

# SCHMID COACHING.

## Kolumne

Nur noch kurz die Welt retten  
erschieden in der Zeitschrift  
„Adam online“



„Muss nur noch kurz die Welt retten!“ sang Tim Bendzko 2011. Damit gewann er den Bundesvision Song Contest. 6 Jahre später singt er: „Ich bin doch keine Maschine, ich bin ein Mensch aus Fleisch und Blut! Und ich will leben bis zum letzten Atemzug!“ Das klingt für mich irgendwie logisch: leben bis zum letzten Atemzug. Macht doch jeder. Die Frage ist nur wie?

Bewusst oder Bewusstlos? Überfordert, unterfordert – herausgefordert?

Ja, mit solchen Songs gewinnen Männer nicht nur Song Contests, sondern auch Frauenherzen. Der Mann, unser Held, der nur kurz die Welt rettet, uns auf Händen trägt, den Kindern ein liebevoller Vater ist, am Herd steht und ein Sternegericht nach dem anderen kreierte, und...

Aus manchen Träumen wacht man schneller auf als einem lieb ist.

Denn wie singt unser Held:

„Muss nur noch kurz die Welt, retten

Danach flieg' ich zu dir.

Noch 148 Mails, checken

Wer weiß was mir dann noch passiert denn es passiert so viel

Muss nur noch kurz die Welt, retten

Und gleich danach bin ich wieder bei dir.“

Nur kurz, nur mal schnell, oder „gschwind“, wie der Schwabe sagt. Alles mal schnell und noch schneller. Nur noch die Mails. Nur noch das eine Telefonat. Nur noch dieses Gespräch. Nur noch dieser eine Mensch, der meine Hilfe braucht. Nur noch das eine Seminar vorbereiten.

Es ist alles wichtig und dringend und dringend wichtig.

Und weil die Welt nie ausgerettet ist, warten wir noch heute und warten und warten auf unseren Helden.

„Wenn dein Mann abends immer später nach Hause kommt, weil der Schreibtisch überquillt, dann stimmt das nicht ganz. Er kommt nicht nach Hause, weil er nicht nach Hause kommen will!“ Dieser Satz, den mir vor über 10 Jahren eine Mentorin sagte, löste bei mir eine Schockwelle aus. Mein Mann gehört ebenfalls zur Spezies „148-Mail-Checker“ – manchmal dachte ich: Ach, wären es doch nur 148! So mancher Abend geriet zum Ehe-Desaster. Während er die Welt rettete, wartete ich mit unseren kleinen Kindern auf meinen Held. Wenn er dann nach Hause kam, überfordert vom Welt retten, war meine Stimmung am Boden, überfordert vom Warten. „Dein Mann kommt nicht nach Hause, weil er nicht nach Hause kommen will.“ Ich konnte also nicht einfach ihm den Schwarzen Peter zuschieben. Wenn das stimmte, dann war ich kein Wartezimmer Opfer, um auf das Erlösende: Der Nächste bitte! zu lauschen. Dann lag es in meiner Verantwortung, einem Welten Retter ein Zuhause zu bieten, in das er eintauchen, sich wohlfühlen und zu Hause sein durfte.

Dann hatte ich auch in einer Kleinkindphase die Verantwortung für meinen Tag. Ich konnte schlechte Laune und miese Stimmung nicht einfach den Kindern zur Last legen, die mal wieder quengeliger und weinerlicher an meinem Hosenbein hingen.

Was uns beide wirklich überforderte, war oft nicht das Tagespensum, sondern unsere Gedanken dazu. War mein Partner tatsächlich verantwortlich für meine Überforderung? War es wirklich unser Job, die Welt zu retten? Mussten wir immer für andere Menschen da sein? Durften wir Grenzen setzen und einfach mal unser Leben genießen? Wir lernten ganz neu, dass Jesus bereits die Welt gerettet hat, wir also diesen Job ganz bewusst abgeben können. Ok, die Mails hat er noch nicht alle beantwortet, aber auch da lernen wir dazu: Manche Mails beantworten sich von alleine!

Wir dürfen leben – bis zum letzten Atemzug. Leben, nicht nur bewusstlos durchs Leben stolpern. Nicht vor lauter Welt-retten meine Familie vernachlässigen. Nicht meinen Organismus am Laufen halten, während meine Träume sterben.

Wenn ich als Ersthelferin an einem Unfallort bin, dann gehört meine Hilfe zunächst nicht den Personen, die am lautesten schreien, sondern denen, die keinen Mucks mehr von sich geben. Diejenigen, die noch schreien können, haben noch funktionierende Organe, zumindest eine funktionierende Lunge und einen Kehlkopf mit Stimmbändern. Die Personen, die schweigen, sind meist lebensbedrohlich verletzt.

Das wurde mir als Krankenschwester zum Bild: Wenn mich die Überforderung des Lebens zum Schweigen bringt, dann ist das lebensbedrohlich für mich, meine Ehe und unsere Familie. Deshalb hören wir heute hin, wenn uns das Leben zum Schweigen bringen will. Und dann leben wir wieder bewusst – weil wir keine Maschinen sind, sondern Menschen aus Fleisch und Blut

### **Cornelia Schmid**

Coach für Veränderungsprozesse und Laufbahnberaterin, GPI® Trainerin, Theologin und Pastorin.

Gemeinsam mit ihrem Mann Stefan Schmid leitet sie SchmidCoaching.

[www.schmid-coaching.de](http://www.schmid-coaching.de)