

Leseprobe

Kathleen Frank

Sonntagsfragen über Gott, die Welt und mich

Leseprobe

Leseprobe

Kathleen Frank

Sonntags- fragen

über Gott,
die Welt und mich



Ein Lese- und Ausfüllbuch

Leseprobe

Die verwendete Bibelübersetzung ist:
BasisBibel, © 2021 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.



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.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen
insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG zu
gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Neukirchener Verlagsgesellschaft mbH, Neukirchen-Vluyn
Andreas-Bräm-Straße 18/20, 47506 Neukirchen-Vluyn,
info@neukirchener-verlage.de

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtgestaltung und DTP: Miriam Gamper-Brühl, Essen,
www.3kreativ.de, unter Verwendung eines Bildes © PURI/Unsplash

Foto S. 9 © lilartsy/Unsplash

Lektorat: Mareike Würtele

Verwendete Schriften: Minion Pro, Aptly light, Rollerskript

Gesamtherstellung: Druckerei Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biała

Printed in Poland

ISBN 978-3-7615-7094-4

www.neukirchener-verlage.de

*Für Maren. Für Jonas. Für Annett und Martin.
Danke, dass ihr Leben und Liebe mit mir teilt!*

*Für meine Freund*innen.
Danke, dass ihr Alltag und Festtag mit mir feiert!*

*Für alle, die ehrliche Fragen stellen
und mutig in die Antworten hineinleben.
Ihr seid in allerbesten Gesellschaft ...*

Inhalt

Zum Geleit: Nicht nur sonntags ...	8
Stell dir vor ...	10
Wie stellst du dich vor?	12
Wo (ver-)suchst du dein Glück?	16
Wonach kräht kein Hahn mehr?	20
Welches Verhältnis hast du zu Zeit?	22
Was hast du zu verschenken?	26
Wie voll ist dein Konfetti-Vorrat?	30
Was sammelst du?	34
Was tut sich, ohne dass du etwas tust?	36
Wo kannst du es dir leicht(er) machen?	40
Was ging verloren?	42
Wie war deine Kindheit?	46
Wofür fanst du?	50
Was ist dein Ehren-Amt?	52
Wo verbuchst du Schönes?	56
Wie gestaltest du Übergänge?	60
Was ist nicht nötig, aber schön?	64
Was ist dir heilig?	68
Worüber staunst du?	70
Gestattest du dir Langeweile?	72
Was stärkt dich?	76
Wie würdest du deine Beziehung zu Gott beschreiben?	80

Leseprobe

Wie gehst du mit ungelösten Fragen um?.....	84
Wem zeigst du deine Schätze?	88
Wie hältst du die Gleichzeitigkeiten des Lebens aus?	92
Welche Berufe sollte man erfinden?	98
Was kannst du getrost verlernen?	100
Was gönnst du dir und warum?	104
Wo bist du mit deinen Gedanken?.....	108
Welche Wortschätze hast du schon gesammelt?	110
Warum arbeitest du?	114
Bist du ein*e Ja-Sager*in?	118
Wann fehlen dir die Worte?	122
Wen begleitest du durchs Leben?	126

Zum Geleit: Nicht nur sonntags ...

- ... höre ich in mich hinein.
- ... rufe ich Gott an.
- ... esse ich langsam.
- ... schreibe ich nicht nur auf, was zu tun ist,
sondern auch, wofür ich dankbar bin.
- ... schaue ich einem Grünspecht zu.
- ... erzähle ich jemandem, was mich gerade
beschäftigt.
- ... spaziere ich in Gedanken zwischen Vergangenem
und Zukünftigem.
- ... verorte ich mich im Hier und Jetzt.
- ... habe ich manchmal Himmelssehnsucht.
- ... findet mich eine Idee.
- ... habe ich unverhofft ein bisschen Zeit.

- ... stelle ich mir die kleinen und größeren Fragen
des Lebens.



Wie stellst du dich vor?

Was das Finanzamt interessiert: Kathleen F., Geburtsjahr: 1994, berufstätig, verheiratet, ev.-luth. Konfession.

Was meine Freund*innen wissen: Kathleen, Anfang 30, liebt: Buchläden, Cappuccino, Italien, Frühling und roten Nagellack; genervt von: Kochen, Besserwisserei, Oberflächlichkeit; freut sich über Begleitung bei Spaziergängen, Reisen und Opernbesuchen.

Wie meine Hautärztin mich beschreibt: Frau F. klagte schon in jungen Jahren über atopische Dermatitis, die sich in der Adoleszenz noch verschärfte und mittlerweile chronisch ist. Der weitere Verlauf hängt von Wetter, Jahreszeit, Stressempfinden und Ernährung ab. Cortison sollte sparsam angewandt werden.

Was ich antworten könnte, wenn man mich nach Ausbildung und Beruf fragte: Germanistin, Theologin, Altphilologin, (Schreib-)Pädagogin, Autorin [...].

Vorstellungen sind ein eigenes Genre und verraten so viel und gleichzeitig so wenig über die Menschen dahinter. Sie sind geprägt von dem, was ich preisgeben möchte, und dem, was andere interessiert. Sie folgen gewissen Konventionen und sind oft kontextabhängig (dem Finanzamt ist es egal, ob ich Buchläden mag oder nicht; die meisten meiner Freund*innen wissen hingegen nicht, was atopische Dermatitis ist).

Ich finde Vorstellungen spannend, weil sie uns herausfordern, das Viele, was wir über uns selbst denken, in ein paar kleine Sätze zu verpacken. In ihnen blitzt auf, wie wir uns sehen, was uns wichtig ist und was uns geprägt hat. Oft zeigen sich bereits in diesen wenigen Worten die großen Erzählungen, die wir (bisher) von unserem Leben angefertigt haben. Manche Menschen erzählen gern von dem, was sie erlitten haben, andere stellen die bisherigen Jahre wie eine durchgängige Erfolgsstory dar. Manche machen die Beziehungen stark, in die sie eingewoben sind (Frau von..., Vater von...), andere sprechen für sich.

Unsere Lebens-Erzählungen verändern sich, wenn wir uns verändern oder das Leben uns verändert. Dann können viele glückliche gemeinsame Jahre auf ein trauriges Ende zusammenschrumpfen, dann überstrahlt das gegenwärtige Glück die harten letzten Monate, dann tut man das, was einmal viel bedeutet hat, als überwunden und unreif ab, weil es für die Gegenwart nicht mehr trägt. Eine neutrale Sicht auf mein Leben ist mir schon aufgrund meiner eigenen (eingeschränkten) Perspektive nicht möglich. (Den anderen aber eben auch nicht, obwohl sie es manchmal behaupten.) Das merke ich spätestens, wenn ich überlege, was mir mit dreizehn Jahren wichtig war. Für wen habe ich geschwärmt? Was hat meinen Alltag bestimmt? Worüber habe ich mich gefreut, worum gesorgt? Wenn ich Glück habe, finde ich Notizen aus dieser Zeit und kann es überprüfen. Meist konstruiere ich jedoch aus der Gegenwart heraus, wer ich in der Vergangenheit war.

Zwei Dinge sind mir inzwischen wichtig geworden, wenn es um Lebens-Erzählungen geht: Erstens sind sie immer unvollständig, weil sie punktuell und aus einer Perspektive erzählt sind. Das macht sie nicht unwahr, aber eben auch nicht absolut. Und darin steckt zweitens die Chance, mein Leben morgen etwas anders zu erzählen. Nicht willkürlich und nicht übertrieben, aber vielleicht ein bisschen mehr so, wie es mir im Moment entspricht.

So bin ich gespannt, wie ich mich in drei Wochen, fünf Monaten oder zehn Jahren vorstelle. Vielleicht helfe ich meinem Zukunfts-Ich von dann, das heutige Ich zu vergegenwärtigen, indem ich notiere, wie ich die Welt und mich gerade sehe, was mir glückt und was ich fürchte, was heute wichtig ist und morgen schon Schnee von gestern, aber eben auch ein Teil von mir.

Gestatten, Kathleen Frank! Ich schreibe Lebensgeschichte und Geschichten vom Leben ...



Wo (ver-)suchst du dein Glück?

Außerhalb der Komfortzone.

Am Meer, mit dem Blick auf den Boden geheftet oder in Richtung Horizont.

Mit einem Stift, Notenpapier oder einer Kastanie in der Hand.

Häufig einem Menschen gegenüber.

Selten im Spiegel oder auf dem Bildschirm.

In einem Rilke – Gedichtband.

Auf einer Blumenwiese.

Am Feuer, manchmal nur dem einer Kerzenflamme.

Mit meinen Händen. Beim Säen, Pflücken, Schreiben, Verziern, Gestalten, Streicheln, Unterstützen und Festhalten.

Umweht von frischem Wind.

Mit einer Geschichte auf den Lippen.

In der Resonanz.

Bei Gott.

Wenn es fehlt.

Im Großen und Ganzen.

Im Vorläufigen und Unfertigen ...



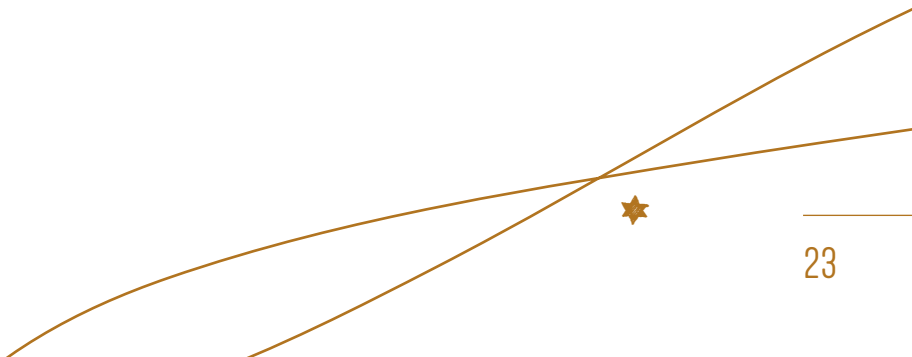
Welches Verhältnis hast du zu Zeit?

An manchen Tagen habe ich ein Zeitproblem. Es ist dann viel Tag und wenig Zeit. Das bedeutet: Es gibt viel zu tun, alles außer mir ist wichtig und dringend. Ich rausche dann durch den Tag, bin abends total erschöpft und hibbelig zugleich, weil ich, um Zeit zu sparen, auf den Mittagsspaziergang verzichtet habe, der mir gutgetan hätte. Meist bin ich an solchen Tagen weder mit mir selbst noch mit den (erledigten) Aufgaben zufrieden. Immerhin kann ich dann meist schnell einschlafen.

Apropos einschlafen: In manchen Nächten liege ich lange wach. Es gibt vielleicht noch nicht einmal einen Anlass, aber ich denke dann nach über mich, mein Leben und mein Ende. Habe ich wirklich schon drei Jahrzehnte hier verbracht? Wie fühlt sich der Tod an? Habe ich das Heute ausgiebig genossen oder war ich mit den Gedanken woanders? Und ist es nicht verrückt, dass ich vielleicht achtzig, vielleicht neunzig Jahre (ich bin mal optimistisch) existiere, aber noch viel länger nicht existiert habe und nicht existieren werde?

Apropos verrückt: In manchen Momenten wünsche ich mir ein neues Zeitmodell. Eines, das Lebenszeit freilässt für mich und uns, für Wachsen und Werden, für Genuss und Gemüsepflanzen, für Kümern und Kultur, fürs Spinnen und Spielen. Dafür müsste man natürlich ein bisschen abknapsen von der Zeit, die man sich für Erwerbsarbeit nimmt. Aber wäre das wirklich so verrückt oder geniale Zukunftsmusik, für die ich mich einsetzen will?

Apropos Zukunftsmusik: Heute wünsche ich mir, dass ich in Zukunft kein Zeitproblem mehr habe. Das geht vielleicht am besten, wenn ich mich mit allen Sinnen und Gedanken im Hier und Jetzt einrichte. Mich begeistern lasse von dem, was gerade da ist. Zumindest ein paar Augenblicke täglich. Bevor das Leben weitergeht. Und ich mit ihm.



Was sammelst du?

- 👉 Füller (früher einmal)
- 👉 angefangene Geschichten
- 👉 Gründe zu hoffen – jetzt erst recht
- 👉 Fläschchen roten Nagellacks
- 👉 Anlässe für den Genitiv
- 👉 Adventskalender
- 👉 Eindrücke und Eindrückliches
- 👉 ausgedruckte Fotos (manchmal klebe ich sie sogar ins Album)
- 👉 Momente, in denen ich ganz und gar hier und jetzt und glücklich bin
- 👉 Ideen, was werden könnte
- 👉 Wörter für alle Gelegenheiten
- 👉 Perlenohrringe
- 👉 Konfetti (s. o.)

