

Leseprobe

KATHARINA WECK

Jenseits meiner Grenzen der weite Horizont

Leseprobe

KATHARINA WECK

*Jenseits  
meiner  
Grenzen  
der weite  
Horizont*

Momente zum Innehalten  
und Kraftschöpfen

Für J. & L.D.

Weil es nicht vollkommen ist  
Meinen sie, es sei kein Meisterwerk.  
Die Welt ist auch nicht vollkommen  
Und doch ist sie eines Meisters Werk.

Mascha Kaléko

# Inhaltsverzeichnis

Kapazität für Herzengüte.....	9
Ein Koffer voller Angst .....	13
Das unsichtbare Wesentliche .....	15
Windeinstellung.....	17
Spießige Mathematik .....	22
Staub von den Kleidern .....	24
Gelebte Nächstenliebe .....	27
Die bittere Pille.....	32
Rationelle Romantik .....	36
Reibung und Wärme.....	39
Überförderungsgestöber.....	43
Schlag ins Gesicht.....	48
Der Junge im gestreiften Pyjama .....	50
Gekochte Selbstfürsorge .....	55
Wahlmöglichkeit .....	60
Vollkommen .....	64
Chara .....	66
Bewahrung.....	69
Wahrhaftig.....	72
Vergebung ist kein Gefühl.....	74
Schneckenweisheiten .....	76
Wärme spenden.....	82

Köpfe öffnen, Horizonte erweitern .....	86
Zuflucht .....	89
Das Unabsehbare .....	93
Nicht vergessen .....	97
Überwindbarer Generationskonflikt .....	101
Sinnhaftigkeiten .....	107
Mein Bergdoktor .....	109
Bier der Selbstliebe .....	112
Bibliotheksfrieden .....	115
Das Innere .....	117
Müßiggang .....	124
Wut und Barmherzigkeit .....	126
Glaube .....	135
Gebetsmuskel .....	137
Angenommen .....	139
Fürsorge am Gartenzaun .....	145
Reifejacke .....	149
Sonne und Schild .....	152
Zusammen .....	157
Dunkle Tage brauchen ausreichend Licht .....	167
Literaturverzeichnis .....	174

Leseprobe



# Kapazität für Herzengüte

Ich stehe am Tresen, ein Baby auf der Hüfte, ein Kind an der Hand, eins im Auto. Der Apotheker schaut auf meine Hände, sie sind rau und an mehreren Stellen schon ganz wund. »Haben sie viel Stress?«, fragt er. Ich nicke. »Sie müssen auf sich achten!«, sagt der Apotheker. Ich lächle. Kein Strahlelächeln, sondern eher höhnisch. Danke für den Rat; könnte ich, würde ich.

Beim Verlassen der Apotheke meldet sich eine Stimme. Sie war schon ganz leise, nur noch ein Wispern im Hintergrund, nun jedoch sagt sie sanft aber bestimmt: »Katharina, mein Schatz, natürlich kannst du Dinge ändern. Fang mit deinen Gedanken an. Was empfindest du gerade als schlimm in deinem Leben? Was stresst dich am meisten? Du darfst so Manches lassen, um andere Dinge, die unbedingt erledigt werden müssen, wieder mit einem weichen Herzen zu tun, ohne Groll!«

Ich schnalle die Kinder an, verteile Traubenzucker, schlichte Streit, und ehe ich den Zündschlüssel umgedreht habe, verschwinden die ersten angeblich so wichtigen To-dos von meiner Liste.



## Leseprobe

Der Autor Joachim Meyerhoff meinte in der NDR Talkshow zu seinem erlittenen Schlaganfall: »Jeder, der in seinem Leben mal einen Schicksalsschlag erlebt hat, kennt das Gefühl, dass der Schicksalsschlag sagt: ›Bis jetzt hast du dein Leben gesteuert, aber jetzt übernehme ich.«

2017 ist unser ältester Sohn, damals fünf Jahre alt, an Leukämie erkrankt. Es folgten zwei Jahre Chemotherapie, die nicht nur ihn fast kaputtgemacht hätten, sondern die ganze Familie. Sein eigenes Kind so leiden zu sehen, reißt einem das Herz heraus, und es bedarf viel Arbeit, es weich zu halten, um nicht zu verbittern.

Wir haben Kinder sterben sehen, und wir wussten zwei Jahre nicht, ob unser eigenes Kind auch sterben wird. Bei all dem Leid haben wir angefangen, das Schöne im Hässlichen zu suchen. Haben lachend Pizza gegessen, in dem Wissen, dass der Platz unseres Sohn vielleicht bald nicht mehr besetzt sein wird.

Unser Sohn lebt, und dennoch ist ein Stück von ihm gegangen. Langsam ist er in einem Alter, wo er versteht, was damals mit ihm geschehen ist, und hat viele Fragen. Und es macht ihn wütend, dass sein Körper manchmal nicht so funktioniert, wie er sein Kopf das will.

Wenn er sich wieder einmal darüber ärgert, dass er beim Sport schnell erschöpft ist, erinnert es mich daran, dass wir zwischenzeitlich unser Leben nicht mehr in der Hand hatten. Das wir von Vormittag zu Nachmittag gelebt haben und nicht wussten, was am nächsten Tag auf uns niederschlagen wird.

Und doch gab es in dieser Zeit etwas Gutes. Die Menschlichkeit auf einer Kinderonkologie ist nahezu grenzenlos, und obwohl es dort so viel Leid gibt, gibt es ebenso viel Klarheit. Wenn man den Tod neben sich sitzen hat, wird einem bewusst, wie wertvoll dieses Leben ist. Plötzlich war es nicht mehr schwer, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen.

So habe ich dem Schicksal ein Stück Leben abgeluchst, wieder ein Stück mehr Autonomie, selbst bestimmen, wo es hingeht. Indem ich

## Leseprobe

mich nämlich bewusst dafür entschied, nicht zu verbittern über unser Schicksal, sondern dankbar zu sein, für all die Menschen, die uns Essen vor die Tür gestellt haben und uns damit zeigten, dass wir nicht allein sind. Für die gute medizinische Versorgung in unserem Land, für das eigene Bett, für Netflix.

*Wenn man den Tod  
neben sich sitzen hat,  
wird einem bewusst,  
wie wertvoll dieses  
Leben ist.*

»Die Fähigkeit, Freude zu empfinden im tiefsten Leid und das Leben zu feiern wie es kommt, birgt eine unbändige Zufriedenheit. Diese Zufriedenheit spendet Kraft für das, was noch kommt. Zufriedenheit besänftigt den Zorn, lässt die Ohnmacht und Verbitterung über die eigene Handlungsunfähigkeit versinken und füllt das verkrampfte Herz mit Glück, sodass es warm wird und sich lösen kann.

Und so entschied ich mich in Augenblicken der völligen Finsternis etwas zu finden, das schön ist, und es zu genießen, weil mir klar wurde, dass die Zeit mit den Menschen, die man liebt, mit den eigenen Kindern, endlich ist. Jetzt findet das Leben mit meiner Familie statt, schöne anstrengende Stunden, voller Sinn und Fülle.«

(Aus meinem Buch »Der Chemoritter am Küchentisch - Das Jahr, in dem unsere Familie Krebs bekam«, in dem ich über unseren Leidensweg berichte und lerne, wie man trotz täglichem Leid das Schöne im Hässlichen sehen kann.)

Die Erinnerung ist wieder da: Wir müssen so wenig.

Ich bin nicht der Typ, der alles verkauft, aus der Gesellschaft aussteigt, um mit einem Merinopulli um die Hüften, mit Rucksack auf dem Rücken und den Kindern an der Hand um die Welt zu reisen. Das muss ich auch nicht. Um auszusteigen, muss ich nicht weggehen.

Ich mag unser Haus in Brandenburg, mag, dass es so alt, so muckelig und gemütlich ist. Ich will hier sein. Meinetwegen auch mit dieser Gesellschaft, aber ich will nicht überall »hier« rufen müssen, damit

## Leseprobe

mich meine Umgebung gern hat und ich mich damit auch. Außerdem will ich auch in den nächsten Jahren, wenn für alle anderen Gras über den Krebs unseres Sohnes gewachsen ist, noch den Mut haben, nicht überall mitzumachen. Elternabend? Nö, mir reicht das Protokoll! Meine Kinder ständig hier-, da- und dorthin fahren, nur weil man das so macht? Nö, lieber Geduld üben und Strecken der Langeweile aushalten! Mich aufregen, weil die Mutter von Paul sich aufregt? Nö! Aber atmen, das fände ich toll. Ja, atmen möchte ich weiter. Und da sein für die Menschen die ich liebe. Platz schaffen für Probleme derjenigen Personen, die ich in mein Herz gelassen habe.

Ich möchte Liebe für andere gespeichert haben, und dafür brauche ich Kapazität für Herzengüte und muss mich deshalb zunächst einmal selbst mögen.

Selbstliebe hat immer etwas mit Selbstlosigkeit zu tun. Unser Handeln bestimmt uns, nicht unsere theoretischen Vorhaben, die Gedankengebäude in der Nacht. Wenn ich gebe, dann empfangen ich. Am besten ist Geben ohne große Planung. Eben diese Strategie der Selbst- und Nächstenliebe hilft, das Schöne im Hässlichen zu sehen und auch ohne alles verkaufen zu müssen, auszusteigen.

Ich bin nie eine gute Schwimmerin gewesen und will nicht in dem ertrinken, was scheinbar von mir erwartet wird. Also mühe ich mich folglich nicht damit ab, besser und schneller schwimmen zu lernen, sondern plansche einfach nur mit den Füßen. Und das fühlt sich gut an.

# Ein Koffer voller Angst

Vorletzte Nacht stand ein kleiner Junge an meinem Bett, mit wild zerzaustem Haar, den Stofflöwen fest im Arm. Weinend sagte er mir, dass er Beinschmerzen hat.

Ping, sofort war ich hellwach. »Beinschmerz« ist bei uns das Pseudonym für »das Böse.« So haben wir den Krebs damals bemerkt, am Tag war Phileas lange Zeit symptomfrei, aber nachts waren die Schmerzen so groß, dass er sie herausschreien musste.

Phileas schlüpfte unter meine Decke und ich fange an, seine Waden zu massieren. Wie lang seine Beine geworden sind. Als ich bei den Füßen ankomme, merke ich, dass dort etwas liegt. Ein Koffer, braun, aus Leder, die Scharniere schon ganz abgegriffen vom vielen Auf- und Zumachen.

Ich öffne ihn nicht, denn ich weiß, was drin ist. Es sind meine Ängste und Sorgen. Noch vor Kurzem wölbte sich der Deckel und ging kaum zu vor lauter Ballast. Ich musste mich draufsetzen, um ihn zu bezwingen. Inzwischen ist er leerer geworden. Gerade droht der Inhalt erneut anzuschwellen, so sehr, dass ich ihn wieder nicht tragen kann. Dann liegt der Koffer mitten im Weg, wir stolpern drüber, er nimmt einfach zu viel Platz im Alltag weg. Nimmt Raum, und manchmal habe ich sogar das Gefühl, dass er uns die Luft zum Atmen stiehlt.

## Leseprobe

Ich habe mit diesem Koffer sehr viel Zeit verbracht. Hab mich vor ihm hingekniet, das Leder gepflegt, die Scharniere geölt, bin den Inhalt Stück für Stück durchgegangen. Oftmals saßen Weggefährten neben mir, die mir halfen, ihn zu ordnen und auszusortieren. Die mir halfen, ihn ein Stück zu tragen.

In dieser Nacht entscheide ich mich, den Koffer zu nehmen und in die Kammer zu stellen. Behutsam, denn auch wenn mir der Anblick die Kehle zuschnürt, weiß ich um seine Wichtigkeit. Die Angst ist für unser Überleben wichtig, sie macht uns wachsam. Die Sorge ist ein Teil von uns. Dennoch darf ich entscheiden, wie groß dieser Teil ist, weil von Angst ausgelöstes Kreisdenken mich vollkommen blockieren kann. Es wird kommen, wie es kommen wird. Diese Tatsache kann ich besser mit dem Wissen ertragen, das ich nicht allein bin. Gott wacht über uns.

Dieses Wissen beruhigt mich, ich muss niemanden wecken, mich nicht erklären. Er ist da. Egal, ob ich nun die ganze Zeit wach bleibe oder einschlafe. Oftmals sind meine Worte wie das Bitten eines Kindes. Ich möchte, dass Gott sich auf meine Bettkante setzt, dass er mir sagt, dass er die Nacht dortbleibt, dass er da ist, komme was wolle.

Am Tag kann die Angst allerdings ebenso groß sein. Dann hilft mir schnelle Ablenkung oder das Gegenteil, totales Verweilen. Je nachdem, in welcher Situation ich mich gerade befinde, wähle ich einen der beiden Gegensätze aus. Mit dem Wissen, das Ängste normal sind, dass es in Ordnung ist, sich zu fürchten, nur verlieren sollte man sich nicht darin.

Und in dieser Nacht möchte ich mich zu unserem Sohn kuscheln, mich um ihn kümmern, anstatt vor Angst gelähmt zu sein, von dem was war, von dem was kommt. Ich möchte die Gegenwart unseres Jungen wahrnehmen und mich freuen, dass er da ist, dass ich ihn versorgen kann.

Kurze Zeit, eine Wärmflasche und Massage später, schläft unser Sohn friedlich neben mir ein. Und ich merke, wie auch ich anfangs wegzudämmern.

# Das unsichtbare Wesentliche

Ich war nie ein Fan des Kleinen Prinzen von Antoine de Saint-Exupéry. Wahrscheinlich, weil alle das Kunstmärchen ganz toll und ganz tiefgehend fanden, als ich ein Teenie war. Das wohlbekannte Zitat »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar« ist mir gestern in einem Buch wiederbegegnet. Ich mochte es im Gegensatz zu dem ganzen »Ich-hab-ne-Tasse-vom-Kleinen-Prinzen-Zirkus« schon damals. Und als ich es gestern las, verstand ich es auch.

Das Wesentliche, inzwischen ein guter Freund von mir, steht da und schaut mich an. Es nimmt mich nicht ständig in den Arm, aber es ist immer da. Wenn ich meine Augen von der schnell verpuffenden visuellen Ästhetik verschließe, sehe ich es. Es steht da, zottelig, ungeschminkt, und zeigt mir in seiner Vollkommenheit, was wichtig in meinem Leben ist.

Mein Herz, es atmet das erste Mal nach Jahren auf. Es will leben, sehen, verstehen! Das Wesentliche hilft ihm dabei.

Ich merke es immer wieder: Ich bin glücklich. Im Moment. Wenn ich weiter als eine Woche schaue, wird es mir schnell zu viel, all diese Organisiererei, Planerei, Vorsorgerei. Es ist so vielschichtig. Inzwischen sind zwei kleine Menschen und zwei große in meiner Familie (einer davon ich), einer in meinem Bauch. Die kleinen Menschen brauchen unsere Hilfe als Eltern, unsere Begleitung. Sie wollen am Tag an unserer Hand laufen und nachts in unseren Armen schlafen. Manches Mal frage ich mich, wie das gedacht ist. Wie das Ungleichgewicht aus Alltag und Versorgen von einem oder mehreren Kindern funktionieren kann. Mit Kindern, und das ist das Schöne, ist vieles nicht planbar. Doch darin liegt auch die größte Herausforderung: sich immer wieder neu zu öffnen und auszuhalten, dass wenig nach Wunsch läuft, dass die Rolle der Eltern häufig daraus besteht, sich ungenügend zu fühlen.

Aber die Gegenwart ist gut. Wenn ich morgens einen Apfel für die Brotdose schneide, dann schaffe ich das. Ich schneide Spalte für Spalte, sehe den Saft, der auf das Holzbrett tropft. Werfe die Schale in den Kompost, lege die Äpfel in die Box.

Wenn ich aufschau und die Millionen Brot Dosen sehe, die es noch zu befühlen gilt, wird mir schwindelig. Deswegen bleibe ich bei der einen Schulbox und bei der qualvollen und zugleich guten Erkenntnis, dass ich nicht weiß, was kommen wird. Ich kann planen und endlos lange Listen schreiben und lande doch immer wieder bei der unumstößlichen Wahrheit, nicht zu wissen, was der nächste Tag in seinen Händen hält.

Das Wesentliche: plappernde Kinder, die aus der Kita und von der Schule abgeholt werden, dreckige Fenster, die einem trotzdem den Blick nach draußen gewähren, Hände, die fühlen, Beine, die gehen, üppige Blätter, die im Wind rauschen. Kinderhände, die im Sand wühlen, Wasserdampf, der die Scheibe beschlägt.

Ich schließe meine Augen und sehe, was für mich am heutigen Tag das Wesentliche ist. Ist es nicht schön!

# Windeinstellung

Der Wind fährt mir durch die Haare, schlüpft unter meinen Pulli, lässt mich erschauern. Es ist der Beginn unseres Urlaubes. Wir sind auf einer kleinen Insel in Dänemark mitten in der Nordsee gelandet. Wir haben Juli, doch seit unserer Ankunft wehen orkanartige Winde über die Insel.

Ich hasse Wind. Er macht, dass ich friere, bringt mich durcheinander. Es kommen maulige Worte aus meinem Mund, alle in dem kleinen Ferienhaus nerven mich. Ich schnappe mir meine Jacke und gehe an den Strand, der am Ende des Gartens liegt. Hier an der Spitze der Insel ist der Wind noch stärker. Ich schaue trotzig aufs Meer, und ich schäme mich.

Wind, was für ein lausiger Grund für schlechte Laune. Und dann auch noch an einem so schönen Ort wie diesem.







*Mein Einfluss auf diese  
Welt ist begrenzt, und das  
ist in Ordnung.*



## Leseprobe

FSC-Logo

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im  
Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Wo nicht anders vermerkt, sind die verwendeten Bibelstellen entnommen aus:  
Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe © 1999 Deutsche  
Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2009 und 2017 SCM, R. Brockhaus  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH, Witten/Holzlingen

Bibeltext der Neuen Genfer Übersetzung – Neues Testament und Psalmen. Copyright  
© 2011 Genfer Bibelgesellschaft. Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung.  
Alle Rechte vorbehalten.

© 2022 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung: Miriam Gamper-Brühl, Essen, [www.3kreativ.de](http://www.3kreativ.de)

Coverfoto: © [annie-spratt/unsplash](https://unsplash.com/annie-spratt)

Fotos Innenteil: Katharina Weck

Lektorat: Anja Lertz, Moers

Verwendete Schrift: xxxxxxxx

Gesamtherstellung: xxxxxxxxxx

Printed in xxxxxxxx

ISBN 978-3-7615-xxxx-x Print

ISBN 978-3-7615-xxxx-x E-Book

[www.neukirchener-verlage.de](http://www.neukirchener-verlage.de)