

TITUS REINMUTH

IM SCHLIMMSTEN
FALL GEHT
alles gut

60 GUTE GRÜNDE
ZU VERTRAUEN

adeo

INHALT

Was, wenn alles gut geht?	9
Wunderbar unperfekt – Selbstvertrauen.	13
Wunderbar unperfekt	14
Abenteuer.	17
<i>Exit-Strategie</i>	20
Scherben	21
Klassentreffen	24
<i>Doch geliebt</i>	28
Eigentlich unmöglich.	30
<i>Das ist es wert</i>	33
Auf der Leiter	35
Am Strand	38
<i>Was der Sand erzählt</i>	40
Selfie.	42
Hallo Angst!	44
<i>Sichere Seite</i>	48
Heute geschlossen	49

Zwischenzeiten	52
<i>Deine Zeit.</i>	55
Wir amüsieren uns zu Tode	56
Immer wieder sonntags	59
Ja oder Nein.	62
Leere Schubladen	65
Dem eigenen Urteil vertrauen.	68
<i>Deshalb liebe ich die Dunkelheit.</i>	70
So tun als ob	71
Träum nur!	74
Ich war's!	77
<i>Du sagst Ja.</i>	80
Alles hat seine Zeit	81
Zeit zu wachsen.	85
<i>Schlimmstenfalls wird alles gut.</i>	88
Umarmungen sind gratis – Vertrauen auf andere	89
Freundlichkeit	90
Umarmungen sind gratis	93
<i>Du</i>	96
Vertrauen ist besser.	97
Am Tisch	100
Freundschaft?	103
<i>Ein Gedicht.</i>	105

Zwischen Himmel und Erde	106
<i>Das Leben wächst.</i>	109
Ist das gerecht?	110
Großzügig	113
Familienglück.	115
Wer gibt, dem wird gegeben	118
Was ist das?	121
Du kannst auf mich zählen!	124
<i>So wie du</i>	126
In Berlin	127
Das wird klappen!	129
Gewonnen!	132
Tauschen und teilen	135
Schwere Zeiten	138
<i>Was uns zusammenhält</i>	141
Trauer ist Liebe	143
Das Leben der anderen	146
Geteilte Zeit	149
<i>Das Glück der langen Strecke.</i>	152
In Bewegung	153
<i>Du weißt schon wer</i>	157
Fair Play	159
Möhren auf dem Mond.	162

Die Hummel fliegt – Gottvertrauen	165
Noch heute	166
<i>Auf lange Sicht</i>	169
Die Hummel fliegt.	171
<i>Woran denkst du</i>	174
Weniger planen, mehr leben.	175
<i>Plan B</i>	178
Vielen Dank für Ihr Verständnis	179
Entscheidungen.	183
Die Schatzkiste	186
Mittsommer.	189
<i>Es gibt mehr</i>	191
Fetter Goldengel	193
Warten	195
<i>Schreibst du mit an meinem Buch</i>	197
Kirchenfenster	199
Wie schmeckt Gottvertrauen?	202
Begrenzte Zeit	205
<i>Wann fängst du endlich an</i>	208
Tom und die anderen	209
Innere Stimmen.	212
Nützt beten?	215
<i>Feuer ohne Glut</i>	218
Anmerkungen	219

WAS, WENN ALLES GUT GEHT?

Was, wenn alles gut geht?

Was, wenn alles gelingt?

Man wird ja mal träumen dürfen.

Okay, die meisten machen die Erfahrung: Man steht nicht immer ganz oben, nicht im Beruf, nicht in der persönlichen „Lebensglücks-Bilanz“.

Was soll das überhaupt heißen: dass alles gut geht? Die Sache mit den schlechten Blutwerten klärt sich auf? Die neue Aufgabe in der Firma – ich bekomme sie? Was sich da anbahnt mit ihm, mit ihr, wird das große Glück?

Faszinierender Gedanke.

Warum immer zweifeln?

Warum nicht mal das Gute erwarten?

Stimmt, es gibt Sonntagskinder und Pechvögel. Den einen fällt alles zu, die andern fallen immer hin. Und die meisten erleben eine Mischung aus beidem. Eine Mischung aus Scheitern, Lieben, Verlieren, Glück und Schmerzen.

Ich finde, wenn alles gut geht, ist all das Teil meines Lebens. Dann habe ich Erfahrungen gemacht mit dem Kranksein, dann habe ich etwas gelernt, wenn ich Fehler gemacht habe, dann bin ich wieder aufgestanden, wenn ich mal ganz unten war.

Die meisten Menschen wissen: Es geht nicht immer gut. Aber wie deute ich das, was mir zustößt? Bei mir war es ein medizinischer Zwischenfall: Notfall-OP und Intensivstation. Da war nichts gut gegangen, sondern alles schiefgelaufen. Ich habe gelernt, wie verletzlich das Leben ist. Aber daran ist auch etwas gut gegangen.

Ich lebe.

Ich kann heute viel mehr genießen.

Ich kann besser unterscheiden,
was für mich wichtig ist und was nicht.

Also: Mag sein, wenn Sie anfangen, in diesem Buch zu stöbern, ist alles gut. Und nächste Woche oder irgendwann im November geht etwas schief.

Eine von uns war verliebt und wurde enttäuscht. Vielleicht. Einer hätte eine Chance gehabt im Job und hat sie verpasst. Womöglich. Eine bekommt eine Diagnose und hat Angst. Kann sein. Irgendwo wird eine Weiche gestellt, vielleicht anders als erhofft. Doch wo das hinführt, ist offen.

Wenn so etwas kommt, dann wünsche ich uns allen, dass eine Hummel vorbeikommt. Brummt, torkelt, aber fliegt. Und zeigt: Die, die Vertrauen haben, kriegen neue Kraft.

Dann wünsche ich Ihnen, dass Sie nicht alles glauben, was Sie lesen über die Liebe oder diese Krankheit. Sondern selbst denken und Ihrem eigenen Urteil vertrauen. Dann wünsche ich Ihnen, dass ein anderer für Sie ein Engel wird, der Ihnen zuhört, Sie behütet und im richtigen Moment ein Rührei macht.

Und abends, wenn Sie in den Spiegel schauen, dann wünsche ich Ihnen einen Zettel, auf dem steht:

Im schlimmsten Fall geht alles gut.

Ach so: Sie fragen sich, was es mit der Hummel auf sich hat oder dem Rührei? Dann schlage ich vor, Sie lesen weiter. Denn es gibt viele gute Gründe zu vertrauen.

Wunderbar

UNPERFEKT —

SELBSTVERTRAUEN



WUNDERBAR UNPERFEKT

„Was machst du denn da?“, ruft die Männerstimme Richtung Badezimmer.

„Ich föhne mir die Haare.“

„Morgens um vier? Warum?“

„Damit du denkst, ich sehe beim Aufstehen schon perfekt aus.“

So ähnlich geht eine Radiowerbung. Witzig? Blöd? Jedenfalls funktioniert sie. Vielleicht auch deshalb, weil sich tatsächlich viele so gern so perfekt zeigen.

Wie ich das manchmal satt habe: dieses schön geföhnte Leben! Alle zeigen ihr perfektes Social-Media-Lächeln, optimieren ihre Figur, ihre Hobbys, ihre Kinder, ihre Ernährung, ihre Meinung. Alles ästhetisch und moralisch vorzeigbar. Fehler? Mängel? Sind nicht vorgesehen. So gelangen wir alle ins Facebook- und Messenger-Paradies.

„Du, das mit dem Grillabend tut uns leid, da sind wir raus, wir haben ja komplett unsere Ernährung umgestellt.“

Na toll, schön für euch. Ich aber nicht. Ich habe Mängel, mache Fehler und esse nun mal nicht immer vom richtigen Baum.

Und das ist auch gut so. Ich finde, erst mit einem ordentlichen Fehltritt bekommt das Leben die richtige Würze. Das fing schon bei Adam und Eva an. Alles andere ist doch ziemlich fad. Nichts, worüber sich zu reden lohnt. Okay, mit meinen Fehlern käme ich vielleicht nicht ins Buch der Bücher, aber der Hölle eines Hochglanzlebens könnte ich schon entkommen.

Meine persönliche Mängelliste der letzten Woche geht ungefähr so:

Montag: Ich bin zu einer Fortbildung nach Berlin nicht ökologisch vorbildlich angereist, sondern geflogen. In der Ferienwohnung habe ich den Müll nicht getrennt. Lohnte sich nicht.

Mittwoch: Ein Blick auf die Waage zeigt, dass alle Bemühungen, mein Gewicht zu reduzieren, wieder gescheitert sind.

Donnerstag: Bandprobe. Ich spiele seit Jahren den E-Bass, ein Solo würde man der Welt aber bis heute lieber nicht zumuten.

Samstag: Als meine Tochter und ich allein zu Hause waren, habe ich nichts Frisches gekocht, Tiefkühlkost musste reichen.

Und das sind nur die konkreten Kleinigkeiten einer Woche. Es gibt da auch noch die größeren Dinge: Ich vernachlässige selbst gute Freunde und übergehe schon mal eine Kollegin.

Aber ist es tatsächlich ein Wunder, dass ich verheiratet bin, überhaupt Freunde habe, Menschen, die klaglos mit mir zusammenarbeiten? Oder bin ich etwa doch im Großen und Ganzen okay?

Jeden Fehler, jede Unzulänglichkeit könnte man ja beheben, abmildern oder wenigstens verstecken. Aber warum? Fehler sind oft so markant, witzig und liebenswert. Es ist das Unperfekte, das Menschen so einzigartig macht. „Ich danke dir dafür, dass ich so wunderbar gemacht bin,“ heißt es in einem Gebet der Bibel. So spricht da jemand zu Gott. Kein Mr Right und keine Mrs Perfect, sondern ein Mensch. Könnte ich mir an den Badezimmerspiegel heften. Verschlafen, ungeföhnt, aber wunderbar gemacht. Danke, Gott!¹

ABENTEUER

„Husky-Wanderung, Snow-Kiten, Wrack-Tauchen.“ Ein Freund hat mir eine Gutscheinbox geschenkt. Ich blättere durch den Katalog voller Abenteuer, die es zu erleben gibt. Eine ganze Welt einmaliger Erlebnisse und unvergesslicher Momente, so verspricht es der Klappentext. Eins darf ich wählen.

„Eisklettern, Elektro-Motocross, Extrem-Rafting.“ Klingt ganz schön aufregend. Manches kommt mir gefährlich vor. Auf den Bildern sehe ich einen Typen im Luftkanal mit Helm und Schutzanzug. Body-Flying. Eine Frau läuft geradewegs eine Glasfassade herunter, angeseilt. Einer fliegt, den Kopf voran, auf einem Luftkissen eine Skipiste herunter. Das würde ich mich nie trauen. Anderes könnte mich durchaus locken. „Grundkurs Kajak, große Höhlenexkursion, Canyoning bei Nacht.“ Klingt reizvoll. Durchschnittliche Fitness und körperliche Belastbarkeit werden vorausgesetzt. Trittfest und schwindelfrei soll ich sein. Den Teilnehmern werde einiges an Kraft, Geschick und Mut abverlangt, heißt es an anderer Stelle. Na gut. Soll ja auch ein einmaliges Erlebnis werden.

„Auto zertrümmern, Gleitschirmfliegen, Bungee-Jumping.“ Was treibt Menschen zu solchen Abenteuern? Psychologen sprechen von einer heimlichen Todessehnsucht. Einmal an die Grenze gehen, nur das Bungee-Seil im Rücken. Oder den Karabinerhaken. Aber wer das macht, sehnt sich doch eigentlich nicht nach dem Tod, sondern nach dem Leben, oder? Der möchte die eigene Lebendigkeit spüren. Wie das Adrenalin steigt. Wie das Herz schlägt und die Knie zittern. Das gibt diesen besonderen Kick.

„Feuerwehr-Workshop, CSI-Spurensuche, City-Thriller für zwei.“ Aha, manchmal wird auch der Kopf gefordert. Mitdenken, Mitfiebern, die Lösung finden. Auch das kann ganz schön abenteuerlich sein.

Doch je länger ich durch diesen Katalog blättere, umso mehr kommen mir Zweifel. Ist das ganz normale Leben eigentlich nicht aufregend genug? Wenn ich den Kick hier suchen muss, habe ich dann vielleicht verlernt, ihn anderswo zu finden?

Eine alte Freundin hat sich neu verliebt. Ihr pocht das Herz bis zum Hals. Auch so, ganz ohne Karabinerhaken. Mein früherer Lehrer geht in den Ruhestand. Er lernt jetzt Saxofon spielen und hat große musikalische Vorbilder. Ziemlich aufregend.

„Ferrari-Rundfahrt, Trabbi-Tour, Rennbob fahren.“ Klingt alles gut. Aber je länger ich darüber nachdenke, auf desto mehr andere Ideen komme ich. Wie wäre es damit: Einen Vater-Tochter-Tag machen, und sie darf wählen, was wir tun? Sich mit alten Freunden in dem neuen Bistro treffen?

Jemanden anrufen, den ich seit zwei Jahren nicht mehr gesprochen habe – und gucken, was passiert.

Trau ich mich? Es ist nicht ohne Risiko, aber mit etwas Glück werden das unvergessliche Momente. Das Leben ist schon so bunt und vielfältig und herausfordernd. Mir sind so viele Fähigkeiten geschenkt worden: Dinge zu entdecken, Menschen zu lieben, etwas zu gestalten – mit meinen eigenen Händen oder mit meinen eigenen Gedanken. Was für ein Glück.

Jetzt schwanke ich noch zwischen Höhlenexkursion und Ferrari-Rundfahrt. Eins davon werde ich machen. Aber dann: Hinein in die wirklich großen kleinen Abenteuer des Lebens!²

Exit-Strategie

Hab mich lange Zeit gewunden
mit einem Zug bin ich schachmatt
mich zu lang schon abgefunden
es ist genug ich hab es satt

Mache Halt auf freier Strecke
steige aus und bleibe stehn
lauter Chancen um die Ecke
ich fange an mich umzusehn

*Denn plötzlich warst da ja du
du kamst einfach so dazu
Du bist mein Jetzt oder Nie
Denn plötzlich warst da ja du
du kamst einfach so dazu
du meine Exit-Strategie*

In der Gegenwart gelandet
als gehört ich nicht hierher
was mich dabei wirklich wundert
es gefällt mir sogar sehr

SCHERBEN

Ein lautes Klirren aus der Küche. Oh je, da ist etwas zu Bruch gegangen. Hier kann man nur noch die Scherben aufkehren. So ein Ärger!

Die meisten Menschen erschrecken richtig, wenn so etwas passiert. Für Kinder ist das oft ganz furchtbar: Ganz aus Versehen ist etwas runtergefallen. Ein Teller, eine schöne Blumenvase, ausgerechnet eins von den guten Gläsern. Dann zucken sie zusammen, beteuern, dass es doch keine Absicht war, und vielleicht fließen sogar Tränen, weil etwas kaputt ging. Man kann ja wirklich nur noch die Scherben zusammenkehren – aber es wird nicht wieder ganz.

Nun, der Schreck vergeht, Eltern und Kinder können sich beruhigen, es wird wieder gut. Es war ja nur irgendein Gegenstand, niemand ist verletzt. Und war es wirklich so schlimm? Gehört es nicht zum Leben dazu, dass mal etwas zu Bruch geht?

Wir Älteren denken vielleicht schon an andere Brüche. Unsere Scherben. All das, was uns nicht so gelungen ist, wie wir uns das vorgestellt hatten. Wenn wir anderen Menschen nicht gerecht wurden. Besonders denen, die uns nah sind.

Wenn wir Hoffnungen und Träume pflegten, die dann doch nicht in Erfüllung gingen. Unsere Unzulänglichkeiten, unsere gescheiterten Pläne, unsere Scherben. Wie leben wir damit?

Eugen Roth hat einmal gedichtet, dass Menschen sich wünschen, Glück und Glas sei unzerbrechlich. Und dass die Wissenschaft das beim Glas schon fast erreicht hat.

Tja – und beim Glück? Da bleibt einem das Lachen im Halse stecken. Und dennoch: Scherben bringen Glück, sagt ein Sprichwort. Wieso eigentlich? Steckt in jedem Bruch auch eine Chance? Beginnt dann etwas Neues? Kann sich unser Leben genau dann verändern – zum Guten?

Manchmal ist es so. Zum Beispiel, wenn ein großer Umzug ansteht. Da schwören die alten Nachbarn und Freunde, dass sie vorbeischauen und in Kontakt bleiben werden. So *weit ist es ja nicht, wir besuchen euch mal, wir telefonieren*. Aber wenn's dann so weit ist, sind all die Schwüre bald vergessen. Mit der Zeit zeigen sich erste Risse. Ein einziger Besuch kommt zustande, seit Wochen hat keiner mehr angerufen. Es ist doch etwas abgebrochen. Aber es fängt auch etwas an: erste Kontakte, neue Freunde – und bald das gute Gefühl, an dem neuen Ort zu Hause zu sein. Und wer weiß, vielleicht werden die neuen Freundschaften anders gepflegt als früher – damit sie Bestand haben.

Oder wenn eine Beziehung kaputt geht. So sagt man das ja: Eine Ehe ist „in die Brüche gegangen“. Manche machen noch einmal einen neuen Anlauf, versuchen, die Scherben aufzulesen und die Risse zu kitteln – oder noch einmal ganz neu zusammenzukommen. In der Eheberatung wird

ziemlich bald danach gefragt: Geht es noch um eine neue gemeinsame Zukunft oder eher um eine faire Trennung? Oft gelingt es nicht, das Gemeinsame zu aktivieren, die Liebe zu beleben, den Neuanfang zu wagen. Dann sind die Verletzungen zu groß und Menschen bleiben beschädigt zurück.

Ein Dichter der Bibel sagt: *Der Herr ist nahe denen, die zerbrochenen Herzens sind, und hilft denen, die ein zerschlagenes Gemüt haben* (Psalm 34,19). Manchmal ist das der Kitt: Wenn ich daran glaube, dass Gott noch zu mir hält. Dass ich etwas Neues anfangen kann, das ich vielleicht noch finden muss. In einem Gottesdienst mit vielen Kindern haben wir mal zwei bunte Vasen zu Bruch gehen lassen. Erst war's ein Schreck. Dann haben wir über Scherben nachgedacht. Und schließlich haben die Kinder in einem großen, mit Sand gefüllten Rahmen aus all den Scherben ein buntes Mosaik gelegt. Etwas völlig Neues war entstanden.

Eine Frau erzählte mir von ihrer Scheidung. Damals war sie sehr verletzt gewesen und hatte manche Träne geweint. Aber im Rückblick habe ihr die Trennung gutgetan. Sie hätte sonst nie ihren Beruf wieder ergriffen, viele gute Freundinnen und Freunde nicht kennengelernt, manche Reise nicht gemacht. Man sieht es ihr an: Stärker und selbstbewusster ist sie geworden. Nicht obwohl, sondern *weil* damals etwas in die Brüche ging.

Scherben bringen Glück? Vielleicht nicht sofort, vielleicht nicht immer. Aber manchmal schon.³