

Nossrat Peseschkian

Klug ist jeder.
Der eine vorher,
der andere nachher
Geschichten und Lebensweisheiten



HERDER

Schaffenden wissen, dass es ihm am Samen lag.

(FRIEDRICH NIETZSCHE)

*

Man soll den Wert des Menschen nicht nach den großen Eigenschaften betrachten, die er hat, sondern nach dem Gebrauch, den er von ihnen macht.

(FRANÇOIS LA ROCHEFOUCAULD)

*

Im engen Kreis verengen sich der Sinn, es wächst der Mensch mit seinen größeren Zwecken.

(FRIEDRICH SCHILLER)

I.

**Persönliche
Konfliktbewältigungen**

Umgang mit Leistungsdruck

Sehr oft ist es nötiger, sich selbst zu ändern, als die Szenen.

Erst einen Schacht haben und dann ein Minarett stehlen

Ein Mann hatte seit seinen Kindertagen das Minarett seiner Stadt bewundert. Als kleiner Junge schon war er fasziniert von der schönen schlanken Form des Bauwerks und der wunderbaren blauen Kuppel, die zu jeder Tageszeit in anderen Schattierungen leuchtete. Er stellte sich vor, wie schön es wäre, später einmal, wenn er groß wäre, dieses Minarett zu besteigen und es eines Tages ganz für sich allein zu haben. Diesen Traum träumte er viele Male, wenn er gedankenverloren auf die schöne Kuppel des Minaretts schaute, und es machte ihm gar nicht aus, dass er wusste, dass es noch größere und schönere Minarette in anderen Städten des Landes gab.

Eines Tages war der Plan in ihm gereift, das Minarett einfach zu stehlen. Da es nur ein kleines Minarett war, war dies auch gar nicht so schwierig. Doch dann stand er plötzlich vor dem Problem, wo er das Minarett verstecken sollte, damit wirklich nur er wusste, wo es war und es wirklich nur ihm ganz alleine gehörte. So viel er auch überlegte und nachdachte, es wollte ihm nicht schnell genug eine Lösung einfallen, wo man ein kleines Minarett verstecken könnte. Die Menschen in der Stadt würden sofort merken, dass das Minarett nicht mehr an seinem gewohnten Platz stand, er hatte nur wenige Stunden Zeit. So verflog die Freude sehr schnell, und er erkannte, dass man erst einen Schacht haben muss, ehe man ein Minarett stiehlt.

Die Fähigkeit, die Folgen einer Handlung in eigene Überlegungen einzubeziehen, auch wenn dies auf Kosten der Spontaneität geht,

erweist sich oft als sehr nützlich. Im Grunde sollte dies in vielen Situationen des täglichen Lebens geschehen. So muss ich in meinem Beruf stets die Folgen einer Handlung oder Entscheidung in meine Überlegungen einbeziehen, um nicht hinterher in eine Situation permanenter Überlastung und unliebsamer Überraschungen zu geraten.

Eine 28-jährige Pädagogin berichtet von ihrer Erfahrung mit der Lebensweisheit „Lebensklug ist jeder – der eine vorher der andere nachher“:

„Zunächst war ich sehr erleichtert. Nach dieser Phase ergriff mich jedoch sehr große Unruhe, Nervosität und mir war alles zuviel. Mit dem Gefühl ‚ich schaffe das alles nicht mehr‘ habe ich mich auf mein Sofa gelegt, und mir ging es zunehmend schlechter. Grippeähnliche Kälteschauer und Halsschmerzen kamen von einer Minute zur nächsten. Ich konnte geschwollene Lymphknoten am Hals ertasten und ging daraufhin schlafen. Als ich am nächsten Morgen um sieben Uhr ohne Wecker erwachte, fühlte ich mich sehr befreit und um einiges leichter. Ich ging den Tag gelassener an, war die ganze Zeit kaum müde, selbst zu den typisch ‚toten Punkten‘ des Tages.

Obwohl ich weiß, dass ich mir mit übertriebenen Leistungsansprüchen gesundheitlich sehr schade bzw. auf zuviel Stress mit überhöhter Müdigkeit, Rückenschmerzen und Kreislaufschwierigkeiten reagiere, schaffe ich es oft nicht, mich zurückzunehmen. Ich bin gedanklich viel mit meiner Arbeit und zukünftigen Vorhaben beschäftigt, es fällt mir schwer abzuschalten. Meistens habe ich keine Zeit für Dinge, die mir einfach nur Spaß machen und Freizeit steht ganz hinten an, wenn alles andere erledigt ist. Halte ich diese Reihenfolge nicht ein, habe ich ein schlechtes Gewissen. Wie sehr ich mir damit schade, ist mir zwar bewusst, trotzdem schaffe ich es häufig nicht, mich aus diesem ‚Strudel‘ zu

befreien. Ich fühle mich auch nicht gut dabei, habe den Eindruck, ich hetze durch mein Leben, von einem Termin zum anderen. Neben Beruf und Haushalt lege ich natürlich Wert auf ein gepflegtes Äußeres und auf regelmäßige sportliche Betätigung der Figur zu Liebe. Eine Verpflichtung wechselt die nächste ab und die verbleibende freie Zeit kann ich nicht entsprechend nutzen.

Eigentlich weiß ich um mein Fehlverhalten, und ein Bandscheibenvorfall und eine Hepatitis-erkrankung sind Ergebnis dieser falschen Lebensweise und zugleich ein Hinweis darauf, an meinen Einseitigkeiten etwas zu ändern.

Während einer Krankheitsphase traten anstelle von Arbeit und Leistung Kontakte, da ich mehr Zeit für Freunde und Eltern hatte. Einen Spaziergang im Park konnte ich bewusst genießen und alles ohne schlechtes Gewissen.

Mit dem festen Vorsatz, an diesen Erfahrungen anzuknüpfen, sie als feste Bestandteile in den normalen Alltag zu integrieren, wurde ich gesund.

Innerhalb weniger Wochen verfalle ich schleichend wieder in alte Verhaltensmuster und alles beginnt oder endet wie gehabt.

Inzwischen frage ich mich ernsthaft - ... der eine vorher, der andere nachher' - wie ist das mit mir: Weder vorher noch nachher klug? Der Gedanke ärgert mich sehr. Auf der Suche nach den Wurzeln solcher Unklugheit komme ich auf Vorbilder und Familienkonzepte.

Während es meinem Vater noch einigermaßen gelang, neben seinem Beruf für Ausgleich und Entspannung zu sorgen, war meine Mutter als primäre Bezugsperson immer am Arbeiten. Sah man sie nicht bei der Arbeit, so war sie krank. Phasen von Migräneanfällen oder Rückenschmerzen zwangen sie zu pausieren, wahrscheinlich wenn alles zu viel wurde. Die Beeinträchtigung durch die Symptome der Krankheit wurde von ihr sehr negativ gedeutet. Die Beschwerden sollten