

Entwurf

(4)

**Wander-
Geschichten**



Der Wanderer auf Weg

Begegnung
mit Karl

(1) Entwurf

Der Wanderer spazierte dem Fluss entlang und verschiedene Gedanken gingen ihm durch den Kopf. Da sah er in der Ferne eine Bank und der Wanderer verschnellte leicht sein Tempo, um sich auf der Bank kurz ausruhen zu können. Plötzlich sah er einen Mann, der sich von der anderen Seite der Bank näherte. Es machte den Anschein, als ob der Mann sich auch auf die Bank setzen wollte. Immer wieder schauten sich die beiden Männer an. Als die Beiden beinahe gleichzeitig bei der Bank angekommen waren, wollte jeder dem anderen den Vortritt oder sogar die Bank überlassen.

Nach einer kurzen Zeit der Stille sagte der Mann: „Wir können uns die Bank gerne teilen. Ich will mich nur kurz etwas ausruhen.“ Der Wanderer sagte: „Danke „ und setzte sich auf die Bank. Nachdem Beide etwas den Fluss betrachtet hatten, sagte der Mann: „Ich bin Karl und komme regelmässig auf diese Bank. Betrachte den Fluss als ob mein Leben an mir vorbei fliessen würde und denke dabei an meine verstorbene Frau.“

Der Wanderer bemerkte: „Es tut mir leid, dass deine Frau gestorben ist.“ Der Mann seufzte leise und antwortete: „Es ist schon einige Zeit her, seit meine Frau gestorben ist, aber damals so kurz vor meiner Pensionierung ist für mich eine Welt zusammengebrochen. Zum Glück war meine Nachfolgerin schon bestimmt und so konnte ich meine Teil-Pensionierung schneller als geplant einläuten.“ Spontan fragte der Wanderer: „Willst du mir mehr darüber erzählen?“

Der Mann schaute den Wanderer etwas staunend an, dachte kurz nach und sagte: „Ich war lange Zeit Lehrer an der Schule hier im Dorf. Kurz bevor meine Frau gestorben ist, wurde ein neues Schulhaus gebaut. Eigentlich war geplant gewesen, dass ich nach dem Bau der neuen Schule, in der alten Schule eine Bibliothek einrichte. Durch den Tod meiner Frau hat sich dieser Prozess etwas beschleunigt, denn nach dem Tod meiner Frau bin ich in eine Krise gefallen. Ich sah irgendwie keinen Sinn mehr in meinem Leben.“

„Zum „Glück“ hatte mein Freund Fred, vor ein paar Jahren eine ähnliche Phase durchgemacht. Zuerst hatte ihn seine Frau verlassen und danach hatte er zudem noch seinen Job verloren. Damals hat er viele Bücher zu den unterschiedlichsten Themen gelesen und begonnen ein

spezielles Tagebuch zu führen. Und dieses spezielle Tagebuch hat er mir geliehen. Darin zu lesen war sehr hilfreich, denn ich habe mich öfters in seinen Notizen wieder erkannt. Wenn ich mich abends oder in der Nacht einsam gefühlt habe und an meine Frau dachte, dann habe ich meistens im Buch von Fred gelesen. "

„In seiner Krise hatte Fred ein flexibles Integrations-Modell entwickelt, welches er mir nicht erklären wollte, da ich es selber auf meine Art entdecken sollte.» «Wie soll ich dies verstehen?» wollte der Wanderer wissen.» Der Wanderer begann zu erzählen: «Zuerst hatte Fred festgestellt, dass viele seiner Probleme etwas mit dem Verdrängen von Gefühlen und Bedürfnissen sowie einem mangelnden Selbstwertgefühl zu tun hatten.» Der Wanderer erwähnte: «Dies ist wohl nicht nur bei Fred so - sondern wohl bei den meisten Menschen. Mir hätte etwas mehr Selbstvertrauen und Mut in meinem Leben schon öfters gut getan - aber was meinst du mit Selbstwertgefühl?"

Karl antwortete: „Dies habe ich mich damals auch gefragt. Und habe begonnen das Reflektieren als ersten Schritt zu integrieren. Durch das Reflektieren wurde mir bewusst, dass das Selbstwertgefühl etwas damit zu tun, dass ich mich selbst so akzeptieren und lieben kann, wie ich bin. Durch das Reflektieren bin ich auch gewissen Verhaltensweisen auf die Schliche gekommen, die meines Erachtens etwas mit dem Selbstwertgefühl zu tun haben.»

«Zuerst habe ich mich daran erinnert, wie ich früher Hemmungen hatte, Frauen zum Tanzen aufzufordern, weil ich Angst davor hatte einen Korb zu bekommen. Wie ich diese Angst vor Ablehnung überwunden habe, weiss ich nicht mehr genau. Beim Reflektieren wurde mir bewusst, dass der Umgang mit Kritik auch etwas mit dem Selbstwertgefühl zu tun hat. Mehr und mehr wurde mir auch klar, dass auch das Vertreten meiner Meinung und das Durchsetzen meiner Bedürfnisse mit dem Selbstwertgefühl in Verbindung stehen.»

«Und je besser ich mit Kritik umgehen konnte und je mehr ich meine Meinung vertrat, desto mehr schien sich mein Selbstwertgefühl zu stärken. Irgendwann musste ich es auch nicht mehr immer allen recht machen und zudem hat sich mein Perfektionismus auf ein ge-

sundes Mass reduziert.» Der Wanderer bemerkte: «Du glaubst also, dass das Selbstwertgefühl diese Verhaltensweisen beeinflusst.»

Karl ergänzte: «Ich glaube, dass es eine Art Wechselwirkung gibt. Das heisst gewisse Verhaltensweisen werden durch mein Selbstwertgefühl beeinflusst, wenn es mir gelingt, diese Verhaltensweisen zu ändern, stärkt sich mein Selbstwertgefühl und ich ernte ich eine Art doppelten Gewinn.

„Interessant“ sagte der Wanderer: „In gewisser Weise erkenne ich mich in dir wieder. Es ist schon erstaunlich, welche Verhaltensweisen man entdeckt, wenn man über sein Leben reflektiert. Aber ich glaube, die meisten Menschen beginnen erst damit, wenn in ihrem Leben etwas nicht mehr so läuft, wie sie es sich vorgestellt haben.»

Karl ergänzte: „In der Krise wurden mir nicht nur meine ungünstigen Verhaltensmuster bewusst. Ich habe auch immer mehr die kleinen Dinge wertschätzen gelernt und erkannt, wie mir diese kleinen Dinge gut tun. Vieles dabei hatte damit zu tun, dass ich öfter längere Spaziergänge am Fluss oder im Wald gemacht habe und mich an der Natur erfreut habe.»

Der Wanderer erwähnte: «Du konntest also in der Krise durchaus positive Aspekte erkennen?» Karl antwortete: «Das Reflektieren auf angenehme Art zu tun, war mein zweiter Integrations-Schritt. In der Krise habe ich sinnvolle Tätigkeiten entdeckt, die mir Freude bereiten und mit denen ich gleichzeitig etwas für meine persönliche Entwicklung und Gesundheit tun kann. Für mich sind dies das Wandern, gute Gespräche mit Freunden, kreativ zu kochen und das Essen bewusst zu geniessen.»

Der Wanderer bemerkte: «Eine interessante Strategie, persönliche Entwicklung und die Gesundheit durch angenehme Dinge zu fördern.»

Karl ergänzte: «Ich war selbst erstaunt, wie viele angenehme Dinge es gibt, mit denen wir etwas für unsere persönliche Entwicklung und Gesundheit tun können. Dank Massandra habe ich wohl den dritten Integrations-Schritt gemacht.» «Was meinst du mit Integrations-Schritt?» wollte der Wanderer wissen.

Der Wanderer erklärte: «Dies hat mit dem Integrations-Modell von Fred zu tun. Fred geht davon aus, dass es verschiedene Mög-

lichkeiten gibt unser Leben sinnvoll zu gestalten, aber diese Möglichkeiten für jeden Mensch sehr unterschiedlich sein können. Und daher hat er mir nicht viel über sein Integrations-Modell erklärt, sondern mir empfohlen zuerst mit dem Reflektieren zu beginnen.» Der Wanderer antwortete: «Ich glaube, ich beginne zu verstehen. Dein erster Schritt war zu Reflektieren und dein zweiter Schritt war das Reflektieren mit angenehmen Dingen zu verbinden - und dein dritter Schritt hat etwas mit Massandra zu tun.»

Karl erwähnte: «Als ich Massandra kennen gelernt hatte, hatte ich nicht an einen weiteren Schritt gedacht, weil man die meisten Schritte erst hinterher erkennt. Mit Massandra hatte ich schon immer gute Gespräche gehabt, als sie in die Bibliothek gekommen ist, um sich Bücher, vor allem zum Thema sinnvolle Lebensgestaltung aus zu leihen. Dabei hat sie mich immer wieder gefragt, welches Buch ich ihr denn noch empfehlen könne. So habe ich begonnen, die unterschiedlichsten Ratgeberbücher zu lesen.»

«Ich habe zwar viele interessante Impulse in den Büchern gefunden, aber ich war nicht immer sicher, ob die Ratschläge in der Praxis auch wirklich funktionierten. Vor allem wurde mir bewusst, dass viele Tipps, wenn überhaupt nur für eine gewisse Typen von Menschen funktionierten und dass viele Hinweise in den Büchern, eine Lösung von übertriebenen Idealen predigten, die in der Realität kaum zu erreichen waren. Und von diesen Idealen in der Krise zu träumen, war vergleichbar mit Öl ins Feuer der Unzufriedenheit zu geniessen»

Der Wanderer bemerkte: «Du meinst zu viele Bücher in der Krise zu lesen, sei nicht gut?» Karl zuckte die Schulter und erklärte: «Ich glaube, dass es Menschen gibt, die ihr Leben lang nach einer idealen Lösung suchen, ihr Leben möglichst sinnvoll zu gestalten und sich mit diesem Streben nach einem übertriebenen Ideal unglücklich machen.» Spontan bemerkte der Wanderer: «Du meinst, dies ist vergleichbar mit den Menschen, die nach einem übertriebenen Perfektionismus streben.»

Karl ergänzte: «Ich glaube ein Problem liegt darin, dass wir unser Glück in den falschen Dingen suchen oder von falschen Idealen leiten lassen. Ich war erstaunt, bei wie vielen Dingen uns suggeriert wird,

dass sie uns glücklich oder erfolgreich machen, nur um ein Produkt oder eine Dienstleistung verkaufen zu können.» Der Wanderer ergänzte: «Den Verdacht, dass an unserem kapitalistischen System etwas nicht stimmt, hatte ich schon öfter - aber ich habe keinen wirklichen Ausweg gefunden, denn irgendwie müssen die Menschen ja ihren Lebensunterhalt verdienen.»

Karl nickte und erklärte: «Auf sinnvolle Art den Lebensunterhalt zu verdienen, darüber habe ich mit Massandra öfters diskutiert. Dabei hat sie mir erzählt, dass sie am liebsten ein Yoga-Massagestudio eröffnen würde, ihr aber das Geld für einen passenden Raum fehlen würde. Zum Glück war ich Tage davor vom Schulleiter angefragt worden, aus der Aula in der alten Schule eine Art Mehrzweckraum zu machen, in dem unterschiedliche Anlässe durchgeführt werden können.»

«Die Yogalektionen von Massandra waren bei alt und jung sehr beliebt. Und regelmässig haben wir auch Veranstaltungen zu den unterschiedlichsten Themen durchgeführt. So ist die alte Schule zu einem Treffpunkt geworden, wo die Menschen am Abend über verschiedene Themen diskutiert haben. Dies hat dazu geführt, dass wir einen zusätzlichen Raum eingerichtet haben, in dem man einen Kaffee trinken konnte und auch tagsüber über gewisse Themen diskutieren konnte.»

«Ich hatte richtig Freude, wie die alte Schule noch einmal zu neuem Leben erwachte.

Fortsetzung der Geschichte folgt