

22.07.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH

Ein Beitrag von

Dr. Christine Lungershausen,

Evangelische Pfarrerin, Eschborn

## Lachen oder aufregen

Ich liege in den frühen Morgenstunden im Bett, bin kurz aufgewacht. Ich lausche, überlege, ob ich aufstehe. Nichts als das Konzert der Spatzen, Amseln und Kohlmeisen auf der Terrasse.

"Ohne Schlaf bin ich dünnhäutiger und verletzlicher"

Ich drehe mich rum und versuche, wieder einzuschlafen. Diese frühen Morgenstunden mag ich besonders. Da ist der Schlaf so tief, erholsam und erfrischend. Ohne Schlaf bin ich dünnhäutiger, verletzlicher, leichter aufbrausend, unausgeglichen.

Wenn die inneren Stimmen meckern ...

Doch heute kann ich nicht mehr einschlafen. Die Vögel sind außergewöhnlich laut, quietschende Autoreifen kommen dazu und irgendwo bellt ein Hund unregelmäßig. Auch meine inneren Stimmen meckern: Ausgerechnet heute, es wäre doch so schön! Und dieser blöde Nachbarshund! Wieso habe ich denn gestern die Fenster nicht zugemacht! So stehe ich lieber ganz auf. Ich fühle mich ausgeliefert und ohnmächtig.

Leiden der ersten Ordnung muss man ertragen

Mir fällt ein, was eine Lehrerin mir beigebracht hat. Sie hat sich für den Buddhismus interessiert. Es gibt, so sagt man dort, Leiden einer ersten Ordnung. Dem kann man nicht entrinnen: Hunger, Schlaflosigkeit, Krankheiten, Tod. All das gehört zum Leben. Dagegen anzukämpfen, sei vergeblich und mache keinen Sinn.

Leiden zweiter Ordnung kann man verhindern

Dann gibt es Leiden zweiter Ordnung. Die kann man sehr wohl verhindern: Wie ich das bewerte, was mir geschieht. Zum Beispiel, ob ich mich aufrege, so früh geweckt worden zu sein. Damit schaffe ich mir ein Leiden, das gar nicht nötig ist. Denn ob ich jetzt wütend schnaube oder lachend aufspringe, der Tag ist jetzt losgegangen, einschlafen werde ich eh nicht mehr.

Von starken Gefühlen erst mal einen Schritt zurücktreten

Die Bibel spricht etwas Ähnliches an, wenn sie sagt: "Also reg dich nicht auf, dass du vor Ärger platzst. Denn der Ärger sitzt fest im Herzen eines Narren." (Prediger 7,9) Und eine Närrin wollte ich noch nie sein. Diese Lebenskunst gehört zu vielen Religionen und Philosophien: Von starken Gefühlen erst mal einen Schritt zurücktreten. Und auf eine Situation mit Abstand schauen.

Sich nicht über etwas ärgern, was man nicht ändern kann

Mir hilft das zu unterscheiden: Das Leiden der ersten Art kann ich nicht ändern. Aber ich kann mich von dem Leiden der zweiten Art fernhalten. Ich kann aufhören, mich über das, was ich nicht ändern kann, auch noch zu ärgern. Oder mich dafür zu verurteilen.

"Entsteht das Leid vor allem durch meinen Blick darauf?"

In solchen Situationen brauche ich einen Moment und vielleicht auch einen Kaffee, bis ich unterscheide: Widerfährt mir gerade etwas Unausweichliches, an dem ich leide? Oder entsteht das Leid vor allem durch meinen Blick darauf?

Das hilft auch, wenn Kollegen nerven oder Unerwartetes ärgert. Erst mal prüfen, ob es möglich ist, was zu ändern. Und dann schauen, was am besten hilft: An die Decke gehen. Oder ob Gleichmut und Gelassenheit heilsam ist.