



angelika.rohwetter@web.de

www.angelika-rohwetter.de

13.04.2023

Heute geh ich. Komm ich wieder,
Singen wir ganz andre Lieder.
Wo so viel sich hoffen läßt,
Ist der Abschied ja ein Fest.
Johann Wolfgang von Goethe
(1749-1832)

155. Text Die Heldin¹ nimmt Abschied

Am 31.3. 2020 habe ich den ersten Text geschrieben. Er sollte eine Hilfe sein, *die Krise* zu bewältigen. Eine Hilfe war es auch für mich selbst, als klar wurde, dass es sich nicht um eine *Krise* handelte, sondern um eine internationale Katastrophe. Die steht niemand mit ein paar guten Ratschlägen durch, nicht auf die Dauer. Besser ist es, dachte ich mir, den Fokus darauf zu legen, dass es auch noch etwas anderes gibt. Diese Gewissheit erwarb ich mir schon in vielen Therapien. Den meisten Patient:innen fiel es leicht, über ihre Probleme, ihr seelisches Leid, ja sogar über Schuldgefühle zu sprechen. Wenn sie sich aber gerade wohlfühlten, sagten sie oft – ein bisschen hilflos: „Ich habe gar nichts zu erzählen, mir geht es heute gut.“ Ich erklärte dann, dass genau dies ein wichtiges Thema wäre: „Woran liegt es, dass es Ihnen heute gut geht? Ist etwas Besonderes geschehen? Oder etwas ganz Einfaches, über das Sie sich gefreut haben?“

Psychotherapie ist wie ein Garten: Man kann sich nicht nur um das (sogenannte) Unkraut kümmern. Immerzu den Boden zu jäten, vielleicht noch die Wurzeln der unbeliebten Kräuter auszugraben macht nicht viel Freude. Säen, pflegen, wachsen lassen und ernten ist mindestens genauso wichtig. Die Fixierung auf das *Unglück* ist wohl ein Thema der Zivilisation. Wer Probleme hat, ist interessant. So befragt man den, der nach dem obligatorischen „Wie geht’s dir?“ antwortet „Nicht so gut“,

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

nach dem Warum und Was und Wie schlimm. Sagt jemand: „Mir geht’s gut“; ist das meist Gespräch zu Ende.



Das ganze Leben ist ein solcher Garten, mit viel Arbeit, aber auch blühenden Blumen, reifen Früchten, weichem Gras zum Ausruhen.

Und irgendwo wartet dann das Lungta, das Windpferd mit dem Wunsch erfüllendem Diamanten auf dem Rücken. Ihr findet es auf vielen tibetischen Gebetsfahnen. Wer gegen den Diamanten pustet und dabei ganz intensiv an einen Wunsch denkt, bekommt ihn erfüllt. Das funktioniert natürlich nicht, wenn man sich in seinem gesamten Alltag nur mit schwerer Arbeit und noch schwereren Gedanken abmüht.

Zum Abschluss schenke ich euch noch ein Foto von mir. Die kleidsame Sonnenbrille, die ich trage, habe ich in einem Shop in Queenstown/Neuseeland erworben. Als ich mit ihr vor Mann und Sohn erschien, sahen sich die beiden fragend an: „Müssen wir uns jetzt Sorgen machen?“

Nein, bitte keine Sorgen machen, lieber an den Spruch denken, das hinzunehmen, was man nicht ändern kann – und sich am Schönen freuen. Manche glauben es ja nicht (mehr). Aber ich weiß es! So haben zum Beispiel die Tulpenzwiebeln vom letzten Jahr alle wieder ausgetrieben, obwohl ich sie falsch behandelt hatte.



Und was das Wiederkommen angeht: Es gibt noch meine Website. Im Augenblick liegt sie brach, aber in zwei oder Monaten wird sie erneuert, mit all den Wochentexten und den zukünftigen, unregelmäßigen. Und, um mit Goethe zu sprechen: Vielleicht singe ich dann ganz andere Lieder.

Also, seid alle noch einmal herzlich begrüßt, schön, dass Ihr so lange mit mir gegangen seid! Bleibt gesund und genießt Euren Garten!