

SABRINA WILKENSHOF  
MIT FOTOGRAFIEEN VON  
FRANZISKA KESTEL

7 WOCHEN  
**DAS  
CHAOS  
UMARMEN**

KALENDER FÜR DIE FASTENZEIT



VIER TÜRME



# Sieben Wochen das Chaos umarmen

Manchmal hätten wir das Leben gern besser im Griff. Die Wäsche. Unsere Gefühle. Die Sache mit dem Geld. Alles eben. Und dann ziehen wir an uns selbst und an unserem Alltag wie an einer Tischdecke, die einfach zu klein für den Tisch ist. (Und auf die außerdem sowie demnächst das Saftglas kippt.)

Wir versuchen, es besser zu machen. Wir misten aus, denn Minimalismus soll schließlich helfen! Wir räumen um und auf, wir schreiben Listen und Wochenpläne. Für ein paar Tage geht es gut, dann wird der Hund krank, das Kind schreibt trotzdem eine Fünf in Englisch und der Joghurt schimmelt.

Wir können nicht alles in den Griff bekommen – das ist eine bittere Wahrheit, aber eine, die das Leben irgendwann auch leichter macht. Wir bleiben wir selbst, trotz Ordnungcoaching. Wer eine kreative Kramschublade braucht,



wird irgendwann wieder eine haben. Wer gern spontan entscheidet, was es zu essen geben soll, wird sich nicht an den Plan halten, auch wenn er noch so hübsch aussieht. Und dann ist da ja noch die Sache mit dem Leben: Schmerzen, Krankheit und auch der Tod treten ungebeten und unerwartet in unseren Alltag. Genauso wie die Liebe, die hat auch noch nie was von Wochenplänen gehört.

Versuchen wir es also mal nicht mit »besser werden«, sondern mit dem vielleicht schönsten Gefühl der Welt: verstanden, gesehen und angenommen zu werden – von uns selbst. Wir umarmen das Chaos. Nicht jede Woche ein bisschen mehr, sondern jede Woche ein

bisschen anders. Wenn Du zwischen- durch Deine Klamotten aussortieren oder endlich den Backofen putzen willst oder die Reifen wechseln, kannst Du das natürlich trotzdem machen: Weil DU es willst, nicht, damit Du endlich Dein Leben besser im Griff hast. Denn das musst Du gar nicht. Das Leben entsteht aus unsortierten Tassen, Gefühlen, Servietten und Hoffnungen. Es ist wild und unberechenbar.

Wie schön!

Vorwort

# Irgendwie anders

Frühstück im Bett – ich dachte früher immer, das müsse was mit Croissants sein und mit Orangensaft. Mit einem ganzen Korb voller Brötchen und einer kleinen weißen Porzellankanne mit Kaffee. Ein Tablett, und ich setze mich fröhlich jubelnd im Bett auf, denn natürlich habe ich bis zu dieser Überraschung fest geschlafen. Dann zieht jemand die Vorhänge auf und die Sonne scheint herein. Der perfekte Tag, es kann nur gut werden.

Meine Wahrheit sieht anders aus. An Abenden, an denen ich mich erschöpft fühle und nicht genau weiß, warum, sage ich meinem Mann, dass ich morgen gern meinen Kaffee im Bett trinken würde. Normalerweise lächelt er dann und sagt: Mach ich.

Bis zum nächsten Morgen wache ich öfter auf, ich schlafe unruhig. Wenn ich endgültig wach bin, stupse ich ihn an, und er steht für mich auf. Er macht mir meinen Kaffee, ein Käsebrot bringt er auch mit. Kein Tablett, das wäre mir auch alles viel zu viel zu balancieren. (Und balancieren muss man ja eh schon immer so viel.) Den ersten Schluck trinke ich gleich, dann suche ich ein freies Plätzchen auf dem Nachttisch zwischen den ungelesenen Büchern und den durchgeblätterten Zeitschriften.

Draußen ist es trüb, aber das Fenster ist offen und ich höre ein leises Rauschen, wenn die Autos vereinzelt durch die Pfützen fahren.

Der Tag könnte gut werden. Oder auch nur so mittel, wie immer eben. Manchmal muss man um das Schöne bitten. Die Feste dort feiern, wo man sich auch hinlegen darf. Nicht auf das große volle Tablett und den Sonnenschein warten.



Stattdessen zwischen den hohen Erwartungen einen Platz finden, wo nichts runterfällt. Wo Du nicht fallen kannst, sondern sicher bist.

Ob Jesus deswegen im Sturm geschlafen hat auf dem Boot? Sicher in der Gegenwart seiner Freundinnen und Freunde, umtost von Regen? Hat er den Sturm beruhigt durch seinen Schlaf?

Ich stille den Sturm und bleibe noch kurz liegen. Der Teller steht neben mir, aus dem Kinderzimmer höre ich Stimmen – und ich glaube, ich bin bereit.

## Woche 1

### Für Dich

- Was hast Du Dir so ganz anders vorgestellt in Deinem Leben? Wie sollte es mal sein, und wie ist es jetzt?
- Welche Freiheit liegt darin?
- Wo kannst Du in dieser Woche mitten im Chaos aufatmen?
- Mach Dir Dein Lieblingsgetränk oder Deinen Lieblingsnack und setz Dich damit irgendwo hin, wo es so richtig unordentlich ist. Vielleicht spürst Du Scham. Oder Traurigkeit. Oder Angst. Schreib es auf. Was ist da?