

## Prolog

Die Sonne blinzelt durch die Vorhänge in mein Zimmer. Ich schaue auf mein Handy: 5 Uhr. Hey, was ist das? Ewald hat geschrieben: „Sind in Thailand gelandet. Komm uns bitte bald besuchen, wir erwarten dich!“ Ich reibe meine Augen und lese noch einmal. Schaue mir die Fotos an, die er mitgeschickt hat. Ewald! Er hat es wahrgemacht!

Habe ich das alles wirklich erlebt? Ich kneife in meinen Arm und lache. Ja klar! Ich schließe meine Augen. Viele Menschen und unzählige Situationen kommen mir in den Sinn. Die letzten Wochen gehören zu den erstaunlichsten und wunderbarsten Wochen meines Lebens. Ich spüre, wie sich ein Kribbeln in mir breitmacht, Glücksgefühle, ich könnte tanzen. Das mache ich jetzt auch: Raus aus den Federn, ich tanze in den Tag.

Ist sie verrückt? Um 5 Uhr tanzend in den Tag zu starten? Das denken Sie vielleicht. Keine Sorge, Sie müssen das nicht nachmachen. Aber urteilen Sie nicht zu früh: Vielleicht geht es Ihnen am Ende wie mir ... Moment, ich ziehe mir rasch etwas über.

Da bin ich wieder, ich sitze am Schreibtisch mit einer Tasse Tee. Ich möchte Ihnen meine Geschichte erzählen. Ich möchte alles, was ich erlebt und erfahren habe, für Sie aufschreiben. Ich möchte so gerne, dass auch Sie diese erstaunlichen Erfahrungen sammeln. Und das können Sie, das kann jeder Mensch, jederzeit, an jedem Ort. Kommen Sie einfach mit auf die Reise.

Wo fange ich am besten an? Am ersten Tag? Oder mit der wichtigsten Erfahrung? Oh, da gibt es so viele ... Mit einer bedeutsamen Erkenntnis? Oder mit der Vorgeschichte – wie ich überhaupt auf die Idee kam, diese Reise zu starten? Das ist gar nicht so leicht zu entscheiden.

Oh, Ewald schickt weitere Bilder. Und jetzt sehe ich, dass auch Reinhilde und Ingo geschrieben haben. Ich denke mich in

die gemeinsamen Erlebnisse hinein. Und schon sind die Gefühle wieder da, es wird warm in mir. Jede einzelne Begegnung war ein Abenteuer für sich. Niemals hätte ich gedacht, dass solche Erfahrungen wirklich möglich sind. Ich sitze jetzt einfach mit meinem Teeglas in den Händen am Schreibtisch. Wie gut, dass ich so früh aufgestanden bin. Geschenkte Zeit.

Dann beschließe ich zu starten. Ich nehme einen Notizzettel und sortiere alles, was in meinem Kopf ist. Damit ich auch nichts vergesse. Damit ich Sie von Anfang an mitnehmen kann auf meine Reise. Sind Sie bereit? Dann kann es losgehen!

*Wenn ich ein neues Buch zur Hand nehme, muss ich erst warm werden, mich einlesen, einige Puzzleteile zusammensetzen. Darum schenke ich einem neuen Buch immer ein wenig Zeit, mit mir vertraut zu werden und ich mit ihm. Ich urteile nicht gleich zu Beginn, sondern lese in erwartungsvoller Offenheit. Ich vergleiche das gerne mit dem Recken und Strecken an einem neuen Morgen. Oder mit dem Aufwärmen vor sportlicher Betätigung. Ich muss in die Gänge kommen. Geschmeidig werden. Und auf einmal bin ich in Schwung. Wenn ich dann so richtig angekommen bin, kann ich ein gerade begonnenes Buch manchmal kaum mehr weglegen, so sehr fesselt es mich. Und wenn das Buch zu Ende gelesen ist, bin ich erfüllt von Emotionen, Gedanken, Ideen für mein Leben, die noch lange nachwirken.*

*Es ist mein großer Wunsch, dass es Ihnen mit diesem Buch auch so geht. Dass Sie warm werden, in Fahrt kommen,*

*die Lektüre genießen und dass am Ende das Leseerlebnis lange nachwirkt. Gerne weise ich Sie auf eine Besonderheit hin: Sie werden feststellen, dass jede einzelne Geschichte meiner Tagebuchsammlung eine eigene Einheit ist, die Sie auf je eigene Weise anregen möchte. Darum kann es ratsam sein, nicht zu viel auf einmal zu lesen, sondern das Gelesene an geeigneten Stellen mit den eigenen Gedanken zu verknüpfen. Sie können aber auch die Reise ohne Unterbrechungen antreten. Das Tempo bestimmen Sie.*

*In den 66 Geschichten dieses Buches erzähle ich von den 66 wichtigsten Erlebnissen und Erfahrungen meiner Tour. Manchmal entstanden an einem Tag mehrere Geschichten, und es gab auch Tage, an denen ich schon vorhandene Geschichten vertieft habe. Es wird also nicht jeder Tag abgebildet, doch selbstverständlich sind die Geschichten chronologisch geordnet.*

*Ich habe mir immer wieder Notizzettel angefertigt. Darauf habe ich Impulse geschrieben, die ich mir merken möchte. Natürlich kann es sein, dass Sie an anderen Stellen einen kleinen Stopp einlegen oder auch andere, ganz eigene Formen des Vertiefens finden. Probieren Sie es aus.*

**8. April 2018** Heute geht es los. Mein großes Abenteuer beginnt. Nach meinem Reisesegen im Gottesdienst stehe ich abfahrbereit vor der Haustür, einige Erinnerungsfotos werden geknipst und meine Tochter Franzl begleitet mich die ersten Kilometer auf meinem Weg. Das ist fast schon symbolisch zu verstehen. Ihr habe ich es nämlich zu verdanken, dass ich heute diese Reise starte. Hätte sie nicht vor drei Jahren ein Auslandsschuljahr in Neuseeland absolviert, hätte ich nicht die wunderbare neuseeländische Schule kennengelernt. Dort nahm alles seinen Anfang. Die „Rangiora New Life School“, auf der Südinsel in der Nähe von Christchurch gelegen, verwirklicht eine Schulkultur, die auf den Haltungen der Wertschätzung und der Dankbarkeit gründet. Jeder Schüler und jede Schülerin wird als unverwechselbares Geschöpf Gottes gesehen, ausgestattet mit unzähligen Gaben und Talenten, die es gemeinsam zu entdecken gilt. Mich hat mein vierwöchiger Besuch an dieser Schule und der lebendige Kontakt zum Schulleiter Brian Scatter so sehr geprägt, dass ich diese Themen ganz bewusst zu Grundhaltungen meines Lebens gemacht habe, sowohl privat als auch beruflich. Genau zu diesen Lebenshaltungen trete ich heute meine Forschungsreise an.

„Freust du dich?“ fragt Franzl, als wir abfahren. „Und wie“, sage ich, „ich konnte es in den letzten Wochen kaum erwarten.“ Franzl lächelt und bemerkt, dass mir mein Rad mitsamt dem Gepäck doch etwas Probleme bereitet. „Gar nicht so leicht mit dem ganzen Gepäck, stimmt’s?“, ruft sie mir zu. „Ich hätte vielleicht üben sollen“, sage ich und wir lachen. „Ach, das wird bestimmt noch“, sagt Franzl. „Na klar“, rufe ich bestätigend. Ich genieße es, mit Franzl loszufahren. Sie hat eine so positive Ausstrahlung – neuseeländisch, könnte ich sagen. Wir radeln jetzt schweigend.

Meine Tour ist eine Forschungsreise auf den Spuren von Wertschätzung und Dankbarkeit, eine Pilgerreise zu mir selbst und

eine Pilgerreise zu anderen Menschen, so könnte ich mein Vorhaben beschreiben. Ich erforsche, was diese Reise mit mir macht, wie sie mich verändert, und ich erforsche, wie Dankbarkeit und Wertschätzung Menschen in Bewegung bringen können. Die Universität Kassel hat mich für diese Reise im Rahmen meines Forschungssemesters freigestellt. Und ich bin glücklich, dass meine Familie mich von Anfang an unterstützt hat, diesen Traum zu verwirklichen. Das ist alles nicht selbstverständlich. 66 Tage lang bin ich nun unterwegs.

„Worauf freust du dich am meisten?“, fragt Franzi jetzt. „Auf die geschenkte Zeit“, sage ich spontan. Dabei gerate ich ins Schwärmen. „Wertschätzung und Dankbarkeit leben, Fahrradfahren, Menschen begegnen ...“ Franzi unterbricht mich und lacht: „Immer

Wie lebe ich meinen Alltag so, dass ich entdecke: Jeder Tag ist gefüllt mit MEINER Zeit, die ICH gestalte?

diese Sprüche.“ „Was meinst du damit?“, frage ich erstaunt. „Na ja, Wertschätzung und Dankbarkeit leben, Fahrradfahren, Menschen begegnen, das kannst du jeden Tag, also auch hier zu Hause. Deine Zeit ist doch immer DEINE Zeit.“ Ich muss nachdenken. Irgendwie hat sie recht. Es liegt an mir, was ich aus meiner Zeit mache und wie ich sie gestalte, auch im Alltag. Wahrscheinlich kommt es gerade auf den Alltag an. „Na, das geht ja schon mal gut los, darüber kann ich dann heute gleich nachdenken“, rufe ich Franzi zu. Wieder radeln wir eine ganze Weile schweigend. „Ich freue mich, dass du deinen Traum verwirklichst“, sagt sie, als wir anhalten, um uns zu verabschieden. „Ich wünsche dir viel Freude, alles Gute und Gottes Segen auf deiner Tour.“ „Danke, das ist lieb von dir“, sage ich bewegt. Dann öffne ich eine der beiden Satteltaschen und ziehe ein kleines Kärtchen heraus, auf dem meine Kontaktadresse steht, das Motto meiner Tour und ein kleines aufgeklebtes Glied einer Fahrradkette. „Oh, das ist ja süß“, ruft Franzi. „Ich überreiche dir feierlich ein

kleines Geschenk. Wenn du das Kettenglied von dem Kärtchen löst, kannst du es beispielsweise an deinen Schlüsselbund hängen. Und immer, wenn du es in die Hand nimmst, erinnerst du dich daran, welche Wirkung und Kraft wertschätzende Achtsamkeit und Dankbarkeit haben. Mit diesem Kettenglied sind wir miteinander verbunden.“ Franzi löst das Kettenglied ab und befestigt es sofort an ihrem Schlüsselbund. Wir umarmen uns, knipsen Abschiedsfotos, und ich radle los. Ein paar Mal muss ich schlucken, dann ist es soweit: Eine ungeahnte Freude macht sich breit. Freiheit. Abenteuer. Entdeckerlust.



Das Abenteuer beginnt ...

## 2

Ein feierliches Gefühl breitet sich in mir aus, als ich die ersten Kilometer fahre. Irgendwie stolz und sehr freudig gestimmt bin ich. Am liebsten würde ich jedem von meinem Abenteuer erzählen, es jedem entgegenrufen, den ich treffe. Ich muss innerlich lachen und genieße meine überschäumenden Gefühle wie ein kleines Geheimnis. Mal abwarten, wann es das erste Mal nach außen dringt, mein Geheimnis. So radle ich dahin, schaue mir die Landschaft an, die ich eigentlich kennen müsste, doch heute ist alles viel bunter und schöner als sonst. Welch ein Geschenk.

Ich fahre und fahre und meine Gedanken schweifen mal da und mal dorthin. 66 Tage werde ich unterwegs sein mit meinem Fahrrad. Wenig habe ich im Gepäck, doch alles, was ich brauche. Je ein Kleidungsstück für alle Wetterlagen, mein Handy für die Kontaktaufnahme und Navigation, mein kleines Tablet für mein Tagebuch und meine Präsentationen an Schulen sowie die Kamera für die Dokumentation. Und als „Motto“ habe ich die Themen „Wertschätzung“ und „Dankbarkeit“ im Gepäck. Dieses Motto steht auf jedem meiner Kleidungsstücke, es ist mein Markenzeichen für die Tour: **Wertschätzung erFAHREN – 66 Tage Dankbarkeit.**

Ich freue mich auf meine Pilgerreise, die Reise zu mir selbst, tief in die Mitte meines Daseins hinein, und die Reise zu anderen Menschen, um Impulse an sie weiterzugeben und um mich auszutauschen: an Schulen, in Kirchengemeinden, im Rahmen von Lehrerfortbildungen und einfach in Begegnungen unterwegs. 66 Tage lang.

Ich spüre Freiheit. Die Zeit scheint grenzenlos. Mehr als zwei Monate. Eine wunderbare Erfahrung und ein großes Abenteuer stehen mir bevor.

Jetzt kommt eine lang gezogene Abfahrt – wie schön. Ich genieße das Tempo, das mein Rad aufnimmt, und ich spüre den kühlenden Fahrtwind. Obwohl das Rad mit den Satteltaschen noch ungewohnt ist, empfinde ich ein stabiles Fahrgefühl. Das gibt mir Sicherheit und Selbstvertrauen. Ich komme ins Träumen.

Doch halt, da kommt eine Kurve ... fast hätte ich sie übersehen. Ich bremsen energisch – mit klopfendem Herzen komme ich am Rande eines Abhangs neben einem jungen Mann zum Stehen, der mit seinen beiden kleinen Kindern unterwegs ist. Ich atme erleichtert durch.

„Hoppla“, ruft er und lacht zusammen mit seinen Kindern. Ich puste immer noch und lache mit. „Au weia, das habe ich unterschätzt“, gebe ich zu. „Ich hätte da unten landen können.“ „Wohin des Weges?“, fragt der junge Mann und stellt sich mit seinem Namen vor: „Ich heiße Andreas.“ „Ich heiße Petra und bin auf einer Tour durch Deutschland und Österreich.“ Andreas nickt anerkennend. „Kommst du denn aus Deutschland? Oder Österreich? Oder aus einem anderen Land? Wie lange bist du schon unterwegs?“ Andreas scheint sehr interessiert zu sein und mustert mein Fahrrad. Jetzt lache ich herzlich: „Ich bin gerade eben losgefahren und komme aus dem Nachbarort.“ Andreas stimmt in das Lachen ein, die Kinder lachen erneut mit. Nach einer Weile sagt Andreas nachdenklich: „Ein großes Projekt. Du siehst trainiert aus. Ich fahre auch so gerne Rad, und mein Traum ist es, auch einmal eine lange Tour zu unternehmen. Das habe ich schon öfter gedacht. Und jetzt kommst du daher und machst es mir vor.“ Andreas lächelt mich an, blickt auf seine Kinder und streichelt sein Baby liebevoll. „Alles zu seiner Zeit“, sagt er, schaut in die Ferne und fügt hinzu: „Ich werde versuchen zu trainieren, ich glaube man muss seine Träume immer vor Augen halten.“ „Das stimmt“, sage ich, „ein sehr wichtiger Gedanke.“ Mehr fällt