

THOMAS KNÖLLER

**Weil du
groß bist**

**FUTTER FÜR
DIE SEELE**

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Bildnachweis

S. 6: © as_seen / photocase.de, S. 16/17: © sebastianosecondi / iStock, S. 27:
© knallgrün / photocase.de, S. 40: © RapidEye / iStock, S. 51: © suze / photocase.
de, S. 62: © HerrSpecht / photocase.de, S. 79: © kallejipp / photocase.de, S. 86/87:
© visualsplace / iStock

Textnachweis

S. 37: © Tillmann Prüfer: „Ich hatte einen Ahn in Afrika“, ZEIT Magazin
#24/2015. S. 42: Hilde Domin, Es gibt dich. Aus: dies., Gesammelte Gedichte.
© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main 1987. S. 68: © Detlef Wendler.
S. 78: Oriah Mountain Dreamer, Die Einladung © 2000 Arkana Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH. Übersetzung: Ulla Rahn-Huber.
S. 91: © Debora Reichmuth-Merz.

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab
ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender
Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2017 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: ALEAIMAGE / iStock
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0893-0

Inhalt

Futter für die Seele 4

Am 8. Tag schuf Gott den Alltag 7

Stress mich nicht! 18

ICH – mehr als nur ein Wort 28

Risiken und Nebenwirkungen 41

L(i)ebe! 52

Oh, mein Gott 63

#JesusKnowsBest 80

Am Ende? 88

Es funkt 101

(Nachwort)

FUTTER FÜR DIE SEELE

„Bub, iss was!“ – keine Ahnung, wie oft ich den Satz von Oma und Opa gehört habe. „Iss was, damit du groß und stark wirst!“ – So ging der Satz in der Regel weiter und wirkt bis heute nach. Dieser Satz ist so einfach wie wahr: Ohne Nahrung kann der Körper nichts bewegen. Nur durch etwas zu futtern geht es voran. Jetzt kommt es nur darauf an, dass wir auch das Richtige essen. Die meisten Väter und Mütter dieser Welt haben in dieser Frage regelmäßig Meinungsverschiedenheiten mit ihrem Nachwuchs.

Ich bin da keine Ausnahme. Niemand wird also bestreiten, dass groß und stark zu werden besser ist als breit und träge. Ich selbst liebe Süßes, Limo, Pizza, Burger, Pommes ..., aber zu viel davon macht nicht nur breit und träge, sondern auch krank. Und was wäre, wenn es mit der Seele so ist, wie mit dem Körper? Wie wird die Seele groß und stark? Ein allwissender Ernährungsratgeber für die Seele ist dieses Buch sicher nicht, aber ich lebe und schreibe in der festen Überzeugung, dass uns unsere Gedanken prägen. Sie tragen dazu bei, wer wir sind. Und aus diesem Grund ist das Futter für das, was wir denken, sogar noch wichtiger als unsere Gedanken selbst. Jeder Coach weiß das, jeder Therapeut auch. Und Religionen wissen das schon ewig. Darum ist es auch nicht so wichtig, ob man in der Küche des Lebens mit einem göttlichen Chefkoch unterwegs oder eher sinnlicher Autodidakt ist. Wichtig ist: Auf die seelische Ernährung gilt es gut zu achten.

Angeblich ist Religion die kürzeste Definition für Unterbrechung. Mir gefällt das, denn Gott ist auch nicht immer nett, sondern stört das Leben regelmäßig. Stört, bringt aus dem Takt, kurz: Er unterbricht immer wieder.

Mir selbst hat dieser eigenwillige göttliche Chefkoch und das, was ich erlebt habe, ordentlich Feuer unterm Seelenhintern gemacht: Alltag, Liebe, Krankheit, Tod, Ausbildung und Arbeit. Alles, was ich vor und in den vergangenen Jahren erlebt habe, ist in die Texte geflossen, die zwischen 2011 und 2016 bei DasDing im Südwestrundfunk (SWR) auf Sendung gegangen sind. Dort, wo die Ereignisse dieser Zeit den Beiträgen ihren Stempel aufgedrückt haben, ist darum auch das Entstehungsjahr angegeben. *Kreuz&Quer* heißen diese kleinen Unterbrechungen, die täglich im Programm von DasDing nach wie vor den Sendeflow aus guter Laune liebevoll ‚stören‘ und eine Schippe tiefer graben. Wenn man sie spricht, ist kein Text länger als 80 Sekunden. Heute heißt es nicht mehr in 80 Tagen um die Welt, sondern in 80 Sekunden in die Seele – und wieder zurück. Es ist ein spannender Ritt und ich möchte euch darum mit den folgenden Gedanken und Texten ebenfalls gerne einmal am Tag stören und immer dann unterbrechen, wenn die Routine des Alltags Kreativität und Lebendigkeit zu ersticken droht.

Viel Spaß und guten Appetit!

Thomas Knöllner

ARBEIT.

FERNSEHER

WHU DECIDE?

SCHLAFEN.

&

MORGEN

DER SCHEISS

VON VORNE.

AM 8. TAG SCHUF GOTT DEN ALLTAG

Ohne den Alltag wäre alles leichter: Ich müsste mir an Silvester nur einen klugen Vorsatz ausdenken und schon wäre alles besser. Meistens überlebt der gute Vorsatz aber nicht einmal den Januar. Wenn der Alltag kommt, reicht es nicht, eine nette Idee gehabt zu haben. Wenn der Alltag kommt, muss ich manchmal einfach nur durchhalten, denn zweimal pro Woche in aller Herrgottsfrühe die Joggingsschuhe anzuziehen, macht spätestens ab November keinen Spaß mehr. Richtig Freude macht dafür dann das geniale Gefühl, dass ich mich überwunden und mir selbst einen Erfolg abgetrotzt habe. Ich glaube auch, dass man dem grauen Alltag ganz viele verschiedene Farben und Gerüche abtrotzen kann. Auf den zweiten Blick gibt es so viel Kurioses zu entdecken – wenn man die Zeit und das Auge hat, hinzusehen. Manchmal glaube ich sogar, dass Gott in den bunten Nischen des grauen Alltags Verstecken mit uns spielt ...

Streik

Streik – ich steh am Bahnhof und nix geht mehr. Alle Pläne für die Katz!

Und heute geht schon wieder nix mehr – aber nicht, weil bei der Bahn jemand streikt, sondern weil in mir drin nix mehr geht. Ich kann nicht mehr. Schon beim Aufstehen hab ich das Gefühl, als würden mir meine Sorgen zentnerschwer an den Beinen hängen. Dabei sollte ich doch schon längst am Schreibtisch sitzen, wenn ich mit allem fertig werden will, was ich noch machen muss. Aufgaben, Abgaben, Fristen, Termine, Freunde, Hobbys – ich will alles gut machen und schaff es nicht. Und die Kraft, dass ich noch ein bisschen mehr arbeite und dass ich alles noch ein bisschen schneller erledige, die hab ich nicht mehr.

Was ich habe, das sind viele liebe Menschen um mich herum, die zu mir sagen: „Thommi, mach ruhig weniger – Hauptsache, du bist glücklich.“ Schön wär’s! Wenn ich nur machen würde, was mich glücklich macht, dann würd mein Leben anders aussehen. Dann würd ich nämlich ... Also dann würd ich auf jeden ... Ja, was eigentlich?

In so einem Augenblick stelle ich mir vor, wie Gott mich dann rotzfrech angrinst und zu mir sagt: „Tja, lieber Thomas, geh heim und denk über dein Leben nach! Aber dann komm wieder und sag mir, was du wirklich willst. Hauptsache, du bist glücklich.“

Wohin

„Sie haben Ihr Ziel erreicht.“ – Ich liebe mein Navi und würde es um keinen Preis hergeben wollen. Ziemlich oft schon wäre ich unterwegs im Auto ohne mein Navigationsgerät ziemlich aufgeschmissen gewesen. Dabei weiß mein Navi eigentlich nur zwei Dinge: Wo ich gerade bin und das Ziel, zu dem ich fahre.

Wenn ich aber nicht im Auto, sondern in meinem Leben unterwegs bin und dort die Orientierung verloren habe, dann weiß mein Navi scheinbar mehr als ich.

Dabei brauche ich, genau genommen, für mein Leben auch nicht mehr Informationen als mein Navi für die Straße, nämlich:

Wo bin ich gerade?
Und wo will ich hin?

Wo ich gerade bin, weiß das Navi von alleine. Wo ich hinwill, muss ich eintippen, damit es mir den Weg zeigen kann. Nur: Wo tippe ich das Ziel ein, wenn es um meine Zukunft geht?

Ich habe angefangen, meine Wünsche in mein Herz einzugeben und manchmal höre ich sogar diese berühmte innere Stimme, die dann sagt:

„Sie haben Ihr Ziel erreicht.“

Mehr

Seit der 2016er Staffel von „Sing meinen Song – Das Tauschkonzert“ und dem neuen Album beschäftige ich mich anders mit Samy Deluxe als früher.

Zum Beispiel das Lied „Haus am Mehr“: Da geht es nicht um Strand und Meer, sondern um die Sehnsucht danach, mehr zu bekommen, als man hat. Samy Deluxe hätte gerne „mehr Zeit, mehr Glück, mehr Liebe, mehr Fans, Fame [und] Ziele“. Ich würde mich auch schon über mehr Schlaf und ein wenig mehr Kohle auf dem Girokonto freuen.

Und dann kommt die Religion und sagt: Gib etwas ab und teil mit anderen. Und der nächste Glückskeks im China-Restaurant legt noch eins drauf und sagt: „Weniger ist mehr“. – Ernsthaft?

Manchmal habe ich Angst, dass der Glückskeks recht hat. Wenn ich erst dann glücklich bin, sobald ich das bekommen habe, was mir gerade fehlt, werde ich das Glück nie erreichen; irgendwas fehlt immer. Erst wenn ich zufrieden sein kann mit dem, was ich habe, bekomme ich eine Ahnung davon, was Freude und Glück wirklich bedeuten. Und dann bekomme ich noch etwas anderes. Samy Deluxe würde sagen: „mehr Platz, Mut, Freude, mehr Schlaf, Ruhe [und] mehr Träume.“ Vielleicht bedeutet das einfach: Wenn ich morgens in den Spiegel blicke und ich mich freuen kann, dass ich mich sehe, und vielleicht sogar lieben kann, was ich da im Spiegel sehe, dann bin ich wahrscheinlich schon auf einem verdammt guten Weg.

Suche

Viele suchen nach dem, was sie nicht haben. Wenige suchen nach dem, was sie haben. – Stimmt dieser Satz?

Ich kann sagen: bei mir auf jeden Fall. Ich brauche nur in die Stadt zum Einkaufen fahren und spätestens dann, wenn ich im ersten Geschäft stehe, weiß ich, was ich alles nicht habe. Und es reicht ja schon eine einzige fiese Sache, die ich dann unbedingt haben möchte. Darum hat mich dieses Zitat auch so verblüfft.

Ich habe mich bisher noch nie hingesezt und mir ganz bewusst alles angesehen, was ich habe. Und ich habe echt nicht wenig. Das habe ich schnell überblickt. Dann habe ich aber noch einmal genauer hingesehen und etwas entdeckt, was ganz anders ist als meine Klamotten, mein Laptop und mein Smartphone. Ich konnte sehen, wie viele Eigenschaften und Fähigkeiten ich habe.

Seitdem schaue ich mir meine Stärken öfter einmal an und tanke daraus Kraft und Selbstvertrauen. Und du? Welche Eigenschaften und Fähigkeiten hast du? Wenn du es nicht weißt, dann nimm dir die Zeit und find es heraus. Sie sind da!