

# Ökumenisches Frühstückstreffen

Monica Kunz referierte in der Evangelischen Kirche Steckborn über ein Nein zur rechten Zeit



Monica Kunz bei ihrem Vortrag «ein Nein zur rechten Zeit» in der Evangelischen Kirche Steckborn.

(kas) Sichtlich froh und erleichtert waren die beiden Organisationsrinnen der beiden Kirchgemeinden, dass dieses zweite ökumenische Frühstückstreffen vom vergangenen Dienstagmorgen mit dem brillanten Referat von Monica Kunz und der wunderschönen musikalischen Umrahmung durch den Kirchenmusiker Martin Schweingruber in der Evangelischen Kirche stattfinden konnte. Aus aktuellem Anlass, diesmal ohne Frühstück und in angepasster Form, heisst Marianne Hess die rund 40 Frauen, Monica Kunz und Martin Schweingruber ganz herzlich willkommen. Es sei sehr schön, gerade in diesen Zeiten, dass man zusammenkomme, sich ermutigen lassen dürfe «nein» zu sagen und sich gleich zu Beginn berieseln lassen dürfe von wohlthuender Musik. Darauf folgt das Orgelspiel: Concerto del Signor Vivaldi, appropriato all'organo di Johann Gottfried Walther (1684–1748).

Wie gut und einfach es den Kindern und Grosskindern doch gelingt, «nein» zu sagen. «Nein» das will ich nicht, «nein», ich möchte noch nicht ins Bett. Marianne Hess hofft, dass die Teilnehmer an diesem Morgen, von Monica Kunz, Mediatorin, Supervisorin und Coach, darin bestärkt und ermutigt werden, künftig besser «nein» sagen zu können. Mit ihrer freiwilligen Frühpensionierung im sechzigsten Lebensjahr bei der Kantonspolizei Thurgau, der kantonalen Fachstelle Häusliche Gewalt, habe sie selbst ein «Nein» zu zuviel Arbeit gesagt und ein «Ja» zu etwas mehr Leben, beginnt Monica Kunz den Vortrag. Wie gut und wie nötig sei gerade heute ein «Nein» zur rechten Zeit. Auf verbindliche Weise «nein» zu sagen, ist von grosser Bedeutung: Informationen sind immer und überall abrufbar, ständige Erreichbarkeit, die Grenzen zwischen Freizeit und Beruf werden zunehmend verwischt, Zeit ist oft knapp oder nicht ausreichend, die Zeit ein rares Gut.

Aber warum sagen wir «ja», wenn eigentlich ein «nein» angebracht wäre? Wohin laufen wir, wenn wir die eigenen Grenzen nicht spüren, nicht erkennen? Was passiert, wenn wir es verpassen, zur richtigen Zeit «nein» zu sagen? Es werden Energien fehlen, für die Sachen, die wichtig sind. Vielleicht fehlt es an Zeit für das, was wir gerne tun oder für das, was uns persönlich wertvoll erscheint? Vielleicht fehlt es an Zeit für Menschen, die uns wichtig und lieb sind? Mit einem fehlenden «Nein» werden wir von unseren Wünschen abgekoppelt, am Wachstum und an der eigenen Entwicklung gehindert. Lebendigkeit und Spontaneität gehen verloren. Wir werden gestresst, unzufrieden und erschöpfen und ermüden uns. Wir vernachlässigen unsere Bedürfnisse, verdrängen Konflikte sagen weiter «ja» und «ja», bis es knallt oder es zu einem Zusammenbruch kommen kann.

## Nein – vier wichtige Buchstaben, um gesund zu bleiben

Was hindert daran im richtigen Moment «nein» zu sagen? Die Angst bei einem «Nein», das Lob, die Zuneigung oder die Liebe

nicht mehr zu bekommen vom Partner, Kind, Kollegen, Nachbarn, Vorgesetzten und weiteren. Bei einem «Nein» können Schuldgefühle oder Unsicherheit auftreten. Auch werden Notlügen eingesetzt, um anderen eine Bitte abzuschlagen.

Monica Kunz zitiert aus dem Buch «The Top Five Regrets of the Dying» oder «5 Dinge, die Sterbende am meisten bedauern» von Bonnie Ware und zählt sinngemäss auf: Versäumnis 1: Der Wunsch nach mehr Mut, um zu leben, wie man es möchte und nicht wie es von einem erwartet wird. Versäumnis 2: Nicht soviel gearbeitet zu haben. Versäumnis 3: Der Wunsch nach mehr Mut, um den Gefühlen Ausdruck zu geben. Versäumnis 4: Den Wunsch, den Kontakt mit den Freunden nicht abgebrochen zu haben. Versäumnis 5: Den Wunsch, sich mehr Freude gegönnt zu haben. Einsichten, die ihr Leben verändern werden, steht als Untertitel auf dem Buch, mit Empfehlung, ein solches Buch zu lesen, solange man noch gesund und fit ist. Ein «Nein» zur rechten Zeit und ein «Ja» für das, was man tun möchte und einem gut tut. Bewusst Zeit haben für Sachen, die guttun, damit wir zufrieden und gesund bleiben. Momente auskosten, eine Praline auf der Zunge zergehen lassen, eine CD bewusst hören, bei einer Zugfahrt die schönen Landschaften geniessen. Die Sinne nähren und eine Balance finden, um Lebensbereiche wie Sinn/Kultur, Arbeit/Leistung, Kontakt/Familie, Körper/Gesundheit möglichst dynamisch im Gleichgewicht zu halten.

## Von Abhängigkeiten lösen

Monica Kunz liest den Satz: Wer einen grossen Gott hat, muss nicht alles selber tun und sollte ihn auch ab und zu besuchen und leitet ein zum Solo-Lied von Martin Schweingruber: «Suchen und Fragen» RU 038, von Jo Akepsimas (Mel.) und Diethard Zils. Währenddessen wird über diesen Satz sinniert, den eigenen Gedanken Raum gegeben und die musikalische Darbietung genossen. Alltägliche Situationen werden im Lied «Suchen und fragen» geschildert. Auch vom Planen und Bauen und Neuland begehren, wird gesungen. Um Neuland zu betreten, muss auch Altes reflektiert werden. Nicht immer gelingt es gleich gut, die vier erwähnten Lebensbereiche im Gleichgewicht zu halten. Wer «ja» sagt, wenn ein «Nein» angebracht wäre, bekommt etwas dafür und darum macht er es immer wieder. Er wird geliebt, er muss sich nicht schämen, hat das Gefühl, er werde gebraucht, und erhält allenfalls Anerkennung, Bewunderung, Bedeutung. Mit diesem Lob und dieser Bewunderung funktioniert es wie beim Delfin: er springt und springt, weil da oben ein Fischlein hängt, das er gerne hätte. Wen man mit Neuland beginnen möchte, muss man anfangen diesem Lob zu widerstehen und sich aus der damit verbundenen Abhängigkeit lösen.

Warum machen wir, was wir machen? Mit Monica Kunz wird hinter die Kulissen geschaut. Innere Antreiber leiten zu einem «Ja» oder «Nein». Mit Reflexion und Analyse lassen sie sich jedoch verändern. So kann aus «sei nett» auch «sorge gut für dich», «sei schnell» auch «nimm dir die Zeit, die Du brauchst», «sei stark» auch «lass Dir helfen», «sei perfekt» auch «lass Fünf gerade sein, mache es vorläufig gut», «streng dich an» auch «du darfst Spass haben und Lob annehmen» werden.

Was gewinnen wir mit einem echten «Ja» und einem klaren «Nein»? Es werden Energien für eigene Ziele und liebe Menschen frei. Kontakte zu eigenen Wünschen und Werten können gepflegt werden. Die eigenen Bedürfnisse finden Raum. Zugang zur Lebendigkeit und Spontaneität wird geschaffen. Entspannung, Zufriedenheit und Gelassenheit kehrt ein. Mit Konflikten wird konstruktiv umgegangen. Der Umgang mit Gefühlen wird bewusster.

Eine Veränderung ist eine Reise mit immer wieder kleinen Schritten. Den Abschluss von den spannenden und motivierenden Worten von Monica Kunz rundet Martin Schweingruber mit harmonischen Klängen auf der Orgel ab. Dazu drangen Sonnenstrahlen durch die Fensterscheiben – schön, wohltuend und besinnlich.