

Wander- Gehschichten



Der Wanderer auf Weg

Begegnung
mit Tom

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 Tom 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. Manchmal frage ich mich, wo der Fluss und mein Leben noch hin fließen.»

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 Nachfolge schon bestimmt und so konnte ich meine 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: «Damit du es besser verstehen kannst, erzähle ich dir die Geschichte von Anfang an.»

«Ich war lange Zeit Lehrer an der Schule hier im Dorf. Kurz bevor meine Frau gestorben ist, wurde ein neues Schulhaus gebaut. Ursprünglich war geplant gewesen, dass ich nach dem Bau der neuen Schule, in der alten Schule eine Bibliothek einrichten werde. Durch den Tod meiner Frau hat sich dieses Projekt etwas beschleunigt, denn nach dem Tod meiner Frau bin ich in eine Krise gefallen. Ich sah irgendwie keinen Sinn mehr in meinem Leben.»

«Viele Bekannte haben mir damals erklärt, dass ich jetzt Trauerarbeit machen solle, dass eine Midlife-Krise in meinem Alter normal sei, oder dass wir in der heutigen Zeit immer wieder mit Veränderungen rechnen müssen. Doch ich wusste nicht was mit mir geschah, ich erlebte Gefühle, die ich bisher nicht gekannt hatte.»

«Zum «Glück» hatte mein Freund, Fred vor ein paar Jahren eine ähnliche Krise durchgemacht. Es war ihm ähnlich wie mir ergangen, zuerst hatte ihn seine Frau verlassen und danach hatte er seinen Job verloren. Damals hat er viele Bücher zu den unterschiedlichsten Themen gelesen und begonnen ein spezielles Tagebuch zu führen.»

«Dieses Tagebuch hat Fred mir geliehen. Darin zu lesen war sehr hilfreich für mich, denn ich habe mich öfters in seinen Notizen wiedererkannt. Fred war damals zur Erkenntnis gekommen, dass viele seiner Probleme etwas mit dem Unbewussten, dem Verdrängen von Gefühlen und Bedürfnissen und dem Selbstwertgefühl zu tun hatten. Zuerst konnte ich mir nicht vorstellen, wie die Gefühle, Bedürfnisse oder das Selbstwertgefühl mein Leben beeinflussen, doch mit der Zeit erkannte ich immer mehr Zusammenhänge und konnte mir gewisse Dinge immer besser vorstellen.»

Spontan erwähnte der Wanderer: «Dieser Fred scheint ein spezieller Mensch zu sein?» Tom antwortete: «Für mich waren die Gespräche mit Fred immer sehr spannend. Fred hat mir auch einige Dinge gezeigt, die ihm in der Krise geholfen haben. So habe ich gelernt, das eigene Verhalten zu reflektieren und regelmässig wanderte ich in der Natur und legte mich in eine Wiese, um meinen Atem zu spüren. Ich weiss nicht genau wie, aber durch diese Dinge ist mir Einiges auf eine andere Art bewusst geworden.»

«Mit Fred habe ich viel über den Sinn des Lebens und das menschliche Wesen diskutiert. Dabei haben wir uns gefragt, ob wir denn eine Seele haben oder eine Seele sind. Dabei sind wir zur Erkenntnis gekommen, dass wir zwar glauben, eine Seele zu sein, uns aber verhalten, als hätten wir eine Seele.» Der Wanderer bemerkte: «Eine interessante Frage, die zu einer erstaunlichen Erkenntnis geführt hat, aber wie hat dir dies geholfen, die Krise zu überwinden?»

Tom zuckte die Schultern und antwortete: «Das kann ich nicht genau erklären, aber mir hat die Arbeit in der Bibliothek gut getan. In der Bibliothek habe ich einige Menschen kennen gelernt, die unterschiedliche Wege entwickelten hatten, Krisen zu überwinden. So gab es Menschen, die ihre Krisen mit Hilfe der Familie und Freunden gemeistert haben. Andere haben ihre Probleme analysiert, ihre mentalen Vorstellungen geändert, emotionale Blockaden gelöst, einen inneren Widerstand überwunden oder sich von ihrer Sucht gelöst.»

Der Wanderer schaute Tom etwas erstaunt an und sagte: «Da muss man ja Psychologie studiert haben, um dies zu verstehen?» Tom antwortete: «Es gab wirklich eine Zeit, in der ich das Gefühl hatte in einer Selbsthilfegruppe von Psychologiestudenten zu leben. Viele haben mir vom Stress bei der Arbeit, Konflikten in den Beziehungen oder gesundheitlichen Problemen erzählt. Ich war erstaunt, wie intensiv sich die Menschen mit den Themen Burnout und Depression befassten und welche Erfahrungen sie damit gemacht hatten.»

«Es gab Menschen, die ihre Resilienz gestärkt, ihre Angst oder ein anderes Hindernis überwunden oder ein Trauma verarbeitet haben. Einige haben mir von ihrer Psycho-, Verhaltens- oder Körpertherapie erzählt oder davon gesprochen, sich mit ihrem inneren Kind versöhnt, oder etwas aus ihrem Karma gelöst zu haben. Es gab eine Phase, da habe ich einige Bücher gelesen, vor allem um zu verstehen, was die Menschen mir erzählt haben.»

Der Wanderer bemerkte: «Da hast du ja einiges über Krisen und das menschliche Verhalten gelernt!» Tom nickte und ergänzte: «Irgendwie hat mir dieses Forschen sogar Freude bereitet, doch so richtig bewusst, ist mir dies erst geworden, als Otto, mein alter Kollege aus dem Studium, in eine Wohnung neben der Bibliothek gezogen ist. Wir hatten uns jahrelang nicht mehr gesehen, aber wir haben uns sofort wieder die gemeinsamen Erlebnisse aus der guten alten Zeit erinnert.»

«Wir haben uns öfter in der Bibliothek oder bei ihm getroffen und über die verschiedene Themen diskutiert. Dabei haben wir begonnen, wie in alten Zeiten ein Studienheft zu führen, in dem wir uns Notizen und Skizzen gemacht haben. Dieses gemeinsame Forschen hat mir

richtig gut getan, ich hatte gar nicht gewusst, wie sehr ich dies vermisst hatte.»

«Ich war erstaunt, auf welch unterschiedliche Themen und Ideen wir dabei gekommen sind. Es war wie damals im Studium, als wir das meiste gelernt haben, als wir oft bis mitten in der Nacht, unsere eigenen Gedanken und Erfahrungen ausgetauscht haben. Mit Otto habe ich nicht nur über Krisen-Themen diskutiert, sondern wir haben uns Gedanken gemacht, wie sich Stress und Krisen verhindern lassen, bevor sie entstehen. Dabei haben wir einige Bücher zum Thema sinnvolle Lebensgestaltung gelesen, aber so richtig überzeugt hat uns keines.»

Der Wanderer bemerkte: «Das hört sich spannend an. Wie hat sich denn das Ganze entwickelt?» Tom ergänzte: «Dies ist eine Geschichte, die dir gerne ein anderes Mal erzähle. Heute möchte ich gerne noch bei Tageslicht, das Grab meiner Frau besuchen. Wir können uns gerne Morgen weiter unterhalten.»

Und die Beiden vereinbarten sich am nächsten Morgen wieder auf der Bank zu treffen.

Fortsetzung der Geschichte folgt