



Vor dem Steintor 14  
28203 Bremen

[Angelika.Rohwetter@web.de](mailto:Angelika.Rohwetter@web.de)  
[www.angelika-rohwetter.de](http://www.angelika-rohwetter.de)

17. Juni 2021<sup>1</sup>

Zur Vollkommenheit gehört, dass man sie nicht bemerkt,  
wohl aber vermisst, wenn sie nicht vorhanden ist.  
Jascha Heifetz (1901-1987)

## **66. Text: Die Heldin<sup>2</sup> verzichtet (nicht) auf die Vier**

Eines meiner Lieblingsalltagsvergnügen ist es, Samstag und Sonntag morgens einen Kaffee zu trinken und dabei ein Sudoku zu lösen. Sudokus sind wunderbar: Es gibt nur eine Lösung. Und wenn die erreicht ist, stimmt alles: In jeder Zeile, jeder Spalte und jedem Quadrat stehen genau neun verschiedene Zahlen. Das klappt nicht immer beim ersten Mal (deshalb arbeite ich mir Bleistift und Radiergummi). So erging es mir neulich, als alle Felder bis auf eines gefüllt waren, merkte ich, dass in diesem Quadrat eine Vier fehlte. Aber in der Zeile und in der Reihe zu der das Kästchen gehörte, gab es jeweils schon eine 4. Sollte ich das Kästchen leer lassen? Eine Null oder ein X einfügen? Niemand würde das merken. Nein, ich habe alles ausradiert und neu gerechnet, bis alle Ziffern auf ihren Plätzen waren – wie es *sein sollte*. Bis alles kohärent war...

Genau das ist es, was wir am meisten brauchen, um mit unserem Leben verbunden zu sein, sicher und angstfrei: das Fehlen des Gefühls *irgendetwas stimmt nicht* oder, positiv ausgedrückt, das Vorhandensein des Kohärenzgefühls.

Voraussetzungen dazu sind das Verständnis der eigenen Person, der Umwelt und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit, so das Konzept des Soziologen Aaron Antonovsky<sup>3</sup> (1923-1994). Damit sei der Grundstein für Gesundheit gelegt.

Das klingt sehr anspruchsvoll, weil wir aus Erfahrung wissen, dass es nicht reicht, diese Bedingungen generell zu erfüllen. Wir verstehen natürlich nicht immer alles, und nicht alles ist zu jedem Zeitpunkt sinnvoll. Sofort bemerken wir ein oft *diffuses* Unbehagen. Unser Kohärenzgefühl ist leicht störbar.

---

<sup>1</sup> Das Datum ist ein Fake, ich bin ja am 17. im Urlaub. Aber so bleibt die Systematik erhalten – und das passt zum Thema

<sup>2</sup> Ich verwende das generische Femininum, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

<sup>3</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Aaron\\_Antonovsky](https://de.wikipedia.org/wiki/Aaron_Antonovsky)

Dann hängt der Haussegen schief, äußerlich oder innerlich oder beides. Mit Haussegen ist nicht etwa der Segensspruch gemeint, der, eingestickt in feinsten Stramin, liebevoll gerahmt neben oder über der Eingangstür hängt. Der Haussegen, den ich meine, ist ein Stab, der neben der Tür hängt. In Israel ist er oft ein wichtiger Bestandteil des häuslichen Glücks, ein Mezuzah, hebräisch ברכת בית. Es gibt wundervolle Mezuzos (Plural), ich habe einige in Israel gesehen. Nur sollten sie nicht schief hängen. Was aber tun, wenn sich das Gefühl einschleicht von dem Etwas, das nicht stimmt?



Die philosophische Antwort ist, sich daran zu gewöhnen. Nur selten ist alles richtig. Richtig ist, bei angenehmer Wassertemperatur mit einem Buch in der Badewanne zu liegen. Oder nach einem guten Essen den Nachgeschmack zu genießen. Wunderbar ist, bei Sonne im Schatten unter Bäumen zu sitzen. Das ist die psychologische Antwort. Ein Kohärenzgefühl lässt

sich also leicht über körperliche Befindlichkeit herstellen. Schwerer ist es, das Unbehagen zu lokalisieren und ihm abzuhelpen – oder gar die Welt, die unser Behagen immer wieder stört, ein kleines bisschen besser zu machen.

So wünsche ich Euch viele Augenblicke der Kohärenz, das besänftigt auch alle Sehnsucht.

Und bleibt gesund!