

Anstöße / Morgengruß SWR 1 / SWR 4
Christoph Kohl, Speyer, Katholische Kirche
Sonntag, 10. Juli 2022

Singen tut gut.

Singen fördert die Persönlichkeit und verbindet Menschen.

Eine Woche lang fast ohne Stimme - das war hart für mich! Seit Jahren hatte mich wieder mal eine Erkältung erwischt. Das bin ich gar nicht gewohnt. Sprechen konnte ich noch einigermaßen - aber singen ging gar nicht mehr. Können Sie sich vorstellen, wie mir das zu schaffen gemacht hat? Normalerweise singe ich jeden Tag. Die Psalmen beim kirchlichen Stundengebet. Im Gottesdienst. Ab und zu ein Geburtstags-Ständchen oder ein Lied als gemeinsames Tischgebet. Und oft singe ich einfach vor mich hin.

Das tut mir gut. Beim Singen kann ich ausdrücken, was mich gerade innerlich bewegt. Dabei ist „der ganze Kerl“ beteiligt, Körper, Geist und Emotionen. Und das Singen wirkt auf die eigene Stimmung und auf die Seele zurück. Es erleichtert, es beschwingt, es befreit.

Und wenn man mit anderen singt oder gar im Chor, dann tut sich noch mehr. Man kann sich regelrecht zusammensingen. Nicht nur bei Gottesdiensten. Im Speyerer Dom habe ich einmal erlebt, wie die BASF eine Teambildungs-Maßnahme durchgeführt hat: 160 Mitarbeitende einer neu gebildeten Abteilung waren da, und ein geschickter Dirigent hat sie dazu angeleitet, dass sie zusammen gesungen haben - und sich dadurch zusammengesungen haben. Damit sie anschließend auch bei ihrer Arbeit besser aufeinander eingeschwungen sind.

Singen verbindet Menschen. Und es fördert und formt die Persönlichkeit. Das erlebe ich bei den über 300 Kindern und Jugendlichen in unserer Domsingschule. Die musikalische Bildung und das Singen tragen sehr dazu dabei, dass sie an Leib und Seele reifen. Selbstbewusst stehen sie da und singen. Und bekommen auch Applaus. Und spüren selbst, wie das Singen ihnen gut tut und sie aufbaut. So werden sie starke Persönlichkeiten, die ein gutes Gespür für ihr Inneres haben und sich auch gut ausdrücken können. Und die deshalb einfach gern singen. Wie ich auch.

Anstöße / Morgengruß SWR 1 / SWR 4
Christoph Kohl, Speyer, Katholische Kirche
Montag, 11. Juli 2022

Die Kraft der Erinnerung.

Was das Frühstücksbrettchen meines verstorbenen Vaters mir sagt.

Da liegt es vor mir: Ein rundes, altes, abgenutztes Frühstücksbrettchen. Ab und zu benutze ich es. Ansonsten hat es einen besonderen Platz in meinem Küchenschrank. Denn es ist das Frühstücksbrettchen meines Vaters. Er ist vor vier Jahren mit 91 Jahren gestorben. Viele Jahre lang hat er darauf sein Frühstück gemacht. Das sieht man dem Brettchen an. Im Holz sind tiefe Rillen, man sieht die Spuren des Messers. Es ist wirklich abgenutzt. Jemand anderes hätte es schon längst weggeworfen. Aber für mich ist es etwas ganz Wertvolles. Wenn ich von Zeit zu Zeit mal meine Brote darauf schmiere, dann tue ich das ganz ehrfürchtig. Weil das Brettchen mich ganz stark an meinen Vater erinnert, an unsere Familie und an mein Elternhaus. Ich sehe ihn dann ganz lebendig vor meinem inneren Auge dasitzen, an seinem Platz am Küchentisch. Wie er mit uns gefrühstückt hat, um gestärkt in den Tag gehen zu können. Vorher hatte er schon im Garten gearbeitet. Und dann fuhr er zur Arbeit, und danach hat er sich in seinen Ehrenämtern im Dorf engagiert. So wird aus der Erinnerung auch all das wieder lebendig, was er für uns getan hat; wofür er Kraft gebraucht hat und wofür er seine Kräfte eingesetzt hat. Vor allem, wie er als Bürgermeister für die Leute mit all ihren kleinen und großen Anliegen da war. Auch das kommt für mich in seinem Frühstücksbrettchen zum Ausdruck. Ich bin froh, dass ich es habe; dass es mich immer wieder neu daran erinnert, was meinem Vater Kraft gab, was ihm wichtig war, was sein Lebenswerk war. Jedes Erbe beinhaltet auch einen Auftrag; dieses kleine Erbstück führt mir den Auftrag vor Augen, das weiterzuführen, was meinem Vater wichtig war, und meine Kräfte sinnvoll einzusetzen.

Gut, dass es solche Erinnerungsstücke gibt, die uns an wichtige Menschen und Erfahrungen erinnern und die uns eine Botschaft für unseren Weg mitgeben.

Anstöße / Morgengruß SWR 1 / SWR 4
Christoph Kohl, Speyer, Katholische Kirche
Dienstag 12. Juli 2022

„Waschen ist Würde.“

Wie jemand vom Obdachlosen zum Engel für andere Notleidende geworden ist.

Eine warme Dusche empfindet Dominik Bloh noch immer als Luxus. Schon als Teenager musste er auf der Straße leben. Seine Mutter psychisch krank, den Vater kannte er nicht, der Stiefvater prügelte ihn. Schulden, Diebstähle, Drogen, Schlägereien, Knast. Und dann landete er auf der Straße. Doch er hat es geschafft. Jetzt ist er ganz auf der Spur des Lebens. Er hat sogar Abitur gemacht. Aber er hat nichts vergessen von dem, was er früher erlebt hat. Im Gegenteil: Er engagiert sich jetzt für Obdachlose, für Menschen, die heute in der Situation sind, in der er selbst war.

Mit seinem Projekt „GoBanyo“. Ein Bus mit diesem Namen fährt durch Hamburg. Und Container mit dieser Aufschrift gibt es auch. Im Bus und in den Containern können Menschen, die keine Wohnung haben, sich ungestört duschen, rasieren und pflegen. Dominik Bloh weiß aus eigener Erfahrung, wie man sich fühlt, wenn man weder sich noch seine Klamotten richtig waschen kann. Wenn man stinkt. Wenn dann das eigene Selbstwertgefühl im Keller ist. Und er kennt die strahlenden Gesichter der Menschen, die den Bus nach einer halben Stunde sauber verlassen. Einer davon sagte mal zu ihm: „Ich fühle mich wie ein junger Gott!“ Nur weil er sich endlich mal richtig duschen und rasieren konnte! „Waschen ist Würde.“ sagt Dominik Bloh. Und deshalb hat er das Projekt „GoBanyo“ aufgebaut. Als gemeinnützige GmbH, die inzwischen sieben Mitarbeitende hat.

Trotzdem bilden sich immer mal wieder Schlangen vor den Badkabinen. Der Bedarf ist groß. Deshalb macht Dominik Bloh weiter. Und er fordert auch: „Jeder Mensch muss würdevollen Wohnraum bekommen.“ Das steht so auch im Berliner Koalitionsvertrag.

Bewundernswert, das Engagement von Dominik Bloh. Wie er die Wende in seinem Leben geschafft hat? Als Straßenjunge merkt er, dass er etwas tun muss, um seine Situation zu ändern. Und er beschließt, anderen zu helfen. Er engagiert sich ab 2015 für Flüchtlinge. In einer Kleiderkammer ist er morgens der Erste und abends der Letzte der Helfer. Dort findet er Freunde - und er findet dabei sich selbst. Und das kommt ihm jetzt zugute - und all denen, die von seinem Projekt profitieren.

Von Dominik Bloh und seinem Projekt habe ich erfahren durch den Artikel „Waschen ist Würde.“ von Andrea Hösch in Sozialcourage (Das Magazin für soziales Handeln, hg. vom Deutschen Caritasverband, Freiburg; www.sozialcourage.de) 2|2022, S.20-21.

Anstöße / Morgengruß SWR 1 / SWR 4
Christoph Kohl, Speyer, Katholische Kirche
Mittwoch, 13. Juli 2022

Wohltuender Abstand.

Ein wenig Abstand zum Gewohnten gewinnen wirkt befreiend.

Ferien, Urlaub: Die beste Möglichkeit, einmal ein wenig Abstand zu gewinnen.

So gern ich meinen Beruf ausübe: Ich freue mich auch sehr auf meinen Urlaub. Ich werde ein paar Freunde besuchen, und dann mache ich eine Rundreise durch Portugal. Mal 'was anderes sehen, neue Welten kennenlernen. Mich mit lieben Menschen austauschen, die weiter weg wohnen.

Das bringt mir Abstand vom Alltag. Und das ist wichtig, zumindest von Zeit zu Zeit. Schon nach Ostern war ich eine knappe Woche weg - aber das hat gereicht, dass ich auch innerlich rauskommen konnte aus dem, was mich allzu sehr beschäftigt hat, was mich im Griff gehabt hat. Ich konnte ein wenig aufatmen und neue innere Freiheit gewinnen. Der äußere Abstand hat einen wohltuenden inneren Abstand mit sich gebracht. Ich konnte dann meinen Dienst und meinen Alltag wieder mit anderen Augen sehen - und manches auch anders angehen. Und dann kam ich auch wieder auf neue Ideen.

Das Gegenteil habe ich auch schon erlebt. Einen Mann in den besten Jahren, der ganz in seinem Beruf aufgegangen ist. Er hat sich gerühmt, dass er nie einen freien Tag macht, braucht er nicht. Ich hatte schon bei der Begegnung mit ihm einen zwiespältigen Eindruck. Und der hat sich dann leider bestätigt: Acht Wochen später hatte er einen burn out. Am Ende musste er seinen Beruf aufgeben.

Sich eine Unterbrechung gönnen ist lebensnotwendig. Nicht nur durch Urlaub und Wegfahren. Auch im Alltag. Auch Jesus hat sich immer wieder rausgezogen aus seinem Dienst für die Menschen, auch, wenn er damit noch nicht fertig war. Eine Ruhepause mit seinen Jüngern, eine Nacht für sich allein auf einem Berg, das Gebet zu Gott - dabei konnte er den nötigen Abstand gewinnen, um mit neuer Kraft und mit neuer Freiheit das Seine zu tun.