

TERESA ZUKIC

Lebe, lache,  
liebe



... UND SAG  
DEN SORGEN  
GUTE NACHT!

„Wenn jemand  
zeigen kann, wie man  
**FRÖHLICH UND UNBESCHWERT**  
lebt, dann Schwester Teresa!“

FABIAN VOGT

BRUNNEN



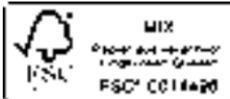
TERESA ZUKIC

Lebe, lache, liebe  
... UND SAG DEN SORGEN GUTE NACHT!

Sr. Teresa Zukic ist Mitgründerin der „Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu“ und bekannt als „Schwester auf dem Skateboard“ oder, was ihr lieber ist, als „die kleine Ordensschwester mit dem großen Herzen für Jesus und die Menschen“.

Die ehemalige Leistungssportlerin ist vielfältig engagiert, u. a. als eine der Top-Keyspeakerinnen im deutschsprachigen Raum mit bis zu 200 Veranstaltungen im Jahr.

[www.schwester-teresa.de](http://www.schwester-teresa.de)



© 2019 Brunnen Verlag GmbH, Gießen

[www.brunnen-verlag.de](http://www.brunnen-verlag.de)

Idee und Projektleitung: Petra Hahn-Lütjen

Umschlagfoto: [pedesign.de](http://pedesign.de)/P. Eichler, Shutterstock

Umschlaggestaltung: Daniela Sprenger

Satz: DTP Brunnen

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-7655-0609-3



# Inhalt

Sei unbesorgt! <i>Von Fabian Vogt</i>	5
1. Hurra, eine Sorge! Die Erlaubnis, sich einen ganzen Tag lang zu sorgen und zu ärgern	7
2. Der ganze Kummer mit den Sorgen Wenn Sorgen einem den Schlaf rauben	13
3. Sorgen „denkt“ man „Ich Sorge mich“-Gedanken durchschauen	20
4. Die Bergpredigt macht Mut „Sorgt euch nicht“ Der Mutmachkick aus der Bibel	30
5. Vertrauen lernen Den Sorgen in den Hintern treten	38
6. Vergebung befreit Den Sorgen den Stachel nehmen	46
7. Lachfalten statt Sorgenfalten Die beste Medizin – und ganz kostenlos!	57
8. Mutmachworte und -gedanken ... und plötzlich können Gedanken fliegen	67
9. Die letzte Sorge Du bist mehr als das, was stirbt	78
10. Gut für sich „sorgen“ Lebe – lache – liebe dich frei!	89
Nervenkekse	101
Quellen	104



## *Sei unbesorgt!*

Schwester Teresa macht sich Sorgen um die Sorgen. Zum Glück. Denn die meisten Menschen sorgen sich viel zu viel. Wirklich: Manche Leute denken so oft an all das Unschöne, das ihnen zustoßen könnte, dass sie das Schöne, das ihnen tagtäglich widerfährt, gar nicht mehr richtig würdigen können. Schade eigentlich!

Höchste Zeit, sich mit dem leidigen Phänomen des Sorgens mal ein bisschen intensiver zu beschäftigen. Und da ist Schwester Teresa genau die Richtige. Eine fromme Tausend-sassa, die mit beiden Beinen auf dem Boden steht und dabei den Blick immer fest in den Himmel gerichtet hält. Vor allem aber schafft sie es auf eindruckliche Weise, dass einem bei so einem Thema das Lachen nicht vergeht, sondern die Seele heiter und das Herz froh wird. Das will was heißen.

Auf amüsante Weise zeigt die Gründerin der „Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu“, wie Sorgen das Leben klein und den Horizont eng machen – und nimmt dabei auch die gesellschaftlichen Perspektiven nicht aus: Schließlich sind Sorgen immer ein Ausdruck von Angst. Und die führt ganz schnell zu Extremismus, Populismus und Radikalismus. Darum ist ein weiser Umgang mit der eigenen Skepsis nicht nur ein Ausdruck individueller Lebenskunst, sondern auch politisch relevant.

Der kluge Denker Konfuzius hat mal gesagt: „Ein edler Mensch ist jederzeit ruhig und gelassen, die anderen haben ständig Sorgen.“ Stimmt! Deshalb tut es so gut, aus dem

„Sorgen-Modus“ in den „Lebens-Modus“ umzuschalten und den Ängsten die rote Karte zu zeigen. Wie das funktioniert, können wir bei Schwester Teresa lernen, einer leidenschaftlichen Optimistin, die weiß, wovon sie spricht, wenn sie in diesem Buch konkrete Schritte in die Freiheit beschreibt.

Nebenbei: Als ich das erste Mal mit Schwester Teresa auf einer Bühne stehen sollte, machte sie gerade als „Skateboard fahrende Nonne“ Furore. Und der Moderator hatte sich für die Eröffnung der Veranstaltung etwas ganz Tolles ausgedacht: Teresa sollte quer durch den Saal mit ihrem Board fahren, neben der Bühne elegant eine Kurve drehen und dann lässig mit dem Brett über der Schulter die Stufen hochsteigen. Grandios.

Die Musik setzte ein. Teresa heizte die Reihen entlang. Mit rasantem Tempo. Die Kurve kam. Und das Skateboard fuhr sie auch. Nur die Nonne ... die raste ungebremst geradeaus weiter. Wirklich: Ich habe in meinem ganzen Leben nie wieder jemanden so schön „auf die Fresse fliegen sehen“ wie Schwester Teresa. Und ich glaube: Sie hat sich auch wehgetan. Doch während alle im Saal den Atem anhielten, rappelte sie sich wieder auf, klopfte ihre Tracht ab – und kam über beide Ohren grinsend die Treppe hoch.

Seit diesem Tag weiß ich: Wenn jemand der Welt zeigen kann, wie man fröhlich und unbeschwert lebt, dann diese ungewöhnliche und abenteuerlustige Persönlichkeit mit den wunderbaren Lachfältchen. Deshalb können Sie dieses Buch auch ganz unbesorgt lesen.

*Herzlich*  
*Fabian Vogt*

*Schriftsteller, Musiker, Kabarettist, Pfarrer*

# 1. Hurra, eine Sorge!

*Die Erlaubnis, sich einen ganzen Tag lang  
zu sorgen und zu ärgern*



Heute ist ein ganz besonderer Tag. Ich darf mir mal einen ganzen Tag so richtig schön Sorgen machen. Ohne schlechtes Gewissen. Das wird wunderbar: von morgens bis abends meinen Sorgen freien Raum lassen und mich mit Lust aufregen, ärgern, Angst haben und anderen auf die Nerven gehen! Ach, wird das schön!

Ich darf mich von Herzen erzürnen, empören, echauffieren, erregen, verdrießen. Mich und andere brüskieren, erboesen, ergrimmen. Darf so richtig geladen sein und mich knallhart selbst auf die Palme bringen. Großartig.

Ich darf die Geduld verlieren, einen dicken Hals kriegen, sauer und gereizt sein und mächtig viel Wut im Bauch haben ... bis endlich Magen- und Bauchkrämpfe mir zusetzen. Ich darf mich einen ganzen lieben langen Tag lang hysterisch krankärgern. Der Blutdruck darf gefährlich steigen ... und ich mich am Ende totärgern. Ich bin so frei.

Was für eine interessante Vorstellung: Ich darf meinen Sorgen mal so richtig schön frönen!

Schon vor dem Aufstehen kann ich ja befürchten, dass die Zahnpastatube nicht ordentlich zugeschraubt ist. Die Nachrichten über den Messenger ticken und ticken rein und die Ruhe ist bestimmt bald dahin – das wird heute kein Ende nehmen! Die Kaffeemaschine wird sicher wieder zicken und

mich mindestens eine Viertelstunde in Beschlag nehmen, weil Kaffee und Wassertank aufzufüllen sind, die Abtropfschale voll ist und der Kaffeesatzbehälter geleert werden muss. Herrlich, ich darf mich darauf einstellen, dass bestimmt der Tank meines Autos wieder leer ist, und oh weia, sicher wird der Benzinpreis heute morgen weit höher sein als gestern! Natürlich wird kein Parkplatz vor meiner Lieblingsbäckerei frei sein und die Lieblingsbrötchen sind hundert Pro ausverkauft. Klasse. Den nächsten Termin schaff ich sicher nicht, schon allein wegen der vielen Baustellen, und sicher kommt die Straßenbahn genau in dem Moment, wenn ich an die Bahnschranke heranfahre. Wieso haben die nicht schon längst eine Unterführung gebaut?! Ganz zu schweigen von den „Sonntagsfahrern“, über die ich mich heute ärgern werde. Und ganz abgesehen von all den Dränglern, den Blinkmuffeln, den Mittelspurbesetzern, den Rechtsüberholern und allen Ignoranten, die mich nicht einfädeln lassen! Ich weiß jetzt schon, wie viele liebenswerte, nichtsahnende „Schnecken“ auf die linke Spur wechseln und dann kein Gas geben. Klar wissen sie nicht, dass ich hinter ihnen herfahre und sie heute so richtig beschimpfen und in Gedanken erwürgen darf.

Natürlich werde ich sie anschließend segnen. Und ihnen wünschen, dass sie bei nächster Gelegenheit geblitzt werden. Ach, tut das heute gut.

Aber nur kurz, da mich ja meine Sorgen ohne Anstrengung wieder einholen dürfen und ich den nächsten Krisenschauplatz in meinen Gedanken betreten darf.

Über was könnte ich mich denn weiter sorgen?

Ja, klar: mein Alter, mein Gewicht, dass ich zu wenig getrunken habe, das Wetter, die ungebügelte Wäsche, das verloren gehende Gepäck, diesen ignoranten Politiker da in den Schlagzeilen, den verspäteten Zug – und natürlich über das

nächste Hotel, das meine Reservierung verschlampt hat! Oder ich werde mal wieder das letzte Zimmer am Ende des elenden Flures bekommen und mich spät in der Nacht hinschleppen müssen, statt wie bestellt das erste Zimmer am Aufzug zu bekommen. Sagenhaft.

Garantiert ist dann auch mein E-Mail-Konto wieder völlig überlastet und sicher hat die Hälfte der Buch-Besteller ihre Adresse nicht angegeben. Wow. Jetzt darf ich wer weiß wie vielen Leuten zurückschreiben und nach der Adresse fragen ... in der Gewissheit, dass die meisten erst zahlen, wenn sie eine Mahnung von mir bekommen.

Ja, und schon lange wollte ich mich daran erinnern, wie wenig mich manche mögen, und natürlich sehe ich es ihnen an, was sie von mir denken. Ach, wie fröhlich geht's weiter mit dem Ärgern ... und dabei hab ich erst einen halben Tag verbraucht!

Also habe ich noch jede Menge Zeit, mich über die Zukunft, die Politiker allgemein, unsere rausgekickte Mannschaft, die Flüchtlinge, diese unsägliche „Partei“, die Milchpreise, Trump, Putin und Erdogan und – natürlich! – die nächste Steuererklärung zu sorgen.

Fein! Mir fällt sicher noch etwas ein, wenn ich aus dem Gottesdienst komme. Ja, hoffentlich ist da nicht wieder dieser junge Pfarrer dran, der im falschen Jahrhundert geboren zu sein scheint und mit seiner überkonservativen Art alle tüchtigen Mitarbeiter vergrault. Und, Hilfe!, bitte bloß kein Friedensgruß, wo alle rumhusten und ich noch nicht grippegeimpft bin. Sich in der Kirche sorgen? Oh ja, da fällt mir noch einiges ein. Der Streit um den Kommunionsempfang, der zu laute Sänger, der hinter mir steht, die viel zu lange ermüdende Predigt. Natürlich hab ich wieder vergessen, ein Geldopfer einzustecken, und der Kelch des Spendenkörbchens geht nicht unbemerkt an mir vorüber. Super. Schon wieder wo-

anders in Gedanken. Guter Gott, langsam wird es wirklich anstrengend mit dem Ärgern!

Na ja, die größte Lebenssorge ist vielleicht eine Frage, die ich mir als Christin oft stelle, und zwar ob ich in den Himmel kommen werde – bei so viel Gejammer und den vielen „Sorgen-besetzten“ Ausfällen an Lieblosigkeit!

Aber klasse, dafür bleibt nicht viel Zeit, denn mein Pensum an Sorgen-machen-dürfendem-Tagesprogramm ist noch nicht zu Ende.

Ich muss nur schnell den richtigen Ausgang finden, damit mich keiner für einen dringend nötigen Dienst anheuert. Zu spät. Falsche Tür. Wie schön. Doch wieder JA gesagt, obwohl der innere Nein-Schrei bis zum Nordpol zu hören gewesen sein muss.

Prima. Der günstigere Benzinpreis lächelt mir schadenfreudig zu, als ich auf dem Nachhauseweg vorbeifahre. Inzwischen sind so viele „Spätnachmittagsgrüße“ auf Messenger eingetrudelt, dass ich echt dringende Dinge kaum finde. Und ich wurde zum zehnten Mal unerwünscht in die gleiche Facebook-Gruppe gesteckt. Sagenhaft. Die Milch brennt richtig schön an und läuft sprudelnd und gehässig über den Topf- rand, was ich bis zum Bad riechen kann.

Mist. Ich meine natürlich erquickend! Ist ja mein Ärger-Tag.

Als ich zum Herd renne, läutet schon wieder das Telefon und ich rufe mehr als deutlich und genervt dem Werbestromanbieter in den Hörer, dass wir, nein, immer noch nicht wechseln wollen.

Yippieh – das wird mein „Sorgen-machen-und-mich-ärgeren-Supertag“!

Wie gut, dass das Telefon dann gar nicht mehr stillsteht, und sicher komme ich heute zu gar nichts mehr. Die Post ist selbstverständlich beim Nachbarn gelandet und oh Schreck, die Hecke hätte schon vor Wochen gestutzt worden sein müs-

sen. Was wird sich nur unser Vermieter denken?! Die Nachbarn? Die Müllabfuhr?

Gewiss habe ich diesen wichtigen Geburtstag diesen Monat vergessen. Ach nein, der ist ja erst morgen. Die nächste Videokatzennachricht zum Vorabend erreicht mich und die News, dass Ronaldo zu Juventus Turin wechselt. Hammer.

Und was koche ich heute Abend? Bestimmt fehlen Brot, Butter oder Eier. Irgendwas fehlt doch immer, oder?!

Klar, wenn ich mal zu Hause bin, finde ich wieder gar nichts an seinem Platz. Ständig fällt mir was runter, und wenn alles auf dem Tisch steht, fällt bestimmt jemandem ein, ganz schnell etwas erledigen zu müssen. Der Garten war noch nie in fünf Minuten gegossen ... Wann soll ich das noch schaffen?!

Na, dass die Spülmaschine nicht leer geräumt ist, ist da doch auch fantastisch zum Ärgern!

Und dann, am Ende des speziellen Ärger-Tages?

Da fällt mein Abendgebet viel länger aus als sonst. Ich überlege genau, was heute tatsächlich schiefgegangen ist – und wofür ich Gott alles danken kann. Tatsächlich sind nur ganz wenige meiner befürchteten Sorgen eingetroffen. Ich schaue verwundert ans Kreuz. Der Wecker klingelt.

Was für ein Albtraum.



Sorge mich den ganzen Tag  
Oh, wie ich die Sorgen mag!

Ärgre mich und schimpfe laut.  
Fahre gerne aus der Haut.

Selbstmitleid in jeder Stunde.  
Gedanken machen gleiche Runde.

Stürze immer tiefer ab.  
Alles schwarzsehen, nicht zu knapp.

Alles kann mir heute passieren.  
Jedes Wort mich gar verwirren.

Steigere mich gerne rein.  
- Muss das heute wirklich sein?

Oder war's doch nur ein Traum?  
Bin heiter, stark, so wie ein Baum!

Gott ist bei mir, ER gibt Mut.  
Was auch geschieht:  
ER tut mir gut.



Sue und Larry Richards

## *Alle Frauen der Bibel*

Ihre Geschichte. Ihre Fragen.  
Ihre Nöte. Ihre Stärke.

13. Auflage

Taschenbuch

352 Seiten

ISBN 978-3-7655-4273-2



### *Inklusive Impulse für heute und Bedeutung aller Namen von A-Z*

„Hier lese ich endlich, wie Frau-Sein aus biblischer Sicht wirklich gedacht ist! Und Paulus habe ich mit diesem Buch erst wirklich verstanden.“

*J. R., Studentin*

„Ein Buch über (aber nicht nur für) Frauen, das sich durch seine Vollständigkeit und Übersichtlichkeit auszeichnet. Als begleitende Literatur für das Bibelstudium als Einzelne(r) oder Gruppe wärmstens zu empfehlen!“

*A.-M. Heinemann in JOYCE*

Sheila Walsh

## *Meine 5 Minuten mit Gott*

Inspiriert durch den Tag

Flexcover

176 Seiten

ISBN 978-3-7655-0695-6



*Erfrischt und inspiriert  
für den Tag*

**5 Minuten** – wie eine liebevolle Umarmung des Vaters im Himmel.

**5 Minuten** – in denen Sie zur Ruhe kommen. Frieden finden.

**5 Minuten mit Gott** – und Sie gehen inspirierter in den Tag. Fröhlicher.

Weil Gott da ist. Weil er Sie liebt. Weil Sie sein Königskind sind, für das er nur Gutes im Sinn hat. Auch und gerade an randvollen Tagen.

**5 Minuten mit Gott** – und Ihr Tag, Ihr Leben gewinnen an Bedeutung. An Glanz. Und an Lebensfreude. Lassen Sie sich beschenken!

Marie Chapien

## *Du bist eine Königstochter*

Liebesbriefe von deinem Gott

3. Auflage

Taschenbuch

192 Seiten

ISBN 978-3-7655-4326-5



*Ruhige Momente finden  
mit Gott, mit sich selbst ... und auftanken:  
bei der ersten oder zweiten Tasse Morgen-Kaffee,  
vor dem Schlafengehen oder  
am Lieblingspausenplatz.  
Diese Schatzkiste mit Liebesbriefen Gottes  
erinnert dich daran, wer du bist:  
eine geliebte Tochter Gottes,  
des Herrn über Himmel und Erde –  
eine Königstochter!*

„Diese Liebesbriefe von Gott zaubern ein Lächeln in mein Herz ... und ich gehe ‚aufrecht‘ durch den Tag ... Bin ja eine Königstochter!“

*P.M., Leserin*

Christina Brudereck

## *Liebe Teresa von Avila*

Briefwechsel mit einer  
unbequemen Heiligen

2. Auflage

Taschenbuch

160 Seiten

ISBN 978-3-7655-4327-2



„Eine Art Briefwechsel über nahezu alle Themen, die Frauen damals wie heute bewegen. Dazu viel Persönliches und Biografisches, von Teresa und von Christina – faszinierend! Ein wertvolles Glaubens- und Lebens-Buch!“

*Leserinnenstimme*

„Teresa und Christina – zwei Schwestern im Geiste: eine vor 500 Jahren, eine heute. Zwei Frauen, die auf ihre ganz eigene Weise Zugang zu Gott gefunden haben und davon erzählen. ... Ich hätte nie gedacht, dass eine 500 Jahre alte Heilige mir so nahe kommen könnte!“

*Melanie Carstens, Redaktionsleitung JOYCE*

„Teresa von Avila brannte für Gott und erlebte Gott mit einer Liebe, die bis heute anzuleiten vermag, wie man betet und verliebt in Gott bleibt.“

*Schwester Teresa Zukic*