

Angelika Rohwetter

Vor dem Steintor 14
28203 Bremen



Angelika.Rohwetter@web.de
www.angelika-rohwetter.de

27. Januar 2022

„Kein Mensch kann sich ohne sein Einverständnis wohlfühlen.“
Mark Twain

94. Text: Die Heldin¹ beruhigt sich

„Ist etwas nicht in Ordnung“, fragt mein Mann. Ich schüttle den Kopf und wende mich wieder meinem Trostessen zu. Trostessen empfehle ich auch manchmal



Patienten. „Was haben Sie als Kind gern gegessen? Was hat Ihnen gut getan?“ Die meisten Punkte bekommt der Milchreis, gefolgt von Nudeln, wahlweise mit Tomatensauce oder Zucker. Trostessen hat etwas mit Selbstbemutterung, Selbstberuhigung zu tun.

Mein eigenes Trostessen ist ein ganz anderes: Ich bestreiche eine Brotscheibe großzügig mit Margarine und eben so dick mit Senf, möglichst scharf.

Diese (Jahres-)Zeit ist grau und schwer und viele aktuelle Unmöglichkeiten schränken uns ein. Da braucht es reichlich Trost und Beruhigung. Ich suche im Kleinen danach, wenn die großen freudigen Ereignisse (Theater, Kino, Großkonzerte, Feste, Reisen) nicht möglich sind.

Essen kann uns beruhigen, aber auch andere, sinnliche Attraktionen, zum Beispiel Gerüche. Ich liebe den Geruch von frischem Ingwer und allen exotischen Gewürzen. So bewahre ich einen Teil meiner Stofftaschentücher in der Gewürzschublade auf. Einmal schenkte mir jemand ein kleines Fläschchen mit dem Duftöl von grünen Mandarinen, das riecht ganz wunderbar und ist sehr gut für die Laune.

Ruhe finde ich auch abends, wenn wir beim Schein vieler Kerzen eine entspannende Musik hören. Ich sehe dann durch das große Fenster auf die schwarzen Baumäste und -zweige vor dem grauen Nachthimmel – darüber habe

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

ich schon geschrieben, aber abends handelt es sich um andere Bäume, die ich sehe.



Morgens und abends sehe ich nach der gekeimten Tulpenzwiebel auf der Fensterbank. Hier wird es bald schon ein bisschen Frühling geben. Und es gibt jedes Jahr wieder einen Frühling und einen Sommer, da bin ich – aus langjähriger Erfahrung – inzwischen ganz sicher. Ich überlege schon, wann ich die gesammelten Tomatenkerne in Blumentöpfe stecken kann. Ach ja, und dann ist da noch meine neue Handcreme. Sie riecht wunderbar nach Erdbeeren.

Beruhigung hat also etwas mit meinen Sinnen zu tun, sie geschieht sozusagen *körpernah*. Und Kontakte, auch ganz kleine, helfen. Ein Beispiel dafür ist die Begegnung mit meinem Kollegen vor unserer Praxishaustür. Wir müssen genau 28 Stufen hochgehen, um in die Praxis zu kommen. Ich bat ihn, zuerst zu gehen: „Sie sind sicher schneller als ich.“ Er lächelte und antwortete sehr charmant: „Da wäre ich mir nicht so sicher.“ Natürlich ist er sportlich und viel jünger als ich – und eben charmant.

Mindestens einmal, meist zweimal in der Woche treffe ich mich auch mit einer Freundin. – Wenn ich mir das alles zusammen ansehe, brauche ich da noch mehr? Ja, ganz sicher!!! Aber für den Augenblick mag es reichen.

Ehe ich es vergesse: Freude habe ich auch immer wieder an Spielen mit der Sprache, und da ist Heinz Erhardt mein Favorit. Kennt Ihr folgenden Vierzeiler?

Ein Nasshorn und ein Trockenhorn
spazierten durch die Wüste,
da stolperte das Trockenhorn,
das Nasshorn sagte: "Siehste!"

Ich wünsche Euch, wenig zu stolpern und viele kleine Freuden (wieder) zu entdecken. Und bleibt gesund!