

OHNE

Fleisch
Stress
Geld
„Soll“
Auto
Streit
Café

7 Wochen!



So ist Versöhnung,
so muss der wahre Friede sein.
So ist Versöhnung,
so ist Vergeben und Verzeih'n.

Wie ein Fest nach langer Trauer,
wie ein Feuer in der Nacht,
ein offnes Tor in einer Mauer,
für die Sonne aufgemacht.
Wie ein Brief nach langem Schweigen,
wie ein unverhoffter Gruß,
wie ein Blatt an toten Zweigen,
ein Ich-mag-dich-trotzdem-Kuss.

Wie ein Regen in der Wüste,
frischer Tau auf dürrer Land,
Heimatklänge für Vermisste,
alte Feinde Hand in Hand.

Wie ein Schlüssel im Gefängnis,
wie in Seenot Land in Sicht,
wie ein Weg aus der Bedrängnis,
wie ein strahlendes Gesicht.

Wie ein Wort von toten Lippen,
wie ein Blick, der Hoffnung weckt,
wie ein Licht auf steilen Klippen,
wie ein Erdteil neu entdeckt.

Wie der Frühling, wie der Morgen,
wie ein Lied, wie ein Gedicht,
wie das Leben, wie die Liebe,
wie Gott selbst, das wahre Licht.

Text: Jürgen Werth, Foto: Veronika Baue

Ärger. Wer kennt das nicht? Bei mir beginnt es im Magen. Der krampft sich zusammen. Dann fängt es an, in den Armen zu kribbeln, das Herz schlägt schneller, die Hitze steigt in den Kopf und ich fühle richtig, wie er rot wird – und dann dauert es nicht mehr lange, bis ich rot sehe. Wie kann dieser Mensch nur so etwas sagen? Wie kommt es, dass ich auf diese email noch immer keine Antwort bekommen habe? Dort eine Absage, hier eine Lieblosigkeit – meine Stimmung sinkt in den Keller und der andere hat mir erfolgreich den Tag versaut.

Doch halt. Stimmt das überhaupt? Er hat mir den Tag versaut. Sie ist schuld, dass es mir jetzt so schlecht geht. Weil er mich nicht rechtzeitig informiert hat, stehe ich jetzt im Regen. Sie versteht mich nicht und deshalb bin ich wütend. Von klein auf haben wir gelernt so zu denken. Der andere tut etwas (oder tut es nicht) und mir geht es schlecht.

Wenn aber – wie Marshall Rosenberg sagt – der andere für meine unangenehmen Gefühle nicht der Grund sondern nur der Auslöser ist? Wenn der andere nicht „schuld“ daran ist, dass es mir schlecht geht, sondern mein Ärger mir zeigt, dass da eines meiner Bedürfnisse grad überhaupt nicht erfüllt wird? Und dass unter meinem Ärger eine Menge an Traurigkeit, Frustration und Enttäuschung verborgen ist, die sehr viel mit mir selbst zu tun hat? Zugegeben – dieser Weg ist nicht nur ungewöhnlich, sondern auch mühsam. Es ist viel leichter, den anderen die Schuld zu geben, dass ich mich ärgere. Denjenigen, die sich nicht so engagieren, wie ich mir das vorstelle. Den Firmlingen, die sich in der Kirche nicht so verhalten wie ich mir das wünsche. Dem Bus, der zu spät kommt. Der Freundin, die mich versetzt.

Aber ich könnte auch tiefer schauen und mich fragen, was es denn ist, was mich da so aufregt: Das fehlende Engagement, weil mir Teamarbeit und das Miteinander wichtig sind. Der fehlende Respekt, weil ich mir wünsche, dass das, was mir wichtig und heilig ist, auch von anderen respektiert wird und weil ich das, was mir kostbar ist, mit den anderen teilen möchte. Die Unpünktlichkeit, weil ich selber gern rechtzeitig da bin und andere nicht warten lassen will. Die Unverlässlichkeit, weil ich mich auf den anderen verlassen können will. Und damit bin ich plötzlich nicht mehr beim anderen sondern bei mir. Bei meinen Gefühlen, Werten, Bedürfnissen ... bei dem, was mir wichtig ist und mein Leben lebenswert macht. Marshall Rosenberg drückt das so aus: „Ich denke, das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich in uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt und es ist immer ein Geschenk, sich damit zu verbinden.“ Und langsam lerne ich, nicht beim Ärger stehen zu bleiben und den anderen die Schuld daran zu geben, sondern mit meinem unerfüllten Bedürfnis in Kontakt zu kommen, zu trauern und mit mir selbst achtsam umzugehen. Vielleicht lerne ich dann auch, für das, was mir wichtig ist, bei den anderen einzustehen.

Das geschieht wohl nicht von heute auf morgen. Das Leben ist ein Kampf – und in der Fastenzeit besonders. Aber mir wird immer deutlicher, wofür ich zuerst kämpfen muss, wenn ich mit den anderen gut umgehen will: Um den Freiraum, den ich selbst brauche, um Stille und Wohlwollen und den Kontakt zu meinen eigenen inneren Quellen – so dass ich dann offen, ehrlich und frei auf die anderen zugehen kann.



© Veronika Bauer

Ohne Streit?

„Sind wir normal, wenn wir nicht streiten?“
Bei einem Tag für Brautleute hatte ich auch eine Einheit zum Streit in der Partnerschaft angeboten. Für mich gehören Auseinandersetzungen zum Leben und können das Miteinander bereichern, wenn auch der Wille zum Zusammensitzen vorhanden ist und die Bereitschaft dafür auch Kraft und Ideen zu investieren.

Konflikte gehören zum Leben von uns Menschen, weil wir seine Geschöpfe sind und er uns mit ganz unterschiedlichen Genen, Fähigkeiten und Interessen geschaffen hat. Wir haben als Kinder Gottes die Freiheit, unser Leben zu gestalten. So liegt es in unseren Händen, wie sich unser Leben gestaltet, ob wir dabei Hölle oder schon den Himmel auf Erden erleben.

Konflikte entstehen und sind lösbar! Hilfreich ist es dabei, sich zuerst über das Problem klar zu werden: „Was stört mich oder was stinkt mir?“ ist dabei eine hilfreiche Ausgangsfrage. Neben den Sachfragen geht es immer auch um Beziehungen oder auch um Macht. „Wer kann in einer Partnerschaft was festlegen, wer setzt sich durch?“

In einer Partnerschaft oder in einer Gruppe ist es gut Dinge klar zu benennen, aber zum richtigen Zeitpunkt. Am Morgen, wenn alle aus dem Haus müssen, kann es schnell eskalieren, aber eine Ankündigung: „Lass uns heute Abend oder am Wochenende mal darüber reden;“ schafft Klarheit. Beide dürfen dann die Sachlage aus ihrer Sicht erzählen und ein Ziel formulieren: „Ich will ...!“ Die Interessen beider sind gleich wichtig und brauchen ihren Raum. Nur wenn beide die gefundene Lösung ganz mittragen können, kann es gut werden. Faule Kompromisse

helfen nicht weiter. Lachen über die eigenen Fehler befreit und erleichtert den neuen Anfang.

Die eigenen Gefühle sind sehr wichtig. Unmut oder Unwohlsein gehört bearbeitet. Konflikte, die unter der Decke gehalten werden, belasten die Beziehung und können die Atmosphäre vergiften.

Zu jedem Konflikt gehört die Bereitschaft zur Vergebung. Der Splitter im Auge meines Mitmenschen und der Balken im eigenen Auge sind sehr sprechende Bilder, der verlorene Sohn und der barmherzige Vater laden uns auch zu einem freundlichen



Umgang mit unseren Mitmenschen ein. Der neidische Bruder mahnt uns als abschreckendes Beispiel. Begangene Fehler müssen auch gelöscht werden, damit es einen neuen Start geben kann und nicht

die alten Geschichten immer wieder die Partnerschaft belasten.

„Das machst Du immer so!“ Äußerungen dieser Art vergiften das Miteinander. Es gilt die jeweilige Situation anzuschauen und zu überlegen wie die gut zu lösen ist. Es gelingt nur sehr sehr selten, das ganze Leben bei einem Konflikt zu lösen.

Manche Fehler und Schwächen gehören wie auch meine Stärken zu mir und begleiten mich durch mein Leben. Das Wissen darum und der klare Umgang damit erleichtert es auch für meine Mitmenschen. „Mir ist Ordnung wichtig.“ Mit dieser klaren Ansage kennen sich alle Beteiligten aus und können dementsprechend handeln.

Aus sicherer Distanz ist ein Blick auf unseren Konflikt sinnvoll. „Wie war denn das? Sind die gefundenen Lösungen für beide tragbar oder vielleicht sogar gut? Müssen wir noch etwas verändern?“

Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte Rezepte

29 Spaghetti con alio e olio

400 g Spaghetti, 9 EL Olivenöl, 3 Zehen Knoblauch gehackt, 4 EL frisch gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer,
Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch goldgelb braten (nicht braun werden lassen, Petersilie einrühren, Salzen und pfeffern,
Spaghetti nach Anweisung kochen, in die Pfanne geben und 2-3 m mitkochen und gut umrühren
Mit Parmesan servieren.
Köstlich, kann aber einsam machen!

30 Kartoffelauflauf

300 g Kartoffeln, 100 g Butter, Salz, 4 Eier, Petersilie fein gehackt,
Die heißen Kartoffeln werden durch die Presse gedrückt. Zur schaumig gerührten Butter gibt man Eigelb, und die erkalteten Kartoffeln, salzt, gibt die Petersilie dazu, hebt den Eischnee unter und bäckt den Auflauf in einer gefetteten Form
Dazu gibt es Gemüse nach Wahl!

31 Apfelkücherl

250 g Mehl, Salz, ½ l Milch, 3 Eier, Fett zum Backen, 5 große Äpfel (Boskub am besten)
Mehl in die Schüssel sieben, Eier und Milch dazu geben und alles glatt rühren, Teig soll zäh vom Löffel fließen,
Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden, im Teig wenden, Fett in der Pfanne erhitzen, Apfelkücherl hineingeben und bei mittlerer Hitze fest werden lassen und wenden
Mit Zimtucker bestreuen und warm servieren

32 Tortellini mit Pilzfüllung

500 g Tortellini mit Pilzfüllung, 1 Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 500 g gekochte Tomaten, Oregano, Salz, Pfeffer, geriebener Parmesankäse.
Zwiebel klein schneiden und im Olivenöl glasig dünsten, gekochte Tomaten dazu geben, würzen und alles 1 Stunde köcheln lassen.
Tortellini mit Pilzfüllung nach Angaben kochen und mit der Soße servieren, dazu geriebenen Parmesankäse reichen.

33 Krautstrudel

300g Mehl, 1/8l Wasser, 1 EL Öl, 2 Eier, 1 Prise Salz für den Teig, 750 g – 1000 g Sauerkraut
Sauerkraut kochen je nach Geschmack
Mehl, lauwarmes Wasser, Öl, Eiern, Salz: einen Teig kneten. Etwas ruhen lassen, in zwei gleich große Teile schneiden und jedes Teil auf einem bemehlten Tuch auswellen und mit den Fingern hauchdünn ausziehen. Die ausgezogenen Teigflächen mit dem Sauerkraut füllen. Die Strudel durch Anheben des Tuches zusammenrollen und in eine große geölte Bratreine gleiten lassen. Mit Sauerkrautsaft übergießen. 50 Minuten bei mittlerer Hitze

34 Gelbe Rübensuppe

500 g gelbe Rüben 1 Zwiebel, 30 g Butter, 2 EL Mehl, Salz, 1-2 Eigelb, 2 EL Rahm, 1l Gemüsebrühe, ev. Petersilie
Die geputzten gelben Rüben werden in dünne Scheiben gehobelt, und mit fein gehackter Zwiebel in Butter mit etwas Brühe gedünstet. Dann staubt man Mehl darüber, füllt nach 10 m 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 und ev. Petersilie servieren.