



Vor dem Steintor 14  
28203 Bremen  
[Angelika.Rohwetter@web.de](mailto:Angelika.Rohwetter@web.de)  
[www.angelika-rohwetter.de](http://www.angelika-rohwetter.de)

23. Dezember 2020

Die wahre Lebenskunst besteht darin,  
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.  
Pearl S. Buck (1892-1973)

### Der 41. Text: Die Heldin<sup>1</sup> wollte etwas über Weihnachten schreiben

Genauso ist es. Eigentlich wollte ich etwas dazu sagen, welche Chancen darin liegen, Weihnachten einmal anders zu feiern, mit echter Ruhe und gemeinsam mit den Menschen, mit denen wir gerade zusammen sein können.

Da erwischte es mich kalt: Sonntagmorgen, noch vor dem Frühstück hörte ich die Nachrichten. Das hatte ich mir eigentlich verboten. Nachrichten wollte ich erst nach zehn Uhr hören, wenn die seelische Abwehrkraft voll erwacht ist. Die Nachricht war die von dem Virusmutanten, der 70 % ansteckender sein soll. Ich war nicht verzweifelt oder wütend, sondern abgrundtief traurig, als bräche (m)eine Welt *jetzt* zusammen. – Alle meine Wünsche, Pläne für das Alter schienen plötzlich hinfällig. Aber wie sagt doch der *Volksmund*: „Wenn du denkst, es geht nicht mehr, kommt irgendwo ein Lichtlein her.“ Das bedeutet natürlich auch, die Augen offen zu halten und vielleicht nach dem Licht zu suchen. Dazu war ich bereit. Ich bin ja darin geübt, (fast) immer etwas Gutes zu finden, auch



wenn es ausweglos erscheint. Der erste Trost war ein Foto in der Zeitung. Es zeigt einen Engel auf dem Mars. Dabei ist es

© dpa

---

<sup>1</sup> Ich verwende das generische Femininum, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

gleich, ob Rationalisten sagen, es würde sich nur um Sandverwehungen handeln. Für mich ist es ein Engel gewesen, Und ich weiß, dass Engel hilfreiche Gestalten sind. Dabei sind sie nicht darauf angewiesen, dass wir an sie glauben!

Und dann hatte ich noch ein großes Kunsterlebnis: Wir hörten die Online-Produktion eines Konzertes, Beethoven, 3. Klavierkonzert und Sonate Nr. 5. Unter der Leitung von Daniel Barenboim spielte das West-Eastern Divan Orchestra. Dieses Orchester gibt es schon seit 2003, und ich hatte noch nie wirklich etwas von ihm gehört. Da machen junge Musikerinnen und Musiker im Alter von 14 bis 25 Jahren aus Ägypten, Syrien, Iran, dem Libanon, Jordanien, Tunesien, Israel, Palästina und Andalusien zusammen Musik. Friedensarbeit vom Feinsten! Was ist dagegen ein Virus?

Und zum Abschluss meiner Sammlung an schönen und tröstenden Lichtern gab es noch einen Hinweis auf eine tolle Website mit einem Beitrag von Tracey Thorn<sup>2</sup>, einer britischen Sängerin und Songwriterin<sup>3</sup>: Es muss nicht alles perfekt sein, gut genug genügt. Zur Erinnerung: Früher, zur Schulzeit meiner Eltern, wurde die Schulnote 4, die dann ausreichend hieß, *genügend* genannt. Und genügend war gut genug. Als Psychologen kennen wir diesen Ausdruck in der Formulierung des Entwicklungspsychologen Donald Winnicott: Ein Kind braucht keine perfekte Mutter, die würde seine psychische Entwicklung eher behindern. Es braucht eine ausreichend gute Mutter, also *a good enough mother*. Dieser Gedanke kann doch auch in anderen Lebensbereichen hilfreich sein. Wir erwarten zu viel Perfektion und verlangen sie uns selbst oft ab.

Also auch für diese Weihnachtsfest könnte das Motto lauten: Alles, was wir gerade tun, wie wir es auch gestalten: Es ist gut genug!

Und so wünsche ich Euch good enough days!

Und bleibt alle gesund!

---

<sup>2</sup> <https://www.newstatesman.com/politics/uk/2020/12/i-don-t-want-perfect-christmas-i-just-want-hug-my-children-until-they-beg-escape>

<sup>3</sup> und [https://de.wikipedia.org/wiki/Tracey\\_Thorn](https://de.wikipedia.org/wiki/Tracey_Thorn)