



19.11.2020

Dank der glückseligen Natur, dass sie das Notwendige leicht erreichbar  
und das schwer Erreichbare nicht notwendig macht.  
(Epikur 341–270 vor Chr.)

### **Die Heldin<sup>1</sup> hat einen Wasserschaden**

Also natürlich habe ich den Wasserschaden nicht persönlich, sondern eine Wand im kleinen Zimmer der Praxis hat einen, einen inzwischen ziemlich großen sogar. Sofort bricht ein Unglück über mich herein: Auch das noch, noch etwas, um das ich mich nun kümmern muss. Sand im Getriebe: Mein Kohärenzgefühl ist gestört, das ist überhaupt sehr störanfällig. Kohärenzgefühl ist das Gefühl von Stimmigkeit, vom Verstehen der Situation einerseits und von der Sicherheit, etwas bewältigen zu können andererseits. Leicht zu stören ist der erste Teil, der sagt: „Etwas stimmt hier nicht“. Dann folgt die Realitätsprüfung (was ist wirklich passiert und wie schlimm ist es). Anschließend geht es um die Konsequenz, das der Situation angemessene Handeln. Wir dürfen dafür auch Unterstützung in Anspruch nehmen. Ein funktionierendes Kohärenzgefühl lässt und jede Unstimmigkeit leichter ertragen.



Und so ging es weiter: Mein Mann benachrichtigte die Vermieterin, die umgehend samt Gatten erschien. Inzwischen ist die Versicherung benachrichtigt, der Wasserfall aus der vierten Etage provisorisch gestoppt. Bald kommt der Maler. Alles ist (wieder) gut.

Ist er nicht schön, mein Wasserschaden? Was kann man alles in ihm sehen! Insbesondere wenn man das Bild vergrößert.

---

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

Aus diesem kleinen Erlebnis zog ich verschiedene Erkenntnisse: 1. Mein Gefühl ist (manchmal) überdimensional im Verhältnis zum Auslöser. 2. Eine Beruhigung stellt sich schnell ein. 3. Es gibt Hilfe. 4. Ich habe allen Grund, dankbar zu sein. Hier wird der Bogen größer: Wie viel Grund habe ich, dankbar zu sein! Nicht nur für die persönliche Situation (Familie, Freunde, Einkommen, Gesundheit), sondern auch für vieles, das mir das Leben leicht und sicher macht: Die Straßenbahn fährt, die Heizung funktioniert, ich kann kaufen, was ich brauche, leckeres Essen nach meinem Geschmack kochen. Ich hatte eine wunderbare Zahnärztin, als mein Zahn abgebrochen war. Und immer so weiter. Natürlich leide ich auch ein bisschen unter Corona. Aber ich fühle mich sicher, auch sicher in dem Land, in dem ich lebe und dessen Sprache ich verstehe. Ich weiß, dass das längst nicht mehr selbstverständlich ist.



Meine Schwiegertochter und mein Sohn in Neuseeland haben mir zum Geburtstag eine Torte gebacken, die ich Euch auch nicht vorenthalten möchte. Die Beiden hatten sogar ihren Kaffeetisch für mich mitgedeckt.

Es geht mir einfach gut. Auch, wenn ich diesen Spruch nicht mag: Alles andere ist Jammern auf hohem Niveau. Täglich versuche ich, mir das deutlich zu machen. Wir haben Corona, aber das ist nicht meine ganze Welt!

Und wie schon Kant (1724–1804) sagte: Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: **Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.**

Seid alle ganz herzlich begrüßt und bleibt gesund – vergesst das Lachen nicht und schlaft gut in der Nacht!