

A woman with long brown hair is shown in profile, looking upwards with her eyes closed. She is wearing a white top and a light-colored cardigan with a dark geometric pattern. The background is dark and out of focus.

Der Gott der kleinen Dinge

Vom Entspannen und Genießen

von Uwe Heimowski

War sie zwei? Oder drei? Ich weiß es nicht mehr. Sie war ein kleines Mädchen. Mein Patenkind. Sie wohnte in Hessen, ich in Hamburg. So sahen wir uns nur selten. Nun war ich zu Besuch gekommen und wurde gleich voll in Beschlag genommen: Vorlesen, erzählen, spielen, toben – sie hatte eine Idee nach der anderen. Ein Spaziergang sollte das Nächste sein. Gleich hinter dem Haus gab es einen Feldweg, dorthin sollte es gehen. Ich schulterte die Kleine und trabte fröhlich wiehernd los. Lachend gab sie dem Patenonkelpferd die Sporen. Nach einer Weile wollte sie lieber absteigen. Nun gut, wir liefen. Oder besser gesagt: Wir standen mehr, als dass wir liefen.

Mir ging das zu langsam. Mit dem Kind an meiner Hand wollte ich das Tempo angeben – denkste. Nach zwei Schritten sah sie einen bunten Stein, den sie befühlen musste. Nach vier Schritten weckte eine Pustebume ihr Interesse. Nach fünf Schritten entdeckte sie einen Pilz am Wegesrand. Langsam ärgerte ich mich. Meine Gangart ist schnell, ich will vorwärts kommen. Pausen nerven mich. Der Spaziergang nervte mich. Gerade wollte ich ein scharfes „Jetzt komm doch endlich!“ zischen, da streckte mir die zarte Kinderhand einen Pilz entgegen. Ihre Augen leuchteten. „Schau mal, da unten.“ Sie zeigte auf die feinen weißen Lamellen, die unter dem schuppigen Schirm wunderbar gleichmäßig angeordnet waren. Ich hatte sie noch nie gesehen.

Mir ging ein Stich durchs Herz. Und es fühlte sich an, als hätte Gott mir etwas zu sagen: „Du rennst durch das Leben, meistens sogar noch in christlichem Engagement, aber bei allem Gerenne hast du gar keine Augen für meine gute Schöpfung – und damit auch nicht für mich. Halt an, Uwe, geh langsam, und werde wie ein Kind.“

Nur noch kurz die Welt retten: Alltagsleben

Das Erlebnis mit meinem Patenkind liegt viele Jahre zurück. Doch bis heute ist es für mich hochaktuell. Hier liegt meine persönliche Baustelle. Pausen machen, zur Ruhe kommen, entspannen, die kleinen Dinge wahrnehmen und genießen. Das kann ich nicht einfach so. Es fällt mir schwer. Oft vergesse ich es im Alltag. Meistens schiebe ich das dann auf die Arbeit. Ich hatte nie einen „Nine-to-five-Job“, bei dem es eine klar geregelte Arbeitszeit gibt. Seit 2016 arbeite ich für die Deutsche Evangelische Allianz als Politikbeauftragter in Berlin. Der Politikbetrieb dreht sich ständig. Da ist immer noch was zu tun. Jeden Moment kannst du etwas verpassen.

Tim Bendzko hat einige Liedzeilen geschrieben, die mir aus der Seele sprechen. Besser könnte ich meinen eigenen Alltag nicht beschreiben: „Muss nur noch kurz die Welt retten /

Danach flieg' ich zu dir / Noch 148 Mails checken / Wer weiß, was mir dann noch passiert, denn es passiert so viel.“ Und so passiert es mir immer wieder, dass ich ins Hamsterrad gerate. Ohne Abschalten, ohne Pause. Und immer mit der Ausrede, dass es schließlich so viel Arbeit gäbe.

GENIESSEN HAT ETWAS MIT MASSHALTEN ZU TUN, MIT SICH ZEIT LASSEN, AUCH MANCHMAL MIT VERZICHT.

Doch wenn ich ehrlich bin, hat es wohl ganz andere Ursachen: Das Gefühl, gebraucht zu werden. Die Schwierigkeit, Nein zu sagen. Und es schlägt mein Suchttyp wohl bis heute durch. Ich hatte als Jugendlicher massive Probleme mit Alkohol und Drogen, später wurde ich spielsüchtig. Auch wenn ich seit über dreißig Jahren frei bin, merke ich doch: Manches ist Teil meiner Persönlichkeit, es verändert sich nicht, auch nicht nach all den Jahren. Ich mag es schnell, intensiv, reichlich. Das muss ich akzeptieren. Nicht resigniert, sondern im Wissen: Hier muss ich wachsam sein. Denn Entspannung und Genuss kommen so nicht zustande.

Genießen hat etwas mit Maßhalten zu tun, mit sich Zeit lassen, auch manchmal mit Verzicht. Martin Luther hat einmal gesagt: „Man kann Gott nicht allein mit Arbeit dienen, sondern auch mit Feiern und Ruhen.“ Wer nicht lernt zu genießen, wird ungenießbar.



Das merke ich selbst oft als Letzter, vorher bekommen es meine Frau und die Kinder zu spüren. Und die haben es nicht verdient.

„Leben ist der beste Stoff: Spaß haben ohne Drogen“

Vor einigen Jahren leitete ich eine Gruppe für suchtkranke Jugendliche. Viele waren eigentlich nur gekommen, weil die Eltern oder der Jugendrichter Druck gemacht hatten. Sie hatten keinen Bock auf eine Therapie – und schon gar nicht auf ein normales Leben. Sie fanden das spießig. Sie wollten Spaß haben. Und das geht für viele Menschen, Jugendliche und Erwachsene, nur mit Drogen oder Alkohol.

Eine Szene aus meiner eigenen Familie: Mein Bruder schüttelte den Kopf. Fassungslos. Wütend. „Und du willst wirklich, dass wir kommen? Das kannst du völlig vergessen!“ Was war passiert? Ich hatte meinen Bruder und meine Schwägerin zu unserer Hochzeit eingeladen – und dabei erwähnt, dass es eine alkoholfreie Feier werden würde. Zwei Worte, die für ihn in dieser Zusammenstellung nicht denkbar waren: „Alkoholfrei“ und „Feier“. Und da es keinen Alkohol gab, ließ er die Feier sausen.

Jahre später habe ich als Dozent an einer Berufsakademie unterrichtet. In einem Kurs über Drogen- und Suchtarbeit habe ich dieses Erlebnis erzählt. Mehrere Studierende entrüsteten sich ebenfalls – aber nicht über den Bruder, der nicht zur Hochzeit seines Bruders kommt, sondern über den Bruder, der meint, eine alkoholfreie Feier machen zu müssen. Das hatte ich nicht erwartet. Also wollte ich mir ein Bild machen und fragte, wer in diesem Falle auch nicht gekommen wäre. Mehr als die Hälfte der Studierenden streckte die Hand hoch.

Mit den suchtkranken Jugendlichen haben wir ein Motto entwickelt: „Leben ist der beste Stoff: Spaß haben ohne Drogen“. Und da gehörte dann vieles dazu: Sport, Spieleabende, Ehrungen für Erfolge, Entspannungsübungen, Musik. Manches als Gruppe, manches für jeden einzelnen. Nicht jeder genießt das Gleiche oder entspannt bei denselben Dingen. Es war erstaunlich, wie die jungen Leute sich veränderten, wenn sie anfangen, Spaß zu haben.

Stille Momente: Mit Gott in der Sauna

Für mich persönlich gibt es nichts, was ich mehr genießen kann als einen Besuch in der Sauna. Wenn möglich, versuche ich mir einmal im Monat einen solchen Tag zu gönnen. Manchmal schaffen meine Frau und ich es gemeinsam, manchmal gehe ich mit einem Freund, oft alleine. Meistens beginne ich mit einer Aromasauna, am besten Zitrone oder Minze, bei mäßigen 80 Grad. Danach schwimme ich einige Runden,ruhe mich ausgiebig aus, lese ein spannendes Buch oder schlafe ein. Dann probiere ich die nächste Sauna, meistens mit einem kräftigen Aufguss,ruhe wieder, nicke vielleicht nochmal ein bisschen ein. Nach der zweiten, dritten Runde merke ich, wie mit dem Körper auch die Seele runterfährt. Oft wird daraus eine geistliche Erfahrung. Manchmal bete ich leise für die Anliegen, die mich beschäftigen. Ich bete für meine Familie, für mich persönlich, für die Arbeit und für viele andere Themen. Oft merke ich nach einer Weile, dass mir die Worte ausgehen. Es ist alles gesagt. Dann bin ich einfach nur still. Plötzlich fallen mir Lieder ein, Bibelverse, Bilder von meiner Frau und meinen Kindern. Große Dankbarkeit erfüllt mich. Ich bete wieder. Ein Lobpreis beginnt. Alles ohne laute Worte, doch sehr lebendig in meinem Inneren. Es ist ein inniger Dialog mit Gott, der viel Kraft schenkt für den Alltag. Oft kommt Gott mir in der Sauna ganz nah.

Entspannen im Alltag: Mit Thomas Müller in der Badewanne

Meine „kleine Alternative“ zur Sauna ist die Badewanne. Ich liebe es, nach einem langen Tag in der Wanne zu liegen. Am besten mit einem Aromaöl und einer kräftigen Bürste, um die Haut abzuschrubben. Das bringt die Durchblutung in Gang. Am liebsten bade ich an einem Champions League-Abend. Dann platziere ich mein Laptop in Sichtweite und schaue mir den Live-Stream an. Was könnte besser sein, als wenn Thomas Müller eines seiner krummen Dinger reinmacht? Das kann mich begeistern. Und sollte meine Mannschaft das Ding verpatzen – na, dann kann ich mich lautstark ärgern, das hat ja irgendwie auch etwas Entspannendes.

Jeder Mensch genießt anders. Doch eins steht fest: Genuss ist elementarer Bestandteil der Selbstfürsorge und trägt zur seelischen Balance bei.



Nicht nur in der Badewanne liebe ich es, Sport zu schauen oder einen guten Film – am besten einen Thriller. Meine Frau dagegen kann mit beidem nichts anfangen. Sie ist ein Schönggeist. Sie liebt Musik, Theater, Ballett. Alles das ist nicht gerade meine Welt. Was macht man da? Manchmal macht am besten jeder seins. Aber wenn man, wie ich, beruflich viel unterwegs ist, dann ist das nicht schön. Wir brauchen die Zeit miteinander. Und so haben wir uns angewöhnt, einander Zeit zu schenken. Von meiner Frau habe ich zu Weihnachten einen Gutschein bekommen: Sie schaut mit mir ein Fußballspiel meiner Wahl an. Und ihr habe ich ein Mini-Abo fürs Theater geschenkt: Schauspiel, Orchester, Tanz. Und, wer hätte das gedacht, das hat richtig Spaß gemacht – nur beim Klassikabend habe ich mit dem Schlaf gekämpft.

Die Familie: Friede, Freude, Weihnachtsplätzchen

Meine Frau und ich haben fünf Kinder. Das hat manche durchwachte Nacht mit sich gebracht. Manchen trotzig oder pubertären Kampf. Die Rasselbande großzuziehen hat viel Kraft gekostet. Nicht selten hatten wir das Gefühl, die Nerven und die körperlichen Reserven reichen nicht aus. Aber das ist nur die eine Seite. Die kleinere.

Familie? Ich liebe es. Nehmen wir die Adventszeit. Wenn ich nach einem langen Tag nach Hause komme und von strahlenden Kinderaugen begrüßt werde. Stimmen, die begeistert rufen: „Papa, Papa, wir haben Plätzchen gebacken!“ Und dann muss ich, soll ich, darf ich sie alle der Reihe nach kosten: Vanillekipferl, Zimtsterne, Schokoplätzchen – herrlich. Meine Favoriten sind „Spitzbuben“, ein Mürbeteiggebäck mit einem frechen Marmeladengesicht. Das kann ich so richtig genießen: Friede, Freude, Weihnachtsplätzchen.

Ich liebe es, wenn beim Uno-Spiel die Karten fliegen, wenn wir eng zusammengekuschelt „Pipi Langstrumpf“ schauen oder eine spannende Geschichte lesen. Ich liebe es, im Urlaub mit ihnen neue Welten zu erobern, Seeluft zu schnuppern oder durch eine Bergwiese zu wandern. Meine Kinder lehren mich immer wieder, die kleinen Dinge zu entdecken. Ein buntes Blatt im Herbst. Ein schöner Stein am Strand. Eine Libelle über dem Bach. Wie damals mein Patenkind den Pilz am Wegesrand. Irgendwann habe ich begonnen, diese kleinen Geschichten und Episoden aus dem Familienalltag zu notieren und so sind einige schöne Erinnerungen entstanden, manchmal humorvoll, manchmal mit Tiefgang, manchmal auch beides. Eine davon aus meiner Zeit als Pastor möchte ich ans Ende dieses Artikels stellen. Damals waren die Älteste acht und die Jüngste ein knappes Jahr alt.

Geistliche Gemeinschaft: Den Gottesdienst genießen

„Papa, dürfen eigentlich nur Pastoren das ‚Wort zum Sonntag‘ schreiben?“ Wir sitzen am Frühstückstisch, blättern in der Samstagsausgabe der Ostthüringer Zeitung und ich lese den Kindern den Beitrag eines Kollegen vor. Melissa hat die Frage gestellt und schaut mich nun erwartungsvoll an. „Warum“, antworte ich, „möchtest du auch mal?“ „Nein, natürlich nicht“, stammelt sie schüchtern. Doch es ist zu merken: Eigentlich möchte sie schon. Also frage ich nach: „Welches Wort würdest du denn nehmen als ‚Wort zum Sonntag‘?“ Melissa überlegt nicht lange. „Kreuz.“ Sie lächelt. „Kreuz, weil das Jesus bedeutet.“ Sie besinnt sich einen Moment. „Darf ich auch zwei?“ „Ja, bitte.“ „Dann nehme ich noch Herz.“ „Warum Herz?“ „Na, Herz für die Liebe.“ Nun meldet sich Florian zu Wort. „Ich nehme ‚Hallo‘ für willkommen.“ Ich hake nach: „Wo ist man denn willkommen?“ „In der Gemeinde, im Gottesdienst.“ „Und wer ist willkommen?“ Florian strahlt: „Alle!“

Jetzt darf Talitha auch mal. Sie zögert. Die Großen flüstern ihr Vorschläge ins Ohr, doch sie lehnt alle ab. Schließlich hat sie es: „Auto.“ Ich bin überrascht – Auto als „Wort zum Sonntag“? „Warum Auto, Talitha?“ Sie zuckt leichthin mit den Schultern: „Weil es mir gefällt.“ Auch nicht schlecht. Unser Kreis ist fast fertig. Savina weiß noch kein Wort, aber ihre Lieblingsvokabel ist ohnehin „Mama“. Die Worte der Kinder scheinen ja sehr zufällig, aber es ist erstaunlich, wie sie klingen, wenn man sie noch einmal zusammenfasst: „Hallo, Sie alle sind herzlich willkommen im Gottesdienst einer (Kirchen-)Gemeinde, damit Ihr Herz die Liebe Gottes kennenlernt, der am Kreuz für Sie gestorben ist. Wenn es Ihnen gefällt, dürfen Sie gerne mit dem Auto kommen – und Ihre Mama mitbringen.“

Was hier so launig klingt, ist eine der wichtigsten Kraftquellen meines Lebens geworden. Der Sonntag ist ein wunderbares Geschenk. Eine heilsame Unterbrechung. Ich kann mir Sonntage ohne Gottesdienst gar nicht mehr vorstellen. Freunde treffen, singen, beten, miteinander den Blick auf Gott richten. Das befreit aus dem Hamsterrad des Alltags. Und es öffnet die Augen für den Gott der kleinen Dinge. ■



Uwe Heimowski
ist politischer Beauftragter der Deutschen Evangelischen Allianz. Er ist verheiratet und Vater von fünf Kindern. Der Theologe lebt in Gera, Thüringen. Infos unter: www.heimowski.net

Cartoon

Tierisch genießen ...

