

LESEPROBE

Judith Manok-Grundler

Wenn das Leben Blüten treibt

LESEPROBE
JUDITH MANOK-GRUNDLER

Wenn das Leben Blüten treibt



Gedanken und
Impulse zum
Innehalten

EIN JAHRESBEGLEITER

Sofern nicht durch die Autorin frei formuliert, sind die Bibelstellen der Übersetzung Hoffnung für alle® entnommen, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®. (HFA)



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: 3Kreativ, Essen, unter Verwendung der Illustrationen

von © Shutterstock: /Laman Bakhish, /Maslova Larisa, /M.KOS

und der Fotos von © Erwin Grundler

Lektorat: Viktoria Tersteegen

Verwendete Schriften: Costa, Barlow

Gesamtherstellung: Druckerei Finidr, s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

ISBN 978-3-7615-7126-2

www.neukirchener-verlage.de

Für euch,

für die meine Worte, Texte und Gedanken zu einem Schatz geworden sind.

Eure Freude und euer Berührtsein haben mich ermutigt und bestärkt.

Für euch,

für die meine Worte und meine Arbeit einen Unterschied machen – einen, der spür- und sichtbar ist.

Für euch,

die mit mir unterwegs sind – so lange schon an meiner Seite.

Für euch,

die ihr da seid – im Reden, im Schweigen, im Lachen, im Weinen und im Feiern.

Inhalt

Sieh mal	7
Vorwort.....	9
1 Vom Anfangen	10
2 Und in den Zwischenräumen leben.....	25
3 Aufbrechen und leben	40
4 Die Hoffnung treibt Blüten	54
5 Einzigartig und wunderbar geschaffen	67
6 Zwischen Himmel und Erde	80
7 Das Leben genießen	92
8 Was mein Leben reicher macht.....	106
9 Alles, was lebt, wandelt sich.....	120
10 Dankbarkeit ist wie ein Lichtstrahl	137
11 Das Dennoch leben.....	155
12 Dem Stern folgen	170
Danke	184

Sieh mal ...

Ich schreibe über das Leben. Über Gott und die Welt. Über Erfahrungen, Erinnerungen, Fehler, Werte. Über Gelingendes und Gelingenes. Über Versuch und Irrtum. Über Spiritualität und über den Alltag. Über den Alltag, der ist. Nicht, wie er sein sollte oder könnte, sondern über genau den Alltag, der gerade ist. Bei mir. Mit allem, was dazu gehört.

Vieles davon ist Erkenntnis – in vielen Jahren gesammelt, vertieft, angenommen. Anderes sind Versuche. Auseinandersetzungen mit Themen. Mit mir. Mit dem, was da ist.

Ich lade dich ein, mitzugehen. Mit mir unterwegs zu sein. Deinen eigenen Weg in den Blick zu nehmen. Das, was du hier liest, mit deinem eigenen Alltag in Verbindung zu bringen. Das Gelesene als Spiegel zu nutzen, in dem du dich erkennen kannst, damit dein Leben wächst.

Du brauchst das Buch nicht in einem Rutsch zu lesen – du kannst von Kapitel zu Kapitel springen, dir die Texte eines Monats auf verschiedene Tage oder Wochen aufteilen, oder du kannst dir das Kapitel am Beginn des Monats durchlesen, um es dir im Laufe der Tage wieder und wieder vorzunehmen.

Wichtig ist mir, dass du so mit dem Buch umgehst, wie es dir gut tut.

Und wenn ich höre „Ich habe das Buch jeden Tag in der Hand“, dann freue ich mich – für uns beide.

*Herzlich
Judith*

PS: Dieses Buch ist in der weiblichen Form geschrieben. Nicht, weil ich Menschen ausschließen will, sondern weil ich inzwischen mehr als die Hälfte meines Lebens mit Frauen(Bildungs)Arbeit zugebracht habe. Es ist ein Dankeschön an all die Frauen, denen ich begegnen durfte.

Alle anderen Menschen sind mitgemeint.



Vorwort

Dieses Buch will unterhalten, informieren, anregen, begeistern, ins Nachdenken bringen, ermutigen fürs Leben, praxisnahe Anstöße vorstellen, die zum Tun inspirieren.

Wenn es beim Lesen zu dem ein oder anderen „Aha-Moment“ kommt, freue ich mich darüber. Das kann passieren – und es ist beabsichtigt. Denn ich erzähle von dem, was mir begegnet: als Frau, als Mutter und Oma, als Beraterin, als Freundin, als Seminarleiterin. Als Christin, als eine, die hinschaut und hinhört – und neugierig ist im besten Sinn. Und als eine, die verstehen will, hinterfragt, nachdenkt, Zusammenhänge erkennt und schafft.

Du bist herzlich eingeladen, dich mitnehmen zu lassen, dich auszuprobieren, selbst kreativ zu werden. Ich will dich ermutigen, zu experimentieren, dich so ernst zu nehmen, dass du dir die Zeit gibst, die du brauchst. Vergiss nicht: Wenn sich etwas verändern soll, ist es notwendig, das Neue zu tun, nicht nur darüber zu reden. Immer wieder, damit es sich festigt.

Ob du an einem Bild hängenbleibst, an einem Wort, an einem Satz, an einem Gebet oder an einer Frage – all das spielt keine Rolle. Entscheidend ist dein Vertrauen: Das Buch spricht zu dir. Es will berühren. Auch dich.

Ich wünsche dir Freude beim Lesen.

3 | Aufbrechen und leben



Aufbrechen heißt, ins Ungewisse zu gehen.

Aufbrechen heißt, loszugehen, ohne zurückzuschauen.

Aufbrechen heißt, Neues beginnt.

Aufbrechen heißt, das Herz in die Hand zu nehmen
und den Zweifeln mit Mut zu begegnen.

AUFBRECHEN UND LEBEN

„Doch ich sage euch: Hängt nicht wehmütig diesen Wundern nach! Bleibt nicht bei der Vergangenheit stehen! Schaut nach vorne, denn ich will etwas Neues tun! Es hat schon begonnen, habt ihr es noch nicht gemerkt? Durch die Wüste will ich eine Straße bauen, Flüsse sollen in der öden Gegend fließen.“ (Jes 43, 18f. – HFA)

Alles vergessen
einen Schlusspunkt setzen
was war
wegwischen
wie einen Kreideanschrieb von der Tafel
oder Regentropfen vom Brillenglas.

Neu
beginnen
von hier an
aufbrechen
losgehen.

Wohin
führt dein Weg
dich?
Jetztwärts?
In die Zukunft?

Alles vergessen
neu beginnen
von hier an
leben und lieben –
ob das
überhaupt
geht?

AUFBRECHEN UND LEBEN – HIER UND JETZT

Nicht an das denken, was war. Nach vorne schauen. Losgehen. Aufbrechen und leben. Jetzt.

Ist dieser Gedanke richtig? Oder vielleicht doch ein wenig zu einfach?

Nicht an das denken, was war und aufbrechen – das sagt sich leicht. Aber was ist damit gemeint? Heißt das, ALLES hinter mir lassen? Jede Bindung. Jede Struktur. Jede Sicherheit. All die Geborgenheit, die ich im Leben bisher erfahren habe.

Ich spüre, wie sich etwas in mir sperrt, während ich die Gedanken zu Papier bringe. Wie zwei Gefühle in mir miteinander ringen. Ich gehe ihnen nach. Entdecke Vorfreude und Trauer. Das Ringen der Gefühle dauert an. Und da tauchen sie auf, die Fragen, die mir wichtig sind: Ist es möglich, alles hinter mir zu lassen und neu zu beginnen? Will ich das? Und wer bin ich, wenn ich nicht mehr an das Frühere denke?

Ich bin überzeugt, dass es gar nicht möglich ist, alles, gar alles, hinter mir zu lassen. Ich nehme mich doch immer selbst mit. Es ist unmöglich, all meine Erfahrungen, all mein Wissen, alle Erkenntnisse und alles Gelernte sein zu lassen. Mein bislang gelebtes Leben hat mich zu der gemacht, die ich bin. Wie also sollte ich aufbrechen, ohne an das zu denken, was war? Und wie oder wer wäre ich ohne all das, was mich und das Leben bislang ausmachte? Ein unbeschriebenes Blatt? Das bin ich nicht einmal bei meiner Geburt, denn ich komme nicht aus dem Nichts, sondern stamme aus einer Reihe von Ahninnen und Ahnen.

Ich lese den Bibelvers noch einmal. Lasse ihn wirken. Höre in mich hinein. Vielleicht geht es um etwas anderes. Darum, nicht in und aus der Vergangenheit zu leben, sondern im Jetzt. Ich spüre: Das

fühlt sich besser an. Damit kann und mag ich umgehen – und es ist etwas, das ich aus meinem Alltag kenne. Meinem eigenen Alltag und dem Alltag der Menschen, mit denen ich arbeite. Immer wieder begegnen mir Sätze wie „Früher war alles besser!“ oder „Das war schon immer so!“ Nein, ich glaube nicht, dass früher alles besser war. Es war anders, denn es war eine andere Zeit mit anderen Rahmenbedingungen. Und: Ich war anders, denn ich habe, Jahr für Jahr, dazugelernt, habe mich entwickelt, bin gewachsen. Das bedeutet folglich auch, dass ich „früher und heute“ gar nicht miteinander vergleichen kann. Der Satz „Früher war alles besser“ hat mit Wehmut zu tun. Mit Trauer. Mit Enttäuschung. Vielleicht auch mit Überforderung und dem Gefühl, heutzutage nicht mehr mithalten zu können.

Ich kann das ein Stück weit nachvollziehen. Gleichzeitig ist mir bewusst, dass dieser Satz ein Rückzug ist. Eine Flucht. Weg von dem, was da gerade so schwierig ist.

Da fällt mir plötzlich „Frau Lot“ ein (Gen 19,26). Von ihr wird erzählt, dass sie zur Salzsäule erstarrte, weil sie sich – entgegen einem ausdrücklichen Verbot – auf ihrer Flucht aus der Stadt Sodom umwandte und zurückblickte. Gern wurde die Stelle so ausgelegt, dass „Frau Lot“ mit der Erstarrung für ihren Ungehorsam bestraft wurde. Das entspricht in keiner Weise meinem Gottesbild – und davon abgesehen – glaube ich das auch nicht.

Kann es nicht sein, dass es „Frau Lot“ schwerfiel, alle Bindungen, alle Struktur, jede Sicherheit, jede Nähe und Geborgenheit – kurz, alles, was ihr Heimat gewesen ist – aufzugeben? Und ist es nicht möglich, dass die Engel, die sie zur Flucht aufforderten und sie begleiteten, das Verbot des Zurückblickens aussprachen, um sie zu schützen? Weil sie um ihre Gefühle wussten. Weil sie ihr die Bilder von der Vernichtung der Stadt ersparen wollten. Wie auch immer – „Frau Lot“ erstarrte zur Salzsäule.

Für mich folgt daraus, dass ein In-der-Vergangenheit-Leben Erstarrung mit sich bringt. Erstarrung aber ist das Gegenteil von Lebendigkeit und Erstarrung verhindert den Wandel. Das Aufbrechen. Das Neubeginnen. Und damit auch das Leben.

Aufbrechen und leben – im Hier und Jetzt.

Das fordert mich heraus. Zum Hinschauen. Zum Aktivsein. Zum Handeln. Es fordert mich heraus, das Spielfeld „Leben“ zu betreten und mitzuspielen, anstatt vom Rand aus zuzuschauen.

Der beginnende Frühling kann mir dabei helfen. Blatt- und Blütenknospen öffnen sich, wenn es Zeit ist. Das Leben drängt. Es wartet nicht. Egal, ob es noch kalt ist oder Schnee hat: Knospen zeigen sich. Stiefmütterchen und Gänseblümchen blühen auch an schneereichen Tagen – wenn ihre Zeit gekommen ist. Noch sind die Wiesen mehr winterbraun als grün – und doch: Veilchen, Leberblümchen und Buschwindröschen öffnen ihre Blüten.

Wenn ich mit wachen Augen spazieren gehe, entdecke ich die Blüten und das Austreiben. Dann spüre ich, wie sich mein Herz öffnet. Freude um sich greift. Ein Aufatmen mich packt und ein wenig von der Winterstarre schmilzt.



ZUM NACHDENKEN

Ob Luisa aufbrechen wird? Ich weiß es nicht, aber ich weiß, dass ich es ihr wünsche.

Nicht, dass wir uns falsch verstehen: Luisa darf trauern. In der Zeit, die sie benötigt. Niemand kann sagen: „Jetzt ist es genug, mach endlich weiter.“ Und dennoch ist es gut, wenn ihr Freund ihr die Wahrheit sagt. Seine Wahrheit. Aus Sorge um Luisa. Weil er will, dass sie (wieder) lebt. Ihrer Lebendigkeit Raum gibt. Nicht in der Erstarrung verharret.

Manchmal – das habe ich mehr als einmal in meinem Leben erfahren – braucht es nur einen winzigen Anstoß, damit etwas aufbricht, ein Riss in der Starre erscheint, Neues aufgebrochen wird.

Fragen an dich:

Kennst du das? Im Alten erstarrt zu sein?



Was brauchst du, um aus der Erstarrung herauszufinden?

Wer hilft dir dabei oder unterstützt dich?

Wo und wann hast du dich schon einmal aus einer Erstarrung gelöst?

ANREGUNGEN FÜR DICH

Lass dir von einer Freundin oder von einer anderen Person, der du vertraust, eine Aufgabe geben. Eine, die dich ein klein wenig herausfordert. Z. B.: allein in ein Restaurant zum Essen gehen oder allein einen (kurzen) Waldspaziergang machen, wenn das sonst nicht zu deinen Gepflogenheiten gehört.

- Überlege dir, was dir hilft, aufzubrechen.
- Was nimmst du mit, wenn du aufbrichst?

Stell dir vor, wie eine Tulpenzwiebel aufbricht, damit der Stängel mit der Blüte ins Licht wachsen kann.

- Versetz dich in die Tulpenzwiebel hinein.
- Schreibe aus ihrer Sicht einen Text über das Aufbrechen.
- Was spürt sie?
- Was verändert sich in ihr und um sie herum?

Mache etwas, von dem du glaubst, dass du es nicht kannst, egal was. Als kleine Kinder konnten wir viele Dinge noch nicht – aber wir wollten die Welt entdecken und verstehen. Deshalb haben wir uns bei anderen Menschen abgeschaut, wie sie die Dinge gemacht haben. Wir haben aus Versuch und Irrtum gelernt, durch Ausprobieren, durch Austesten. Weshalb sollten wir das heutzutage nicht auch noch können?

- Was hilft dir, etwas zu tun, was du noch nie getan hast?
- Welche Erfahrungen machst du dabei? Was entdeckst du?