

Gisela Matthiae

ÜBERMÜTIG

52 Unterbrechungen, Umwege
und Überraschungen

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag,

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos

in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0949-4

Inhalt

Einleitung	7	28	Mit meiner Handtasche könnte ich spontan das Land verlassen	67	
1	Anfangen	8	29	flüchtig	69
2	Warm-up	10	30	Lass es einfach!	70
3	Wolkenbruch	12	31	Am Strand	72
4	Hoeni poi palita	13	32	Schwärmen	74
5	Glückseligpreisungen	14	33	Großstadteremitagen	78
6	Zauberhaftes Glück	17	34	Der kleine Humor- ratgeber	81
7	Mind the gap	20	35	Brunnenrand	82
8	W/ORTE	22	36	Fundstücke	84
9	Hindurchschlüpfen	23	37	(Dr)unter und (Dr)über	86
10	So oder so	24	38	Ich bin so frei	90
11	Stühle rücken	26	39	Gott steckt im Detail	92
12	WITZE – zwischen Himmel und Erde	28	40	Fragen	94
13	„Haben Sie Humor? ... wenn Sie alleine sind?“	31	41	Wussten Sie?	97
14	A crack in everything	34	42	Beleuchtungswechsel	98
15	Es ist verboten	37	43	Versprechen	100
16	Gymnastik in der Kurklinik zu Bad Gendersheim	39	44	Heute fällt	101
17	Papierdialoge	43	45	Intervalle	103
18	Ich mag ...	45	46	Kleine Zeichen, die „Ja“ sagen	106
19	Hinaus ins Freie	46	47	heilsnotwendig	109
20	Gleichzeitig	49	48	Leicht	110
21	We are all immigrants	51	49	Jubelnde Füße	112
22	Körperkardiologie	52	50	Faulpelz	114
23	Hat Gott Humor?	55	51	Visionen	117
24	Regenlücken	58	52	RÜCKWÄRTS	120
25	profanheilig	60			
26	Ich bin doch nicht blöd	63	Statt eines Nachworts	122	
27	Lachsteine	64	Quellen- und Bildnachweise	127	



Einleitung

Irgendwann am Tag ertönt ein Piep- oder ein Klingelton. Zeit, um für einen Augenblick alles stehen und liegen zu lassen, sich in eine angenehme Position zu bringen und einem Text oder den eigenen Gedanken nachzuhängen. Kurze Unterbrechung mitten im Alltag. Das ist die Idee hinter diesem Buch. Für jede Woche ein Text, mal kürzer, mal länger, mal poetisch, mal ganz praktisch, dazu ein Foto.

Jeder Woche ist außerdem eine Uhrzeit zugeordnet. Es ist eine Art Stundenbuch, nur dass die Zeiten Woche für Woche variieren und ziemlich schräg sind. Wer hört schon um 11.13 Uhr für einen Moment auf zu arbeiten? Oder wer unterbricht den Feierabend mal eben um 21.34 Uhr? Aber warum eigentlich nicht? Seien wir übermütig! Den Kochlöffel mal ablegen und die Platte wieder ausschalten. Den Laptop zuklappen und aus dem Fenster schauen. Im Bus die Augen schließen und ein bisschen träumen. Den Fernseher ausschalten und sich ein bisschen strecken. Das Handy aus der Hand legen. Den Redefluss stoppen.

Sich unterbrechen zu lassen, kann eine wohltuende Pause einläuten. Ein kleiner Ausstieg aus dem Alltagstrott, eine kurze Verweigerung, mal nicht verfügbar sein.

Pausen tun immer gut, besonders wenn man sich überfordert fühlt oder überlastet ist, den Überblick verloren hat. Und solche merkwürdigen Pausen tun erst recht gut.

Hinterher wird manches anders weiterlaufen – die Gedanken, die Gespräche, das Tempo, die Auswahl der weiteren Aktivitäten. Es könnte sich etwas verändern – in der Einstellung, in der Sorge um sich selbst und um die anderen, in der Einschätzung dessen, was wichtig und was weniger wichtig ist. Ja, also dann: Seien wir übermütig!

1 Anfangen



Im neuen Jahr werde ich nichts anfangen.

Ich werde keine Diät machen.

Ich werde mir kein neues Kleid kaufen.

Ich werde mir kein neues Urlaubsziel ausgucken.

Ich werde kein neues Instrument erlernen.

Ich werde mir keine neue Frisur zulegen.

Ich werde keinen neuen Sparvertrag abschließen.

Ich werde kein neues Möbelstück anschaffen.

Ich werde mich auf keine neue Stelle bewerben.

Ich werde mir kein neues Auto kaufen.

Ich werde keinen neuen Fitnesskurs besuchen.

Ich werde mir kein neues Hobby zulegen.

Ich werde mir keine neuen Pflanzen für den Balkon kaufen.

Stattdessen

werde ich mal im Regal nach den ungelesenen Büchern sehen.

Ich werde meine Gitarre auspacken und probieren, welche Griffe ich noch kann.

Ich werde eine alte Freundin anrufen und mich erkundigen, wie es ihr in der Zwischenzeit ergangen ist.

Ich werde die Turnschuhe anziehen, die noch nicht zu sehr ausgelatscht sind, und damit einfach aufs Feld laufen.

Ich werde alle alten Gläschen und Dosen und Packungen mit Lebensmitteln aufbrauchen.

Ich werde den Lavendel vom letzten Jahr so hinstellen, dass er neu treibt.

Ich werde die Änderungsschneiderin fragen, ob sie mir das Kleid weiter machen kann.



Ich werde meine Kollegen jeden Morgen freundlich grüßen und dabei ansehen.

Ich werde im Keller nach den letzten Fläschchen Wein suchen und sie mit meinen Nachbarinnen trinken.

Ich werde überlegen, welche Art von Bewegung mir als Kind schon viel Spaß gemacht hat, und es nochmal versuchen.

Ich werde mich in die alte Decke wickeln, auf den Balkon setzen und in den Sternenhimmel blicken.

Dann habe ich nichts Neues angefangen und trotzdem nicht alles beim Alten gelassen.

2 Warm-up



Auf einem Bein stehen, das andere anheben und mit dem Fuß wippen.
Damit beim Sprung ins neue Jahr nichts knackst.

Mit beiden Beinen und angewinkelten Knien fest auf dem Boden stehen, die Hände in die Hüfte stemmen und genüsslich mit dem Becken kreisen.
Das gibt Kraft und Schwung für alles, was da kommen mag.

Mit beiden Händen durch die Haare wühlen und die Kopfhaut massieren.
Dabei auch an die Ohren greifen und sie freundlich reiben.
Diese Übung immer, bevor es so weit kommt, dass man sich die Haare raufen will!

Sich so hinstellen, als wolle man mit Skiern einen Berg hinunterwedeln.
Die Arme links und rechts vom Körper weit hin- und herschwingen, gleichzeitig und versetzt.
Achtung: Gleich könnten Sie abheben!
Sollte sich das einstellen, dann einfach hüpfen, wenn beide Arme mit Schwung hinten sind. Für alle Situationen, in denen man den Wunsch verspürt, fliegen zu können.

Sich mit beiden Händen an eine Wand lehnen,
der ganze Körper ist angespannt und gerade wie
ein Bügelbrett.

Sich abstoßen und der Wand wieder näherkommen,
die Kraft im ganzen Körper spüren.

Im Ernstfall die Wand durchbrechen.

Die Schultern beim Einatmen hochziehen und mit
einem Seufzer entspannt wieder fallen lassen.
Das schafft eine kleine Pause und entspannt enorm.
Dreimal hintereinander und das ganze Jahr über
so oft wie möglich und in allen Lebenslagen,
besonders den unangenehmen.

Die Zunge weit rausstrecken und versuchen,
die Spitze ans Kinn zu legen.

Dabei mit den Augen rollen und bedrohliche Töne
ausstoßen.

So können Feinde und böse Geister im neuen Jahr
vertrieben werden.

3 Wolkenbruch

22:27

Mal hinüberschauen können, das ganz große Bild sehen,
the big picture.

Die Warum-Fragen klären.

Verstehen, wann alles seinen Anfang genommen hat
und worauf es hinausläuft.

Kapieren, ab wann es schiefgelaufen ist.

Sehen, was noch alles möglich gewesen wäre.

Verstehen, was richtig war und was falsch.

Den entscheidenden Hinweis für die anstehende Entscheidung
erhalten.

Erfahren, ob da nicht noch mehr ist.

Ergründen, ob Leiden irgendeinen Sinn hat.

Herausfinden, ob es eine größere Wahrheit gibt.

Feststellen, ob die Liebe wirklich das Größte ist.

Erkennen, was das ist, das die Welt im Innersten zusammenhält.

Manchmal stellt sich der Durchblick ganz anders ein.

Da ist es, als läge nur ein feiner Schleier über allen Dingen,
der auf einmal hochgehoben wird. Das ist Transparenz.





4 Hoeni poi palita

13:59

Se ompalo irta pem, u vi dokalame supara.
Önifosu exe wa, tifala suhindara ewosi extra.
Pürlavanta sanki pertrufsado peipola,
incara extosi böstora sut.

Einnäniwa komporo klitz, isfara duffda put.
Sosalemme wax for, ugfroto quo po wänt.
Kleidarontan wurta säk xentisa,
äwichta supsora woist icht.

Kataranti pu sichts, ex forra ti la.
Präsataru vux limar, sopri wechda urt.
Scharusti plix helido uflo,
dolharta wospasa tenfito plot.