwiebeln, Dill,  
60 g Mehl, 1/4 l Sahne, 4 Eigelb, 250 g milden Käse  
Lachs in Wein mit Salz und Pfeffer kurz garen  
Lauch zerkleinert in Butterkurz dünsten, Dill dazu  
geben,  
120 Butter schmelzen, Mehl einrühren, mit Sahne und  
Wasser aufkochen, Eigelb einrühren,  
Salz und Pfeffer würzen  
Form mit Butter einfetten, Lauch, Käse Lasagneblätter,  
Lachs und Sauce abwechselnd in die Form geben,  
! am Ende Sauce und geriebenen Käse !  
bei 180 g 30 m backen

### Zucchinicremesuppe

1 Zwiebel, 1 kleiner säuerlicher Apfel, 100 g  
Petersilienwurzel (oder 50 g Knollensellerie), 1  
kleine gelbe Rübe, 2 EL Butter, 2 EL Currypulver,  
800ml Gemüsebrühe, 1 mittelgroße Zucchini,  
250 g Creme fraiche, Salz, Pfeffer  
Zwiebel, Apfel, Petersilienwurzel, gelbe Rübe  
putzen und würfeln  
Butter erhitzen, alles Gewürfelte darin kurz  
andünsten, Curry darüber stäuben, Brühe  
zufügen, 15 m köcheln  
Pürieren, 200 Creme fraiche dazu, mit Salz  
Pfeffer abschmecken, beim Servieren einen  
Klecks Creme fraiche auf jede Suppe geben!

### Dampfnudeln

25 g Hefe, 1/4 l Milch, 500 g Mehl, 1 Ei, 50 g Butter, Salz, Milch,  
20-30 g Butter, etwas Zucker,  
Dampferl: die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen; Mehl in  
eine vorgewärmte Schüssel geben, in der Mitte eine Vertiefung  
machen, Dampferl hineingeben, mit etwas Mehl verrühren und  
20 min gehen lassen. Das Ei, die restliche lauwarme Milch, die  
weiche Butter, Salz zugeben und alles vermengen. Den Teig  
solange durcharbeiten, bis er sich von der Schüssel löst und Blasen  
wirft. Zudecken, warm stellen und wieder gehen lassen. Gut  
eigroße Nudeln abstechen, nur leicht formen, auf ein bemehltes  
Blech setzen, zudecken und gehen lassen. Einen flachen Topf etwa  
1-2 cm mit Milch füllen, zerlassene Butter dazugeben, etwas  
Zucker. Die Nudeln so einsetzen, dass sie sich nicht berühren. 10 m  
gehen lassen, zudecken und bei mittlerer Hitze zum Kochen  
bringen. Dann 10 m bei mittlerer Hitze und 10 m bei schwacher  
Hitze leise kochen lassen. Wenn sich mit singendem Geräusch am  
Boden die Kruste zu bilden beginnt, ausschalten und fertig garen  
! Auf keinen Fall darf Kondenswasser beim Öffnen des Deckels auf  
die Nudeln tropfen, weil sie sonst zusammenfallen! Dazu  
Vanillesauce

### Lauchtorte

Boden: 200 g Mehl, 1/2 Teelöffel Salz, 150 g Butter, 3  
EL Wasser. Alle Zutaten verkneten und 1/2 Stunde  
ruhen lassen  
3 Pfund Lauch, 1 EL Butter, Lauch klein schneiden und  
in Butter dünsten.  
Belag: 350 g saure Sahne, 2 Eier, 100 g würzigen Käse,  
5 gestrichen EL Mehl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer,  
alle Zutaten verrühren  
etwas Fett, Semmelbrösel für die Form  
Mit dem Knetteig den Boden bedecken, Lauch und  
Belag darauf. 45 – 50 m bei 180 g backen

### Sauerkirschenauflauf

750 g Sauerkirschen, Butter und Semmelbrösel für die  
Form, 100 g Mehl, Backpulver, Salz, 50 g Zucker, 1/2 Tasse  
Milch, 2 Eier, abgeriebene Zitronenschale  
Form mit Butter und Semmelbrösel bereiten,  
Sauerkirschen hineingeben,  
Mehl, Zucker, Backpulver, Salz, Milch und Eidotter  
verrühren, Eiweiß steif schlagen, unterheben und alles  
über die Sauerkirschen geben.  
Für die Steusel: 75 g Mehl, 50 Zucker, Zimt, 50 g Butter,  
Mehl mit Zucker und Zimt verrühren, Butterschmelze  
tropfenweise unterrühren und mit den Händel zu  
Streuseln zerreiben. Auf den Teig verteilen und bei 200 g  
30 Minuten backen. Dazu Vanillesauce

### Kürbissuppe

1 Zwiebel, 2 EL Butter, 1 kleinen Kürbis, Salz,  
Pfeffer, Gemüsebrühe, Kürbiskernöl  
Zwiebeln mit Butter andünsten, Kürbis geschält  
in Stücken dazu geben, Wasser dazugeben im  
Dampftopf 5 Minuten bei Stufe 2 kochen, mit  
Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer abschmecken,  
pürieren und beim Servieren etwas Kürbiskernöl  
auf jede Suppe geben

### Alligot (aus der Auvergne)

1kg gekochte Kartoffeln, 100 g Butter, 250 g  
Creme Fraiche, 400 g frischer Tomme de  
L'Aubrac oder ein anderer junger  
aromatischer Käse, Salz, Frisch gemahlener  
Pfeffer, Knoblauch, wenn Sie mögen  
Kartoffelpüree mit Butter und den Gewürzen  
abschmecken, den Käse in kleine Streifen  
schneiden und unterrühren und so lange auf  
kleiner Flamme rühren, bis das Alligot lange  
Fäden zieht und der Käse vollständig  
geschmolzen ist.