



Du selbst zu sein und zu bleiben, in einer Welt,
die dich ständig anders haben will, ist die größte Errungenschaft.
Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

15. Dezember 2022

139. Text Die Heldin¹ ist (nicht) egoistisch

„Kannst du das machen?“ – „Mama guck mal!“ – „Hast du daran gedacht,..?“ –
„Was schenken wir ...?“ – „Backst du wieder so einen schönen Stollen wie im
letzten Jahr?“ – „Wen besuchen wir zuerst?“ – „Mama guck doch endlich mal!“

Solche Sätze sind der Tenor vieler Tage – unter Paaren, zwischen den
Generationen, auch von Schülern oder Patienten. Für manche Menschen sind sie
sogar der Grundton ihres Lebens. Wie sagte George Bernhard Shaw so hart aber
treffend: „Wenn du damit beginnst, dich denen aufzuopfern, die du liebst, wirst du
damit enden, die zu hassen, denen du dich aufgeopfert hast.“ Vielleicht ist hassen
ein zu starkes Wort, aber wer kennt nicht die Wut in Situationen ständiger
Anforderungen.

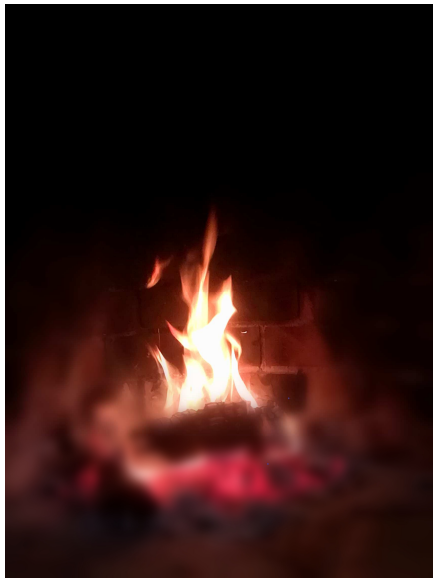


Ich habe gerade eine Woche großer Ruhe und
Beruhigung an der Ostsee verbracht. Es ist mir nicht
leicht gefallen, meinen Alltag zurück zu lassen.
Vor der Haustür zu unserer Ferienwohnung saß diese
Dame, hielt ein Buch in der Hand und guckte
entspannt und ruhig darüber hinweg. Wind, Kälte und
Schnee stören sie nicht. Das nehme ich als Metapher:
So kann es aussehen, einmal nur bei sich selbst zu
sein.

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

Dazu gibt es *Zauberworte*, besonders wichtig für Menschen, denen das Neinsagen schwerfällt. Ich nenne es konstruktive Abgrenzung. Man macht einfach ein Angebot: „In fünf Minuten habe ich Zeit.“ – „Das kannst du gut allein, zeig es mir hinterher.“ – „Drüber reden wir morgen.“ Solche Sätze müssen in der Einübephase öfter wiederholt werden. Bitte keine Erklärung abgeben, sonst folgt eine lange Diskussion und keine Ruhe.

Jeden Tag Zeit mich sich selbst zu verbringen, ist Menschenecht! Schön ist auch das Ampelprinzip: Erkläre ein Zimmer – wenn vielleicht auch nur vorübergehend – zur Sperrzone. An der Tür hängt ein Kreis, rot von der einen, gelb von der anderen Seite. Rot: Zutritt in *keinem* Fall gestattet. Gelb: nur in *ganz* dringenden Fällen.



Die Auszeit dient möglichst nicht dazu, *wichtige Dinge* zu erledigen. Heldinnen und Helden gucken einfach mal ins Feuer, das gibt Kraft und Ruhe. Ein oder mehrere Kerzen tun´s übrigens auch, besonders, wenn es rundherum dunkel ist.

Was ich Euch sagen will, hat ein kluger Mann (Bernhard von Clairvaux) schon im 12.

Jahrhundert besser gesagt, als ich es kann.

Deshalb gibt es diesmal wieder eine dritte Seite.

Ich wünsche Euch ruhige Zeiten – und Selbstbegegnungen. Da könnt Ihr viel erleben! Es muss ja nicht immer gleich so euphorisch sein wie bei Salvador Dali: „Jeden Morgen beim Aufwachen, genieße ich das erhabene Vergnügen, Salvador Dalí zu sein. Voller Neugier frage ich mich dann, was dieser Dalí heute wieder Wunderbares verrichten wird.“

Alles Gute – und bleibt gesund!

(Und werft noch einen Blick auf die 3. Seite)

Wenn du vernünftig bist, erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.

Auf diese Weise gibt sie das, was bei ihr überfließt, ohne eigenen Schaden
weiter.

Lerne auch du, nur aus der Fülle auszugießen und habe nicht den Wunsch
freigiebiger zu sein als Gott.

Die Schale ahmt die Quelle nach. Erst wenn sie mit Wasser gesättigt ist,
strömt sie zum Fluss, wird sie zur See. Du tue das Gleiche! Zuerst anfüllen,
und dann ausgießen.

Die gütige und kluge Liebe ist gewohnt überzuströmen, nicht
auszuströmen.

Ich möchte nicht reich werden, wenn du dabei leer wirst.
Wenn du nämlich mit dir selber schlecht umgehst, wem bist du dann gut?
Wenn du kannst, hilf mir aus deiner Fülle,
wenn nicht, schone dich.

Bernhard von Clairvaux (ca. 1090-1153)