

Die Mutmacherin

Die Welt jeden Tag ein bisschen besser machen – Schwester Teresa nimmt die Herausforderung seit vielen Jahren an. Heute ist sie eine beliebte Rednerin, fast jeden zweiten Tag spricht sie in einer anderen Stadt. Für wen sie es macht, dafür genügt ein Blick auf ihr Auto. Dort steht geschrieben: „Untenwegs im Auftrag des Herrn.“

Von unserem Redaktionsleiter
Sandro Furlan

Da sitzt sie. Tiefenentspannt, immer mit einem Lächeln im Gesicht. Es wirkt ansteckend. Schon nach wenigen Minuten ist klar, warum aus der ehemaligen Leistungssportlerin Dana Zukic im Lauf der Jahre die christliche Mehrkämpferin Schwester Teresa geworden ist. Eine Frau voller Liebe und Leidenschaft für das, was sie tut. Dabei verliert sie nie den Blick für Politik und die Entwicklung der Gesellschaft.

In Ihren Vorträgen nehmen die drei Ls für Liebe, Lebe, Lache großen Raum ein. Was hat es damit genau auf sich?

Schwester Teresa: Jeder Tag ist kostbar, daher ist ein Bewusstseinstag-Leben für mich sehr wichtig. Das Lachen ebenfalls. Im Zuge der Lachforschung für meine Vorträge habe ich gemerkt, was es bewirkt. In Studien stellt der Forscher Norman Cousins das eindrucksvoll heraus. Er war gelähmt, konnte fast nicht mehr laufen. Nach dem Lachen hat er sich Blut abnehmen lassen und dabei kam raus, dass sich das Blutbild positiv verändert hat. Und man glaubt es kaum, er wurde wieder gesund.

Ein Lächeln kann also schon viel bewirken?

Schwester Teresa: Natürlich. Und beim Lachen ist es so, dass schon eine Minute sehr wertvoll ist. Dann schüttet das Gehirn Endorphine aus, das ist wie körpereigenes Morphium. Das ist etwas, das sich der liebe Gott geschenkt hat. Etwas, mit dem wir uns selbst heilen können und vieles positiver sehen. Lachen



Bilder: Thomas Rittelmann

ist daher für mich ganz wichtig im Leben geworden.

Bleibt noch die Liebe.

Schwester Teresa: Ich bin verliebt in Gott und die Menschen und ich mache anderen so gerne eine Freude. Die Liebe ist etwas ganz Großartiges.

Liebe kann aber auch Schmerzen verursachen.

Schwester Teresa: Natürlich, je mehr du liebst, umso mehr tut's weh. Das ist leider etwas, was man in Kauf nehmen muss. Wenn dich ein geliebter Mensch betrügt oder verlässt, dann tut das fast unheilbar weh. Andererseits ist es aber auch die große Freiheit, die wir Menschen geschenkt bekommen haben. Dass es unglaublich schön ist, zu lieben und geliebt zu werden. Ich glaube, es gibt keine größere Kraft auf dieser Welt, die alles verändern kann. Du kannst keinen Menschen verändern, wenn du ihn schlägst, grob zu ihm bist, wenn du streng bist. Wenn du einen Menschen verändern willst, dann musst du ihn lieben. Und du musst vergehen können.

Kann man Liebe lernen?

Schwester Teresa: Ich denke schon, wenn man sie geschenkt bekommt. Natürlich ist es so, dass uns viele Menschen Steine in den Weg legen. Aber darf ich damit alle Menschen bestrafen, nur weil ich in meiner Vergangenheit schlecht behandelt worden bin?

Sie haben vorhin gesagt, dass jeder Tag für Sie der Schönste ist.

Schwester Teresa: Ja. Ich bin jeden Tag gespannt, was passiert und freue mich über das, was so kommt. Ich lächle die Menschen an, es kommt ein Lächeln zurück. Es ist wie ein Zauber, was man schon mit kleinen Gesten alles bewirken kann.

Dabei geht es um den freundlichen Umgang miteinander. Ist das etwas, was den Menschen zunehmend abgeht?

Schwester Teresa: Ja, weil wir alle so beansprucht sind, viele im Stress leben und sich aber auch Stress machen. Und wir haben es fast verlernt, weil wir selbst immer erst einmal etwas bekommen wollen. Und dabei vergisst man schnell, dass man auch geben kann. Um es schließlich hundertfach zurückzubekommen.

Wie begegnen Sie Menschen, die fast nur kritisieren?

Schwester Teresa: Dann denke ich mir schon, was in deren Leben passiert ist. Ich sage dann auch schon einmal 'Ich habe ein Problem mit deinem Verhalten, aber nicht mit dir'. Wir unterscheiden das zu selten. Denn jeder hat das Recht zu leben und geliebt zu werden. Oft sieht man nur das, was man nicht hat. Und viel zu wenig das, was wir haben. Außerdem ist es unfassbar, was wir denken. Der Großteil unserer Gedanken ist negativ. Das Recht haben wir zwar, aber es schadet am Ende nur uns.

Kritische Stimmen sind gerade jetzt wieder sehr laut, aktuelles Thema ist die Fridays-For-Future-Bewegung. Wie sehen Sie das Engagement der jungen Menschen?

Schwester Teresa: Grundsätzlich finde ich es immer großartig, wenn Menschen Initiative ergreifen. Wer es jetzt noch übersehen will oder es auch nicht wahrhaben möchte, was sich mit Blick auf das Klima verändert hat, den frage ich dann schon: 'Wo lebst du?' Ich finde es großartig, dass sich die jungen Leute in Bewegung setzen, dass sie etwas

Schwester Teresa: ein ungewöhnlicher Lebenslauf

■ 1964 als **Dana Zukic** in Kroatien geboren, wächst Schwester Teresa in Weinheim auf.

■ In ihrer Kinder- und Jugendzeit ist Dana Zukic eine erfolgreiche **Leistungssportlerin**.

■ 1985 liest sie die Bergpredigt. Sie beschließt – für viele überraschend – Ordensschwester zu werden und tritt bei den **Vinzentinerinnen** in Fulda ein. Dort arbeitet sie in verschiedenen sozialen Einrichtungen.

■ Im Jahr 1989 folgt das Studium der **Religionspädagogik** mit Abschluss als Diplom-Religionspädagogin (FH).

■ Sie wirkt von 1992 bis 1994 als **Gemeindeassistentin** in Hofbieber, Volkmarshausen und Hanau-Lamböy.

■ 1992 tritt sie bei **„Schreinemakers live“** auf und wird so auf einen

Schlag bekannt als die Skateboard fahrende Nonne.

■ Von 1994 bis 2011 ist sie in **Pegnitz** Gemeindefereferentin.

■ Im selben Jahr erfolgt die Gründung der **Kleinen Kommunität der Geschwister Jesu** im Erzbistum Bamberg. Ihre Kindergottesdienste mit dem Titel **„Abenteuerland“** locken Menschen in die Kirche, die sonst eher selten ihren Fuß in ein Gotteshaus setzen.

■ Heute ist sie zusätzlich eine erfolgreiche Buchautorin, **Key-Speakerin** und Referentin mit 180 Vorträgen im Jahr.

■ Schwester Teresa ist **mehrfach ausgezeichnet**, unter anderem mit dem Verdienstorden der Bundesrepublik Deutschland.

tun wollen. Natürlich kann man dieses oder jenes kritisieren; aber wenn das nun viele Menschen erreicht, dann wird das der Umkehrpunkt sein. In der aktuellen Situation kann ich nur jedem gratulieren, dass er den Mut hat, etwas zu tun.

Ist Mut dabei das richtige Stichwort?

Schwester Teresa: Ja, denn wir müssen überhaupt den Mut haben, etwas zu ändern. Wir leben plötzlich in einem Land, das nicht nur Weltmeister im Jammern ist, sondern wo plötzlich alles wieder möglich ist, was wir nicht für möglich gehalten haben. Wie Menschen diskriminiert werden, wie uns plötzlich eine rechte Woge empfangt, die wir in Deutschland für nicht mehr möglich gehalten haben. Dann bin ich nur dankbar für die Menschen, die den Mut haben.

Was sagen sie denen, die anderer Meinung sind?

Schwester Teresa: Okay, dann gefällt es dir eben nicht. Aber dann lasse sie doch tun. Lasse die jungen Leute uns doch damit konfrontieren.

Konfrontation ist ein gutes The-

ma. In sozialen Netzwerken wird den jungen Menschen oft mit Hohn und Spott begegnet, im persönlichen Zusammentreffen sieht das meist anders aus. Haben Sie dafür eine Erklärung?

Schwester Teresa: Es ist eben einfach, alles zu kommentieren, wenn man dafür nicht belangt werden kann oder das anonym macht. Dann traut man sich plötzlich Dinge, die man sonst nicht machen würde, wie wenn jemand gegenüber sitzt. Ich frage mich schon, wo plötzlich diese Sprache herkommt. Ein bisschen Anstand, Respekt und Würde erwarte ich doch selbst auch.

Ist Schimpfen überhaupt ein probates Mittel?

Schwester Teresa: Nein, denn damit ändert sich nichts. Und Hass vergiftet immer die eigene Seele. Manche Menschen verstehen nicht, dass sie sich dadurch immer tiefer ins Negative reinziehen lassen. Daher poste ich jeden Tag etwas Positives, ich versuche zu motivieren. Wir müssen uns einfach nur trauen und dürfen nicht immer alles akzeptieren.

Man kann es auch einfach weglassen.

Schwester Teresa: Natürlich. Trotzdem müssen wir sehen, mit was wir unser Gehirn, unsere Seele, unsere Herzen füttern. Und dann müssen wir uns nicht wundern, warum wir alles so negativ sehen. Vielmehr muss uns bewusst sein, dass das Leben einzigartig ist und wenn es weg ist, können wir nichts mitnehmen.

Veränderung ist für viele Menschen nur schwer zu ertragen. Wie mit kleinen Schritten Großes bewegt werden kann, dafür gibt es unzählige Beispiele. Welche Rolle kann dabei die Kirche spielen?

Schwester Teresa: Die Kirche spielt schon eine große Rolle, Christen pflegen beispielsweise seit 2000 Jahren Menschen. Das tun wir jeden Tag, es wird nur nicht gesehen. Wir ärgern uns über Kirchensteuer, zu Recht über den Missbrauch, aber wir übersehen manchmal, dass die Kirche jeden Tag den Menschen dient. Daher tut man uns manchmal auch ein bisschen Unrecht.

Im Zuge der Fridays-For-Future Initiative riefen zuletzt auch die Kirchen zur Teilnahme auf. Und gerade war es die Evangelische Kirche, die sich aktiv in der Seenotrettung engagieren möchte. Würde bei diesem Thema gelebte Ökumene Sinn machen?

Schwester Teresa: Natürlich. Jesus hat gesagt 'Manchmal sind die Kinder der Welt klüger als die Kinder des Lichtes'. Vielleicht brauchen die Kinder des Lichtes einfach mal einen Tritt in den Hintern. Vielleicht sind wir aber auch so gelähmt durch die vielen Missbrauchsfälle und fürchten, sofort wieder in die Kritik zu geraten. Aber es geht um die Christen und von ihnen ist jeder berufen, die Welt ein bisschen besser zu machen. Da spielt es keine Rolle, in welcher Kirche er ist.

Sind Kirche und Glaube dabei zwei Paar Stiefel?

Schwester Teresa: Wie es eben so ist: Wir haben ein Problem mit der Institution, nicht mit dem Evangelium. Und dass da noch einiges passieren muss, da sind wir uns einig. Aber es ist nicht die Krise des Evangeliums. Von daher ist es doch gut, wenn die Kirche auch den Mut hat, jetzt wieder mitzumachen. Eigentlich wäre es unsere Aufgabe, das zu tun. Und zwar überall dort, wo ein Mensch leidet. Man muss aber auch sehen, dass es nicht alle können. Doch ich erwarte schon, dass jeder das tut, was er kann.

PODCAST

Das Gespräch mit Schwester Teresa gibt es in **voller Länge** als Podcast in der **WN/OZ-Reihe „Ganz nah dran“**. Zu hören auf www.wnoz.de und Spotify oder einfach den QR-Code scannen.



An ihr kommt man mittlerweile fast nicht mehr vorbei: Zusätzlich zu ihren vielen Vorträgen ist Schwester Teresa auf fast allen digitalen Kanälen präsent.