

Demutstropfen

Wenn man wie ich vor wichtigen Terminen notorisch bummelt, neigt man dazu das Gaspedal einmal mehr und tiefer durchzudrücken als andere Menschen. Entweder starte ich zu früh, oder im allerletzten Moment. Meistens letzteres. Wie oft nehme ich mir vor pünktlich loszufahren. Ich stehe rechtzeitig auf, aber dann verzettele ich mich, gieße mir Kaffee über das T-Shirt, oder Kater Buddy wirft mit hämischem Seitenblick einen Blumentopf vom Regal. Wenn nichts passiert, ich also rechtzeitig im Auto sitze, führt mich mein Tom Tom in eine Sackgasse, oder ich lande im Stau und bin im Stress,

Auch am Freitagmorgen war es nicht anders. Ich fuhr mit achtzig Sachen auf die Lüdemannstraße zu. Um zehn Uhr sollte die letzte Trainingsetappe des Seminars für Aufstellungsleiter beginnen. Familienaufstellung. Ich freute mich sehr auf den Kurs. Noch acht Minuten. Laut Tom Tom konnte ich es gerade noch schaffen – inklusive Parken.

Dann ging alles ganz schnell. Einen Moment lang hatte ich nicht aufgepasst, im nächsten sauste ich auf drei Autos mitten auf der Kreuzung zu, die offenbar gerade knapp einem Unfall entronnen waren. Die Welt hielt den Atem an. Adrenalin pur jagte durch meine Adern, ich konnte es beinahe riechen, die Luft um mich herum war Schockgeschwängert. Im selben Moment übernahm eine mir unbekannt Instanz Bremse und Steuer. Mein Fuß rammte sich auf das Bremspedal, und meine Hände lenkten den Wagen mit traumwandlerischer Sicherheit nach rechts, knapp an den drei Autos vorbei, während von der Seite ein anderer Wagen herankam. Millimetergenau schoss ich durch die Lücke. Das Quietschen der Bremsen liegt mir noch in den Ohren. All das geschah zeitlupenartig.

In mir tobte ein Gefühlsorkan. Mein Herz hämmerte, meine Augen füllten sich mit Tränen. Ich zitterte, während ich meinen Renault Clio mit nasskalten Händen um die Kurve lenkte und vor dem Seminarhaus einparkte. Außer meinem dumpfen Herzschlag hörte ich nichts. Immerhin war es Punkt zehn, als ich mich an meinem Platz in der Runde niederließ.

Als Dag, unser Seminarleiter, mich fragte, wann ich meinen Vortrag halten wollte, jetzt gleich, oder lieber am Sonntag, zuckte ich zusammen. Vortrag? Welchen Vortrag? Vortrag!!! Schweißausbruch. Den hatte ich völlig vergessen. Das Referat über „Demut und Dankbarkeit“. Blödes Thema. Ich hatte mich von Anfang an nicht damit beschäftigen wollen, und es war mir gelungen, diese Aufgabe so vollständig zu verdrängen, dass ich nicht einmal darüber nachgedacht hatte.

Ich erzählte schluchzend von dem Bremsmanöver. Immer noch fühlte ich mich wie im Auge eines Wirbelsturms. Um mich herum wütete das Chaos. Als ich Dag dieses Bild schluchzend beschrieb, verstand ich zunächst nicht, was er mir sagen wollte, als er meinte, das sei doch ein sehr positives Bild. Ich sah nur das äußere Chaos, nicht die Ruhe, hatte das Gefühl, keine Bremsen mehr zu haben. Und nun sollte ich auch noch ein Referat halten. Nein, ich konnte nicht. Ich wollte nicht. Oder doch? Dag überließ die Entscheidung mir, mit einem Zwinkern und einem leisen Lächeln. Ich erbat Bedenkzeit. Tröpfchenweise sickerte das, was hinter diesem wissenden Lächeln stand, in mein Bewusstsein. Erste Demutstropfen.

Im Grunde meines Herzens war mir klar, dass ich das Referat halten musste, schon aus Respekt vor allen anderen Seminarteilnehmern, die sich nicht gedrückt hatten. Ich begriff: Es hatte etwas mit Demut zu tun, wenn ich mich einem höheren Ziel unterwarf. Ich musste mich dabei ja nicht selbst

unterwerfen, sondern mich einfach nur zum Ganzen hinbewegen.

Und was genau hatte sich diesem Schritt bisher entgegengestellt? Der Steinbock in mir beantwortete die Frage: Dein überstarkes „Ich“, grinste er. Das stimmte. Mein Verstand kannte die Fakten aus der systemischen Sichtweise: Das Sich-Dagegenstellen gilt als Anmaßung. Dass ich sie selber praktizierte, konnte ich erst jetzt sehen. Sich zu fügen müsste demnach Demut sein. Offenbar hing ich jetzt am Tropf. Ich musste einfach tiefer in diese Thematik eintauchen.

Schon das Wort Demut hatte für mich früher immer einen Beigeschmack von Kirche und Küche gehabt, von Nachgeben und Unrecht haben, von Ausgeliefertsein, Unterwürfigkeit und Schwäche. Jetzt wollte ich wissen: Was genau hatte ich denn wirklich unter Demut zu verstehen?

Im Unterricht hatten wir nur kurz darüber gesprochen. Demnach handelt es sich um ein Metagefühl, also ein Gefühl, auf das man sich verlassen kann, wie z.B. Mut. Es hat etwas völlig Klares, wie Schwimmen in einem ruhigen Fluss. Die geringste Strömung nimmt man wahr. Es sind Gefühle im Einklang. Wenn wir demütig sind, nehmen wir das, was das Leben uns bietet, dankbar an, egal, ob es etwas Schönes ist, oder etwas, das uns Leid zufügt. Der größere Zusammenhang zeigt sich erst in späteren Jahren, wenn wir überblicken können, wohin uns das Lieben und das Leiden geführt hat. Dann macht plötzlich alles Sinn.

Soweit meine Seminarunterlagen. Das hörte sich alles ganz einfach an, war es aber nicht. Ich brauchte nur über das Altern nachzudenken. Warum müssen wir unbedingt Falten und Krankheiten bekommen, wenn wir alt werden? Hätte man das nicht anders organisieren können? Als ich im Spiegel zum

ersten Mal einen müden Zug um Augen und Mund wahrnahm, hatte ich verzweifelt versucht, die Zeichen der Zeit unsichtbar zu machen. Umsonst. Und dafür sollte ich dankbar sein? Es demütig hinnehmen? Ich hatte eine ganze Weile mit dem Schicksal gehadert. Irgendwann musste ich anerkennen, dass es so war, meine neue Rolle annehmen und ein weiteres Metagefühl wirken lassen: Weisheit.

Weisheit bedeutet, ich kann unterscheiden, ob etwas geht oder nicht. Und diese Entscheidung kann ich nur treffen, wenn ich im Einklang mit etwas Großem bin. Damit hatte ich genau das Richtige getan. Auch wenn ich demütig bin, bin ich im Einklang mit etwas Großem. Es so zu sehen, macht das Älterwerden auch nicht leicht, aber leichter. Heute setze ich meine Erfahrungen ein und werde dafür anerkannt. Meine Außenhülle spielt dabei nur eine untergeordnete Rolle.

Für all die Möglichkeiten, die mir bisher in meinem Leben geboten wurden, für all die Fertigkeiten, die ich erwerben durfte, und für die Talente die ich mitbekommen habe, bin ich sehr dankbar. Nicht alle Menschen haben soviel Glück. Eine Zeitlang hatte ich deshalb das Gefühl, dass ich etwas zurückgeben müsste für all diese Geschenke des Lebens. Ich „musste“ helfen, wo es nur ging, auch ungefragt. Auf dem Nehmen und Geben basieren alle unsere Beziehungen.

Doch es gibt Zusammenhänge, so lehrt es die systemische Sichtweise, in denen der Versuch auszugleichen nicht statthaft ist, zum Beispiel in unserer Beziehung zum Schicksal und zu Gott. Wenn wir Geschenke aus dieser Quelle erhalten, müssen wir sie als ein unverdientes Geschenk annehmen.

Unverdiente Geschenke sind schwer anzunehmen, man kann das offenbar nur mit großer Demut. Dass ich am Freitagmorgen kurz vor zehn durch eine glückliche Fügung

Marion Menger
Gazellenkamp 156A
22527 Hamburg

Aufgabe Nr. B8
Seite /
Studien Nr. 3191570

gerettet worden bin, sehe ich als solch ein unverdientes Geschenk, und ich nehme es gerne an. Zuerst musste ich aber lernen zu verstehen, warum es ein positives Bild ist, wenn ich in der Ruhe sitze, während das Chaos draußen bleibt. Und ich habe das Referat gehalten. Das hat sich angefühlt wie Schwimmen in einem ruhigen Fluss. Wurde mir dieses Geschenk vielleicht gesandt, damit ich endlich begreife, was Demut ist?