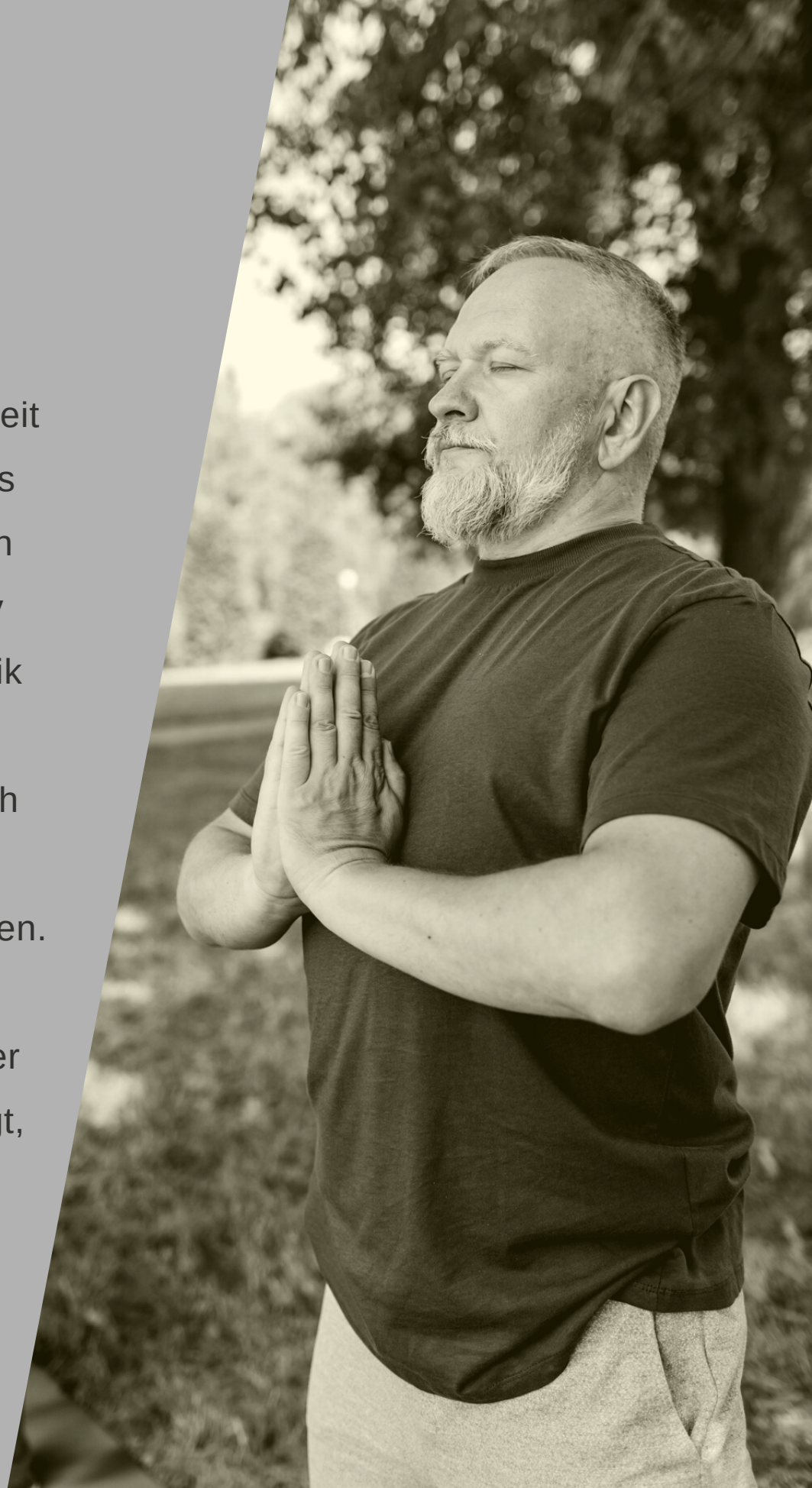


Zeit, mutig zu sein

Kurt Krömer schreibt mutig über seine Depression und versucht durch die Enttabuisierung anderen, von dieser Krankheit Betroffenen, zu helfen. Am Ende des Buches stellt er eine wichtige These auf: „Ich habe in der Klinik oft gedacht, egal, ob Du depressiv bist oder nicht, dieses Programm in der Klinik sollte jeder mal durchlaufen. Einfach mal lernen, sich um sich selbst zu kümmern. Sich um seine eigene seelische Gesundheit kümmern. Muster erkennen und durchbrechen. Grenzen erkennen. Achtsam sich selbst gegenüber sein. Lasst uns gucken, was jeder Einzelne tun kann, wo seine Kompetenz liegt, und ab dafür.“ Die Fastenzeit ist so ein „Programm“ und ein Angebot an mich.

(Wie) Sorge ich für mich selbst?



Zeit zu hinterfragen

"Das macht man eben so! - Das gehört sich nicht! - Das ist so!" Hörte ich als Kind diese Sätze, dann empfand ich dabei ein bedrückendes Gefühl. Begegnen mir diese Worte heute, kann ich sie besser einordnen. Mein Gegenüber zeigt mir, dass er/ sie nicht weiterdiskutieren will. In der Kommunikationslehre bezeichnet man diese Sätze als „Killerphrasen“. und drastisch gesprochen liegen darin Brutalität und Gewalt: Mein Denken und Tun werden beeinflusst und eingeschränkt. Wenn ich meinen Beitrag zu einem friedvolleren Miteinander leisten will, dann fange ich bei mir an. Ich hinterfrage meine eigene Sozialisierung, meine gewohnten Handlungsmuster.

Welche Gewohnheiten sind eine Last für die Menschen, die das Leben mit mir teilen, aber auch für mich selbst?



Zeit miteinander

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 - eine einfache Zahlenkombination: dahinter verbirgt sich konkreter Beistand und konkrete Hilfe. Tippe ich diese Zahlenkombination ins Telefon ein, höre ich eine freundliche Stimme der Telefonseelsorge. Durch Zuhören und Dasein wird erste Hilfe geleistet; Leid und Not werden gelindert. Vielleicht ist am Ende des Gesprächs wieder etwas „Licht im Dunkeln“ zu sehen. Es ist wichtig, dass es für Menschen in scheinbar ausweglosen Situationen diese Nummer gibt, sozusagen als Rettungsanker. Bei einem Blick auf meine Lebensgeschichte und meine Beziehungen begegnen mir zahlreiche Menschen.

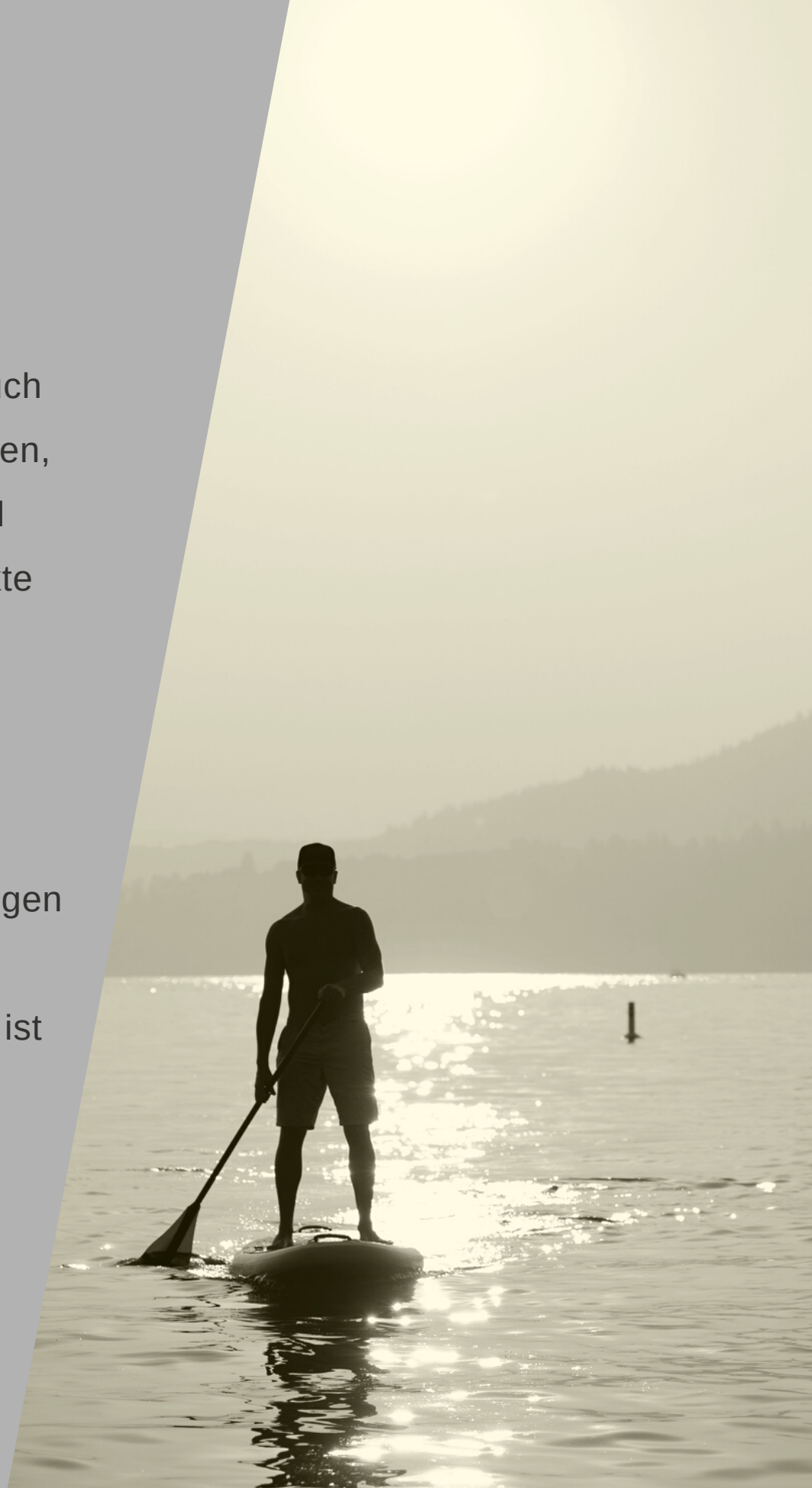
*Wer ist für mich ein Haltepunkt
und wen trage ich?*



Zeit für Versöhnung

„Leben ist Lernen“ schreibt der Verhaltensforscher Konrad Lorenz. Und damit ist das Leben spannend und abenteuerlich, aber auch anstrengend und belastend: Höhen und Tiefen, Niederlagen und Erfolge, Freud und Leid, all dies liegt oft nahe beieinander. Die Tiefpunkte und Krisen kosten schier endlos Kraft, aber gerade diese Lebenszeiten sind wichtige Phasen unserer Persönlichkeitsentwicklung. Nicht falsch verstehen: Ich wünsche keinem Menschen Leid! Aber wenn ich Leiderfahrungen nach langem Ringen mit Trauer, Wut und Auflehnung versöhnt annehmen kann, dann ist das der Weg, der mich vom Überleben zum Leben führt.

Wo brauche ich Versöhnung?



Zeit auf-zu-brechen

„Was ist dein Plan für die nächsten Stunden?“
So hat neulich eine Kollegin einen völlig verzweifelten Fünfzehnjährigen gefragt, der weder zu Papa, noch zu Mama konnte und auch nicht in der Wohngruppe bleiben wollte. Zwei Stunden Verzweiflung, Angst und Wut und ein tränenüberströmtes Gesicht. Dann leitete eine einfache Frage die Wende ein: Was ist dein Plan für die nächsten Stunden?

Ich treibe oftmals durch den Alltag und bin mitunter ein Getriebener. Da hilft es mir, anzuhalten und mich zu orientieren. Eine selbst gesetzte Frist fokussiert mich auf das, was ich wirklich will und kann.

Was ist mein Plan für den nächsten Monat, das nächste Jahr, die nächsten fünf Jahre?

