

UWE HEIMOWSKI

Weiter so!

44 NEUE MUTMACHER FÜR DEN ALLTAG

n[®]

NEUFELD VERLAG



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
Recyclingholz oder -fasern

Zert.-Nr. SGS-COC-003091
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über www.ddb.de abrufbar

Bibelzitate, soweit nicht anders angegeben, sind der
Übersetzung *Hoffnung für alle*® entnommen, Copyright
© 1983, 1996, 2003 by *International Bible Society*®.
Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Verlages

Umschlaggestaltung: spoon design, Olaf Johansson

Umschlagbilder: Shutterstock®

Satz: David Neufeld, Schwarzenfeld

Herstellung: Bercker Graphischer Betrieb
GmbH & Co. KG, Kevelaer

© 2009 Neufeld Verlag Schwarzenfeld
ISBN 978-3-937896-80-9, Bestell-Nummer 588 780

Nachdruck und Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur
mit Genehmigung des Verlages.

www.neufeld-verlag.de

NEUFELD VERLAG

n[®]

Inhalt

<i>Willkommen zu diesem Buch</i>	9
1. Weiter so!	13
2. 93 Kilo	15
3. Die längste Rodelbahn der Welt	17
4. Die Minderheit in der Minderheit der Minderheit	21
5. Cola zum Frühstück	25
6. Beim Namen gerufen	27
7. Blutspende	31
8. Danken	33
9. Das Zahnarztphänomen	35
10. Fischeschwarm	37
11. Demut vor dem Leben	39
12. Frieren?	43
13. Gedanken zur Nacht	47
14. Dass das Leben gelingt	49
15. Das große göttliche Ja	51
16. Gottlos, ohne Gott loszuwerden	53
17. Hammerschläge und Paukenschlag	55
18. Kasse des Vertrauens	57
19. Keine Verurteilung	59
20. Lasten tragen	61
21. Das Mutterherz Gottes	63
22. Nikolaus	65

23. Ostdeutsch	67
24. Papa allein zu Haus	69
25. Pusteblume	71
26. Schach auf dem Müllberg	73
27. Prinzessinnenalter	75
28. Dass Dornen Rosen tragen	77
29. Schon wieder etwas Neues?	79
30. Sinnlos, oder was?	81
31. Sommerzeit	83
32. Theoretisch glauben?	85
33. Sonnenblumenvögel	87
34. Strelasund	89
35. Tohuwabohu in Korinth	91
36. Unfair	93
37. Pause	97
38. Verdoppelt	99
39. »Was man kann, muss man tun«	101
40. Trauerarbeit	103
41. Wenn's hoch kommt, achtzig Jahre	107
42. Was in der Zeitung steht	109
43. Weichgeklopft	113
44. Gott finden	117
Zugabe: Zwei Kugeln Hausmeister	120
<i>Zum Autor</i>	125

Willkommen

Willkommen zu diesem Buch

Kann ein Tütchen Erbsen von Rückenschmerzen heilen? Natürlich nicht. Es sei denn, man wärmt sie in der Mikrowelle und benutzt sie als Kirschkernkissenersatz ...

Aber die folgende Anekdote ist trotzdem schön: Ein befreundeter Pastor hatte von meinem Buch *Ich bin dafür! 44 Mutmacher für den Alltag* gehört. Er bereitete gerade einen Gottesdienst zum Thema »Dankbarkeit« vor. Dafür bestellte er einen Schwung »Erbsenzähler-Startersets«, die es begleitend zu dem Buch gibt. Im Anschluss an die Predigt verteilte dieser Pastor die Erbsen-Tütchen an die Gottesdienstbesucher. Die Idee ist ganz einfach: Immer, wenn etwas Gutes geschieht, steckt man eine Erbse von der einen Hosen-, Rock- oder Sakkotasche in die andere. Am Ende des Tages wird man überrascht feststellen, wieviel Positives man erlebt hat.

Eines der Tütchen bekam nun eine ältere Dame, die unter starken Rückenschmerzen litt und sich deshalb nicht mehr bücken konnte. Auf dem Nachhauseweg vom Gottesdienst fielen ihr die Erbsen aus der Hand. Nun lagen sie da auf dem Bürgersteig. Die Dame ärgerte sich. Sie entstammte der Kriegsgeneration. Als Kind hatte sie gehungert. Und dass hier jetzt Lebensmittel auf dem

Boden liegen blieben – das konnte und wollte sie nicht akzeptieren. Also gab sie sich einen Ruck, schickte einen Stoßseufzer zum Himmel und versuchte mit Schwung, die Erbsen zu greifen. Und siehe da: Sie kam bis zum Boden und hob das Tütchen auf. Doch nicht nur das: Während sie sich bückte, löste sich irgendwie eine Blockade in der Wirbelsäule, es knackste, und seither – ungelogen – geht es ihrem Rücken besser.

»Unsere Augen
wieder neu
für das Gute

Die Erbsen haben mit ihrer Heilung eigentlich nichts zu tun. Aber diese Erfahrung hat viel mit der Idee des Buches *Ich bin dafür!* zu tun: Eine kranke Frau traut sich etwas zu und erlebt Besserung. Genau das war die Absicht des Buches – Mut machen!

öffnen.« Ich freue mich über viele positive Rückmeldungen zu den 44 Mutmachern des erwähnten Buches. Ein Thüringer Landtagsabgeordneter hat zum Beispiel regelmäßig Erbsenzähler-Startersets bei sich, wenn er im Land unterwegs ist zu Bürgerversammlungen. Als er das Gemecker eines anwesenden Bürgermeisters nicht mehr ertragen kann, drückt er ihm kurzerhand eine Tüte Erbsen in die Hände. »Hier«, fordert er ihn auf, »wenn sie für jede Sache, die sich in ihrer Stadt seit der Wende gut entwickelt hat, je eine Erbse herausnehmen – dann werden sie merken, dass die 20 Erbsen gar nicht reichen. Und sollten sie keine 20 Dinge finden, dann können sie von mir aus gerne weiter meckern ...« Einige Zeit später ruft besagter Bürgermeister bei dem Abgeordneten an. Er entschuldigt sich für seine negative Einseitigkeit und dankt seinem Gegenüber dafür, dass ihm die Augen für das Gute geöffnet wurden.

Innerhalb einiger Monate erlebte das Buch drei Auflagen. Und so entstand die Idee, 44 neue Mutmachergeschichten zu schreiben. Geschichten aus dem Alltag für den Alltag. Geschichten, die dabei helfen, Gott in den kleinen Dingen zu entdecken.

Willkommen also zu diesem Buch! Entdecken Sie die stolze Menschenwürde einer Frau, die auf einem Müllberg zuhause ist, lesen Sie, wie der überforderte »Papa allein zu Haus« überlebt und was das ermutigende »Weiter so!« der Lehrerin im Schulheft meiner Tochter bewirkte. Manche Erlebnisse werden Ihnen vertraut vorkommen, manches wird vielleicht auch ein »Aha« auslösen. Und hoffentlich erleben Sie, wie die eine oder andere Geschichte Sie ermutigt und für den Alltag stärkt.

Damit Sie ganz einfach auch selbst zur Mutmacherin und zum Mutmacher werden können, ist diesem Buch ein Haftnotizblock beigelegt. So können Sie anderen eine »Ermutigung, die haften bleibt«, weitergeben. Denn das haben Hoffnung und Liebe und Segen gemeinsam: sie wollen weitergegeben werden.

Und Ermutigung hat – im Unterschied zu Erbsentütchen – tatsächlich heilende Wirkung. Sie heilt unsere Seele. Unsere Selbstwahrnehmung. Und damit unser Tun und unser Leben. Weiter so!

Weiter so!

Eigentlich fiel ihr das Lernen leicht und sie ging gerne zur Schule. Sie hat ein gutes Gedächtnis und eine schnelle Auffassungsgabe. Nur diese blöden Buchstaben! Die wollten einfach nicht so, wie sie wollte. Ihre Wörter sahen mitunter eher nach einem Schüttelreim aus als nach sinnvollen Sätzen. Und dann das »D« und das »T«, das »B« und das »P« – die *muss* man doch verwechseln!

Entsprechend waren die Noten im Diktat: eine schlechter als die andere. Meine Tochter gab sich viel Mühe, aber da klemmte was, es flutschte einfach nicht. Jedes, wirklich jedes Diktat ging daneben. Der Frust saß tief. Und Mutlosigkeit machte sich breit.

Und dann, ganz unerwartet, kam die Wende: Strahlend kam sie nach Hause. Sie hatte diesmal eine Drei geschrieben. Ihre beste Note. Sofort zeigte sie mir ihr Heft: »Schau mal, Papa, was da *noch* steht!« Stolz lag in ihrer Stimme.

Neben die Note hatte die Lehrerin mit schwungvollem Federstrich die Worte: »Prima! Weiter so!« geschrieben und einen kleinen Smiley dazu geklebt.

Von da an wurden die Diktat-Noten meiner Tochter immer besser.

Wieviel hat dieser kleine Satz für meine Tochter bedeutet: »Weiter so!« Das hat offenbar einen Schalter umgelegt in ihr. Von: »Das schaffe ich sowieso nie« hin zu: »Ich kann das«.

Wie gut tut es einem Menschen, wenn ihm etwas zuge-
traut wird. Und wie klein macht es einen Menschen, wenn
ihm keiner etwas zutraut ...

Mit unserer Beziehung zu Gott ist es nicht anders. Wir
brauchen Mut. Und Ermutigung. Manch-
mal denken wir, dass Gott uns überfordert.
Dass er unmenschliche Ansprüche stellt.
Wer soll all diese Gebote wirklich einhalten
können? Ist Gott denn nie zufrieden? Wir
fühlen uns angeklagt, entmutigt.

»Wie gut tut es
uns, wenn uns
etwas zutraut
wird.«

Dabei lesen wir in der Bibel, dass Gott
gnädig ist. Gnade, hebräisch *chessed*, ist ein
wunderbares Wort. Gnade ist nicht zuerst ein Rechtsakt
(Begnadigung), sondern eine Eigenschaft. Gott lässt nicht
»Gnade vor Recht ergehen«, sondern er ist in seinem
Wesen gnädig.

Chessed lässt sich auch übersetzen mit »Liebreiz« oder
»Anmut« und »Schönheit«. Der gnädige Gott, das ist der
gute Gott, der anmutige und ermutigende Gott. Der Gott,
der unsere Sünden nicht wie eine Perlenkette auf eine
Schnur zieht, sondern der selbst in unserem Scheitern
unsere neuen Möglichkeiten erkennt.

Der gnädige Gott flüstert uns zu: »Weiter so! Du
schaffst das, dafür habe ich dich geschaffen. Dafür habe
ich dich erlöst. Du bist mein geliebtes Kind. Bleib nicht
liegen, steh auf. Mach weiter!«

93 Kilo

Neulich, bei einer Sitzung. Es gibt leckere Brötchen.
Eigentlich hatte ich schon gefrühstückt. Aber ich kann
nicht widerstehen. Scherzhaft klopfe ich mir auf den
Bauch und meine: »Tja, 105 Kilo – und jedes einzelne
hat Hunger.« Die nächsten Minuten gehören dem Thema
Körpergewicht.

Ein Kollege erzählt: »Mein Bruder war neulich beim
Arzt. Als er wiederkommt, frage ich ihn: ›Und, wie war's?‹
Er druckst etwas herum: ›Na ja, es war ein bisschen blöd.
Der Arzt fragt mich nach meinem Gewicht. Ich sage: 93
Kilo. Da notiert der Arzt doch tatsächlich: leicht überge-
wichtig.‹ Er atmet tief ein: ›Dabei hatte ich doch schon 15
Kilo runtergelogen ...‹« Wir schütteln uns vor Lachen.

Wieviel Wahrheit steckt in dieser Episode! Wenn es nur
das Übergewicht wäre. Aber es gibt so vieles, das uns
unangenehm ist, was wir irgendwie verstecken oder
kaschieren wollen. Peinlichkeiten. Vergessenes. Unter-
lassenes. Verbotenes. Gerne stellen wir uns in ein besse-
res Licht. Schließlich geht ja auch nicht jeden alles an.

Doch ganz verstellen können wir uns nicht. Der Arzt
sieht den Bauch – auch ohne ein genaues Nachwiegen. Die
Leute merken, ob wir ehrlich freundlich sind oder ob das

nur aufgesetzt ist. Mein Gegenüber am Telefon bekommt sehr wohl mit, ob ich wirklich zuhöre oder mich nebenbei mit meinem Computer beschäftige. Und vor allem meine Kinder nehmen jeden Zwischenton wahr. Da gebe ich mich keiner Illusion hin. Wir werden durchschaut, das ist Fakt.

Das kann uns beunruhigen – und wir schauspielern um so mehr. Oder es kann uns befreien: Ich bin erkannt, da kann ich mich auch gleich als derjenige geben, der ich bin. Ohne Maskerade. Übrigens: Auch ohne fromme Maskerade.

»Gott sieht mich und kennt mich. Und er bewahrt mich.«

In der Bibel lesen wir diese wunderbaren Worte:

Ein Lied Davids. Herr, du durchschaust mich, du kennst mich durch und durch. Ob ich sitze oder stehe – du weißt es, aus der Ferne erkennst du, was ich denke. Ob ich gehe oder liege – du siehst mich, mein ganzes Leben ist dir vertraut. Schon bevor ich rede, weißt du, was ich sagen will. Von allen Seiten umgibst du mich und hältst deine schützende Hand über mir. Dass du mich so genau kennst – unbegreiflich ist das, zu hoch, ein unergründliches Geheimnis! (Psalm 139,1–6)

Wir können es vielleicht nicht begreifen. Aber wir können mit dieser Gewissheit leben: Gott sieht mich. Ob ich nun 105 Kilo wiege oder – echte oder geflunkerte – 93: Gott kennt mich. Und er bewahrt mich.

Rodelbahn Die längste Rodelbahn der Welt

31 Kurven, 3 100 Meter Länge, 480 Meter Höhendifferenz – sie ist schon sehr beeindruckend, diese Sommerrodelbahn im Bündner Land in der Schweiz.

Hier im kleinen Ort Churwalden findet eine Familienfreizeit statt, ich bin als Referent eingeladen. Vormittags halte ich ein Seminar, nachmittags habe ich frei und gehe spazieren. Ziellos folge ich einem Trampelpfad. Plötzlich und unvermittelt stehe ich am Fuß der beeindruckenden Bahn, die sich den Berg hinab schlängelt. Ein Sessellift führt zum Startpunkt, dort steigt man auf einen Schlitten und dann geht es eine knappe Viertelstunde die Piste hinab.

»Na, bist du schon gefahren?« Ein Vater und sein Sohn, die an der Freizeit teilnehmen, steigen vom Rodelschlitten.

Ich schüttele den Kopf. »Nein, bin ich noch nicht. Alleine macht das doch keinen Spaß. Wenn ich meine Kinder dabei hätte, dann wäre das etwas anderes ...«

Er nickt verstehend und nimmt seine Frau in Empfang, die ebenfalls mit einem Kind auf dem Schoß herabgestaust kommt.

Mehr von Uwe Heimowski



Ich bin dafür

44 Mutmacher für den Alltag

Mit einem Vorwort
von Hartmut Steeb

Gebunden, 128 Seiten

ISBN 978-3-937896-65-6

3. Auflage 2009, Nr. 588.665

»Wenn Sie wissen wollen, was wir von einer Pomelo oder einer Supermarktschlange (geistlich) lernen und wie ein paar Erbsen in der Tasche (die es als Päckchen zur Lektüre gibt!) Ihre Alltagswahrnehmung verändern können, dann schnappen Sie sich diesen Ermutiger.

»Ich bin dafür«, dass sind zahlreiche erfrischende und praktizierbare Sätze für Freunde, den Nachbarn, die Urlaubsbekanntschaft, den Tankwart, die Postboten, die Supermarktkassiererin. Zwar teile ich die Leidenschaft des Autors für den FC Bayern nicht, aber ich bin dafür, dass dieses Buch ausverkauft, an Frühstückstischen, in Bahnen und auf WC's zerlesen wird ...«

Rüdiger Jope für family

NEUFELD VERLAG

n[®]

www.neufeld-verlag.de

Mehr von Uwe Heimowski



Ich will bei dir sein

Du trauerst nicht allein

Gebunden, 32 Seiten,
durchgehend farbige Fotos

Nr. 588.648

ISBN 978-3-937896-48-9

mit Mini-CD: Nr. 588.647,

ISBN 978-3-937896-47-2

»Ich will bei dir sein – Du trauerst nicht allein« ist ein Geschenk der Anteilnahme von Mensch zu Mensch. In den Texten dieses mit Farbfotos illustrierten Bandes bleibt es nicht dabei – in das Dunkel von Schmerz und Trauer zieht ein Lichtstrahl der Geborgenheit in Gott, scheinen Worte des Trostes und der Zuversicht mitten im Leid.

Die Mini-CD enthält zwei Instrumentalstücke sowie das Lied »Ich will bei dir sein«.

NEUFELD VERLAG

n[®]

www.neufeld-verlag.de