

Liebe Max

Liebi Jugendlich, Fraue und Manna

I moss zua geh, i däre Wucha hani Panik gschobe. I weiss jo scho lang, dass i a dära Buachvernissage öpis säge darf. Aber was seit mer do?

Bi üs im Kloster z'Luzern hanget en Wuchaplan us. Do druf stoht, wela Bruader abwesend ist und au da Grund. Bi mer stoht am hütige Tag «Buch Vernissage Sargans». Das hät natürlich mini Mitbrüader gwunderig gmacht. I ha dänn au Uskunft geh und gseit, da Max Feigenwinter heg a neus Buach usageh. I dörf dazua öpis säga.

As ischt denn immer Still wora uf da andera Sita. E Erstuhne ischt öbers Gsicht ghuscht. Eine hät gfroget: Jo bi DÄM Max Feigenwinter? Und ein Mitbruader, wo's nöd usloht, bi Tischgspröch öpe z'Erwähne, wela Direktor oder bedeutendi Mensch er persönlich kennt, au bi ihm sind d'Augebraue i d'Höchi gschnellt.

Es hät das Ganzi nöd eifacher gmacht för mi. D'Musse ischt ufgrund vo däne Reaktione nöd meh motiviert gsi, mi z'Küsse.

Was hani also gmacht i däre Situation, im Blick uf mis leeri Blatt, wo sich doch het sölla füllä?

Bi strahlendem Wetter bini abe i d'Stadt und bi uf e Bänkli am See ghoket. Es ischt wunderbar gsi!
Luzern vom Feinsten!

- D'Sunne hat mis Gsicht gwärmt.
- Da Pilatus, Stanserhorn und wia au all dia Berg heissed, händ mit ihre Schneepracht um Wett glüchtet.
- Viel zfriedni Menscha sind am Spaziere gsi. I bi jetzt wohrschinlich wieder unbeabsichtigt i mengs japanischi und chinesische Fotialbüm präsent.

Es ischt eifach herrlich gsi!

Und plötzlich hani's gmerkt: I bi jo voll im Thema drin. Sei dir gut!, Achtsam leben – dankbar sein.

Guat zu sich z'si, – das fällt nöd immer liacht. Di meischte vo üs sind trainiert, flissig z'si, öpis z'leitschte. Das ischt eigentlich gär nöd verkehrt, git Bestätigung, chunt meistens au anderna z'guat. Aber mer chunts mengmol vor, dass es scho fascht zum guate Ton ghört, gstresst zsi.

I mim vorhergehenda Bruaf als Pastoralassistent hani sehr viel Arbat ka. I ha dia Arbat gern gmacht, aber «Leben in Fülle», wia sie Jesus versproche hät, hani mer scho anderscht vorgstellt, als e übervolli Agenda. Weni Bruafskollega troffe ha, so isches däne i da meishta Fäll glich gange.

Mör händ dänn anand brichtet, wiaviel Stress mör händ,

- do e Projekt,
- döt e Predigt,
- no a zuasätzlichi Unterrichtsstund will gad öper ander krank ischt usw.

Mör händ üs wohltuend gegasitig Leid tua.

I ha mi dänn entschlosse, uszstiege und en andera Weg izschloh. I bi dozmol «Bruader uf Zit» bi da Kapuziner in Rapperswil worde.

Offesichtlich hani dänn uf däm Weg en entspanntera Idruck gmacht. Woni dänn mina Kollega au no verzellt ha, wia schö das es im Kloster Rapperswil ischt, dass mer im Summer zwüschedori sogar über Stross in See cha, um sich kurz abzchüala, jo, do bini z'mol zumene «Pläuschler» oder «Schoggi Bruader» mutiert.

I bi kann Fulenzer. Au im Kloster git's viel z'tua, bsunders wemer d'Auge uftuat. Aber mitlerwiele gönn i mer mehr Zitfenster wo nu för mi do sind. Mengmol brucht's Muat, andere z'säge, dass es e Zit git, wo ni a Rendez-vous mit mer selber ha, wo mer eifach guat tuat. Das hät au en willkommene Nebedefekt: Es macht mi för mini Mitbrüader und mini Mitwelt erträglicher.

Wieso sich nöd e halb Stund pro Tag nu för sich iplana? 23 ½ Std. – guat abzüglich Schlof – chamer

sich engangiere, schaffa, sich isetza för anderi, do mag's doch e halb Stündli för sich selber lieda!

Wer ganz ehrlich sina Tag aluaget, moss wohl au säge, dass das eigentlich doch scho möglich wär.

Während mara Adventszeit hani das amol ganz bewusst dorezoge. Es ischt e guati Erfahrig gsi:

- Emol en Spaziergang,
- emol es Üabe uf mim Schwitzerörgeli – nöd us Pflicht sondern us purer Luscht - ,
- emol en feina Kaffi um da Egga,....

Mir bewusst öpis guat's tua, das au z'gnüsse, eifach will i mer's Wert bi.

Als chlina Buab hani mis Schlofzimmer mösse mit mim fascht sechs Jahr ältere Brüader teile. Er hät e Agwohnheit ka, wo mer gär nöd passt hät. Er hät zum Ischlofa immer Musig glosset. Je noch Kassetta ischt das dänn bis zu 45 Minuta gange. Und wa för Musig! Wär's wenigstens Nena oder Spider Murphy Gäng gsi, aber nei, es händ mösse sozialkritische Liadmacher sie wie z.B. da Konstantin Wecker. Was mi als Chind bsunders g'ärgeret hät ischt gsi, dass i nöd verstande ha, was dä gsunge hät. I bi no z'Kli gsi, das z'begriefa. Hüt lohn i mi gern vo so Liadtext usfordera.

Ein Titel ischt mer aber scho dozmol sehr symphatisch gsi und ischt mer i Erinnerung bliebe.

Nöd so sehr d'Strofa vom Liad, da Ufruaf zu Widerstand geg Trägheit und Apasst-si hät mer's dozmol atua, sondern da Refrain. Er hät gheisse: «Wer nicht geniesst, wird ungeniessbar.»

Gnüsse z'chöna, das ischt e wichtige Selbstkompetenz.

- Sich en Sunnauntergang inazüche,
 - En Tag bi Fründä wo e Vertrautheit und Offeheit eim beflügle cha,
 - e spannends Buach ufem Nachtschli wo geduldig jeda Obed uf eim wartet,
 - e feins Essa mitmera Gläsli Wii,
- es git soviel gnussvolls im Lebe z'endtecke.

Gnüsse chöna, will so Gnussmoment immer au wieder Moment sind, wo mer guat tüand, wo ni uftanka cha. Denn: Wer nicht geniesst, wird ungeniessbar.

Wenn Alltagsorge gross sind, wenn i immer um es Sach oder hüfig au nu um mi selber Kreis, dänn chani liacht en Sunneuntergang vor da Nasa öbersäh oder e Umarmig vomera nochstehende Person eifach über mi ergoh loh. Wenn i nu ghetzt dor da Tag gang, verfolgt vo mine Termin und wenig Luft zum dorischnufa ha, dänn cha au s'feinschti Zmittagesse zur blosse Nahrigsufnahm werda.

Do brucht's dänn immer wieder au öper oder öpis, wo sich bi eim meldet und seit: Sei gut zu dir – achtsam Leben – dankbar sein.

För mi isches en Gnuss, i dim neue Buach z'lesa, Max. Du verstohsches eimol meh, mit eifache Wort, Wesentlichs ufzeiga. Tüfgang ischt au i däm Buach vo dir inbegriffa.

Du griefschd dabi e wichtigs Wort uf, nämlich d'Achtsamkeit. As Wort, wo i letschta Johr zumene populäre Begriff worde ischt. Es hät wohrschijnlijk mit üsera schnellläbige, temporicha Zit z'tua, dass dä Begriff a Bedütig zuagnoh hät.

Er schint för vieli zum Korrekturstift worde z'si im Umgang mit dära Füllli

- a Informatione,
- a Möglichkeita,
- a ständige Verfüagbarkeit

wo da Ton i üsera Gsellschaft agit.

Dä gsellschaftliche Mainstream macht jo au öpis mit üs. Natürlich chani da hütige Zit viel Positivs abgwünne. Öpa näbes droht aber debi uf da Strecki z'bliebe. D'Achtsamkeit fuhrt da Blick zrug uf mi selber, uf das, wa bi mer abgoht, was das Ganzi mit mer macht.

Achtsamkeit iüeba, grad im Blick uf eim selber, das ischt es spannendi Sach.

Jetzt beni scho bald 47 Johr mit mer unterwegs, jeda Tag beni 24 Stund zäme mit mer und i öberrasch mi immer wieder selber.

Achtsam si ischt wia e Reis zu sich selber und au zu dem, was um mi umi ischt. Wia uf jedera Reis git's

- schös z'entdecka,
- aber auch turbulents,
- unangnehms,
- vielleicht au Läri grad döt, wo ma sich doch anders erhofft hät.

Bi sich z'si, wohrzneh was i eim abgoht und das au reflektiere, cha au dazua fuhara, dies oder jenes anderscht azpacke, vielleicht sogär anderi Wäg itschlage, will alti Pfad nümme passed.

Es git do so öpis i eim drin, wo eim seit, wenn öpis nümme stimmt, wenn Korrektüre oder Neus astoht. Dia «Stimm», «Igebig», das «Gfühl», «Geistkraft» oder wia ma's benennt, wet mi belebe, mis Läbe zur Entfaltig bringe. Nu is min Uftrag, anazluage und ohne Angst dem z'begegna. Denn es cha au Angscht mache, wenn Unerfüllts sich meldet.

E Resultat do drus cha si, Veränderige azpacke. Das moss nöd s'Umkremla vo ganze Lebesentwürf bedüte. Öpe dia helfed scho chlini Kursänderige, dass mis Läbe dazua gwünnt. I mach mi so ufen Weg, wo mi immer mehr zu däm fuhart, wo mer wichtig ischt, schlussendlich zu mer selber.

Es ischt kein egoistische Wäg.

Es ninnt mi und das wo i mer drin ischt ernst.

Dä Weg verweist mi au immer wieder

- uf mini Mitmenscha,
- mis Umfeld,
- mini Rolle und Bedütig i däm Ganze,
- uf's Zämmespiel vo Geh und Neh.

I bi überzügt, wer wirklich usem **volle** Läbe schöpfe will, chunt gär nöd um so en Weg uma.

Dis Buach git mer uf däm Weg immer wieder neu Impuls, erinneret a das, was ma doch eigentlich scho wüsst aber schnell mol vergisst.

Es motiviert ufem Weg, Achtsamkeit izüeba, bewusst und wach dor's Läbe z'goh. Wenn's Sprichwort stimmt: «Übung macht den Meister», dänn ischt dis Buach a willkommeni Hilf zum Meistertitel.

Uf mim Nachttischli wartend zur Zit zwei Büacher jeda Obed vorem Ischlofa uf mi. Es ischt zur Zit en «Alpstei Krimi» und dini Neuerschienig.

Wohrschinlich moss au dä Obed da Krimi wie i da letschta Täg wieder warte, will i dis Buach zur Hand nimm. Und das heisst öpis för mi als lideschaftliche Krimileser.

Aber falls da Krimi hüt Obed doch no s'Renna mache sött – mit dera Achtsamkeit is eba so e Sach, do cha aumol da Krimi gwünna - wett i doch scho mol mina Liabblingstext us dim Buach vorträge: (S. 22)

Jetzt

Das Leise hören,
das Kleine sehen,
das Feine spüren,
das Nötige sagen.

Jetzt

Einen Schritt wagen,
die Hand anbieten,
liebevoll fördern,
behutsam fordern.

Jetzt wahrnehmen, was ist;
Einsetzen, was ich kann,
dankbar sein,
Leben fördern.

Danka för dis Buach, Max, und witerhin viel Kreativität,
Tüfgang und Freud bi dim Schriebe. Es hät no viel Platz
ufem Nachttischli und au im Regal.
Danke för d'Ufmerksamkeit.

Januar 2018/Kle