

## Nicht-zu-tun-Liste

23. DEZEMBER

- Nicht die Bluse bügeln. Lieber einen warmen Kuschelpulli anziehen. Oder eine Strickjacke über die zerknitterten Ärmel.
- Nicht auf das Telefonat mit der besten Freundin verzichten, die gerade genauso viel zu tun hat.
- Nicht mit den Kindern schimpfen, dass zu viele Plätzchen ungesund sind. Lieber mitnaschen. Am besten auf dem Sofa. Krümel runterfegen und Hund/Katze/Baby aufsammeln lassen.
- Nicht laut werden. Lieber Spaziergehen.
- Nicht entschuldigen für Deine Anspannung. Das ist normal. Und den anderen geht es auch so.
- Nicht nur das Eigene sehen. Auf den Boden legen und die Perspektive wechseln.

## Unverdient

24. DEZEMBER, HEILIGABEND



Aller Anfang ist schwer. Der Anfang einer ernstgemeinten Entschuldigung. Der Anfang einer Reise mit zu viel Gepäck. Der erste Schritt nach einer Niederlage.

Aller Anfang ist schwer. Das dachte sich auch Johannes Haushofer. Eine Freundin hatte ihm von ihrer letzten Bewerbung erzählt. Abgelehnt. Schon wieder. Nicht das erste und wahrscheinlich auch nicht das letzte Mal. Johannes Haushofer wollte sie trösten, ihr Mut machen für einen neuen Anfang. Ihr sagen, dass er wusste, wie sie sich fühlte. Er war inzwischen ein ziemlich erfolgreicher Wissenschaftler geworden, aber auch er kannte das Gefühl, abgelehnt zu werden, ziemlich gut.

Also schickt er seiner Freundin seinen eigenen Lebenslauf. Aber ein ehrlichen. Einen, in dem all das drinstand, was schiefgegangen war in den letzten Jahren. Er listete auf, welche Forschungsprojekte ins Leere gelaufen waren und welche Stellen er nicht bekommen hatte. All das, was er sonst in verschwiegen, schrieb er detailliert auf.

Schließlich schickte er diesen Lebenslauf nicht nur an seine Freundin. Er stellte ihn online. Und die Resonanz war unvorstellbar groß. Weil es auf eine krude Art und Weise entlastend ist, wenn andere scheitern. Weil es das eigene Scheitern verständlicher, ja, leichter macht. Ih glaube, nicht aus Schadenfreude. Nicht, weil wir anderen ihr Glück nicht gönnen. Sondern weil wir merken: Anderen geht es auch nicht anders als

uns. Auch sie scheitern, auch bei ihnen läuft nicht immer alles glatt. Johannes Haushofer beginnt seinen ehrlichen Lebenslauf mit dem Satz: »Das meiste, was ich versuche, gelingt mir nicht. Aber diese Rückschläge sind meistens unsichtbar, während meine Erfolge sichtbar sind.«

Ich langweile Dich jetzt nicht mit der Liste meiner Misserfolge, wahrscheinlich schwirren Dir gerade nämlich Deine eigenen Szenen des Scheiterns im Kopf herum. Und da wird so einiges dabei sein: der gute Vorsatz, endlich das Auto zu putzen, und zwar noch vor dem Winter – gescheitert. Der Versuch, einen Herrnhuter Stern zu basteln, ohne sich dabei mit dem Ehemann völlig in die Haare zu kriegen – gescheitert. Der Versuch, dem Menschen, den Du liebst und den Du so sehr verletzt hast, gegenüberzutreten und zu sagen: »Lass uns nochmal neu anfangen.« – unversucht geblieben. Gescheitert? Der Versuch, eine eigene Familie zu gründen, ein Kind zu bekommen. Es klappt nicht. Zum wiederholten Mal: nicht schwanger. Ist das auch scheitern? Ist alles, was in unserem Leben nicht gelingt, ist das, was einfach nicht gut werden will, wirklich ein Scheitern?

Es ist nicht so leicht mit der Unterscheidung zwischen Scheitern und Nicht-Gelingen und Anders-Werden. Beim Scheitern, da haben wir etwas versucht, ausprobiert. Wir haben uns reingehängt, alles gegeben – und es ist misslungen. Woran es lag? Manchmal weiß man es nicht so genau. Aber meistens schon: zu spät angefangen, nicht gut genug vorbereitet, nicht gut qualifiziert, andere hatten bessere Voraussetzungen, das Ziel war zu hochgesteckt. Anders ist es, wenn etwas nicht nicht so kommt, wie wir es uns von Herzen erhofft haben. Auch hier weißt Du selbst wieder am besten, wann das bei Dir das letzte Mal so war. Vielleicht bist Du schon mal mit dem Leben an

eine Grenze gestoßen. Du hast es Dir anders gewünscht. Und musstest es trotzdem so nehmen, wie es kam. Unverfügbar ist es manchmal, das Leben. Es gibt Bereiche, da können wir uns noch so sehr anstrengen, es ist aber nicht unser Verdienst, dass es gelingt oder eben nicht.

Mit dem Glück ist es zum Beispiel so. Wir können uns für Gerechtigkeit einsetzen und für unsere nächste Beförderung. Wir können alles tun, was in unserer Macht steht, um unseren Kindern eine gesunde, eine gute Zukunft zu ermöglichen. Aber ob ihr Leben deswegen gelingt? Ob sie glücklich werden? Das haben wir nicht in der Hand. Wir haben einen Rechtsanspruch auf einen Krippenplatz und auf einen fairen Lohn – aber auf das Glück haben wir keinen Rechtsanspruch. Glück lässt sich nicht einklagen.

Ganz ähnlich ist es mit der Liebe. Sie lässt sich auch nicht einklagen. Weil wir jemanden nicht für das lieben, was er kann und schafft. Weil wir jemanden nicht für das lieben, was ihm gelingt. Und weil wir selbst die Liebe dann am meistens spüren, wenn wir sie am wenigsten erwartet hätten, sie unverhofft da ist. Wenn die eigenen Stärken und das eigene Können und Schaffen schon längst unter einem riesigen Berg aus Misserfolgen, Rückschlägen und Verlustanzeigen begraben ist. Wenn alles Versuchen und Machen und Anstrengen ins Leere gelaufen ist. Die Liebe und das Glück, darin sind sie sich sehr ähnlich. Geschenkt. Unverdient. Denn angestrengt hat man sich dafür nicht. Unerwartet. Denn die eigenen Gedanken gingen eigentlich ganz woanders hin. Unverhofft. Weil man sich zu hoffen nicht getraut hat. Und manchmal ganz anders verpackt, als man gedacht hat.

Vielen sagen, Weihnachten sei das Fest der Liebe. Ich glaube, das stimmt nur halb. Es ist das Fest der geschenkten Lie-

be – von Gott geschenkt. Aus Gnade. Nicht, weil ich so ein gutes Leben geführt hätte im letzten Jahr. Nicht, weil ich so viel gebetet, gearbeitet und verziehen hätte. Nein, allein aus Gnade. Unverfügbar, wie die Liebe eben ist. Unverdient, wie das Glück uns widerfährt. Unverhofft, weil man sich zu hoffen nicht getraut hätte: »Und sie gebar ihren ersten Sohn und wickelte ihn in Windeln und legte ihn in eine Krippe, denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge.«

Das Geschenk der Liebe und des Glücks. Das Geschenk des Lebens. Weil das Glück unverdient ist und die Liebe ein Geschenk. Geschenkt wird sie uns, wenn die eigene Kosten-Nutzen-Rechnung ein Minus ergibt – »denn sie hatten sonst keinen Raum in der Herberge«.

Die Liebe Gottes ist nicht das Ergebnis eines langen Lebenslaufs voller richtiger Entscheidungen oder einer komplizierten Rechnung von oft geteilt, nie etwas abgezogen, dreimal richtig gehandelt und immer ein Plus auf dem Moralkonto. So denken wir vielleicht selbst über uns und schauen wir auf unser Leben. Mit ziemlich scharfem Blick auf das, was wir können und verdienen. Aber das ist nicht der Blick, den Gott auf uns richtet. Er löst diese Rechnung auf. Er löst unseren eigenen Anspruch ab. Er löst unsere Augen vom Blick auf unser Können und Wert-Sein. Er er-löst uns. Das ist das Geschenk, das ist der Grund, warum wir heute von einer Heiligen Nacht sprechen, in der sich Gott uns schenkt in einer Gestalt, die so unverdient, so unverfügbar ist wie die Geburt eines Kindes. Weil seine Liebe uns aus Gnade widerfährt, ohne unser Verdienst. Sie ist so, wie wir sie heute sehen, in der Heiligen Nacht: Unverhofft. Unverdient. Ein Wunder. Ein Kind. Geschenkt.

## Geschenkpapier-Meditation

### 25. DEZEMBER

- ↳ *Du brauchst: Eine Schere, Kleber, einen Stift, Geschenkpapier.*
- ↳ *Hol das ganze Geschenkpapier aus dem Altpapier.  
Ja, alles.*
- ↳ *Streiche jede Verpackung einzeln glatt und lege das Papier in einem Kreis um Dich herum.*
- ↳ *Schau mal: Sind da noch Klebstreifenreste?  
Kannst Du die Sterne darauf zählen?  
Oder die Schneeflocken?*
- ↳ *Welches Geschenk hat Dein Herz gestern berührt?*
- ↳ *Gab es auch eines, das Dich verletzt hat?  
Manchmal gibt es das.*
- ↳ *Schneide aus jedem Geschenkpapier einen Streifen aus und klebe auf einem weißen Blatt daraus eine Krippe. Oder ein Schiff. Oder eine Tasse.*
- ↳ *Schreibe in das Geklebte, was Du geschenkt bekommen hast.  
Liebe? Vertrauen? Bücher? Socken?*
- ↳ *Wenn Du magst, mach ein Foto und stell es in Deinen WhatsApp-App-Status, schick es Deinem Sohn oder zeig es auf Facebook.  
Oder lass es einfach sein.*