

## **Die heilsame Kraft der Geduld**

### ***Jakobus verrät ein Geheimnis***

Eine Geschichte erzählt von einem Zen-Mönch der sich dazu entschließt, einen abgestorbenen Baum in seinem Garten zu gießen. Jeden Tag wendet er sich ihm zu, prüft ob der Baum hat was er zum Wachsen braucht. Er lockert die Erde auf und wenn es nötig ist begießt er ihn. Lange Zeit macht sich der Mönch auf diese Weise zum Gespött für alle, die es besser wissen. Sie machen sich lustig über den frommen Dummkopf der es nicht lassen kann sein tägliches vergebliches Ritual an diesem sinnlosen Objekt zu vollziehen. Manchmal gewinnen sie sogar den Eindruck, als würde dieser weltfremde Spinner eine Art Zwiesprache mit dem toten Holz halten. Eines Tages beginnt der Baum erneut zu treiben. Leicht vorstellbar, dass sich die erstaunten Spötter kleinlaut zu fragen beginnen, was wohl alles zum Blühen gebracht werden könnte, wenn eine unermüdliche Langmut so etwas an einem abgestorbenen Baum bewirken kann?

### **Geduld gibt mir das was ich brauche**

Vermutlich hätte sich dieser, alle Fakten ignorierende, buddhistische Mönch hervorragend mit Jakobus dem Bruder Jesu verstanden. Von dem ist der Ausspruch überliefert:

*„Die Geduld aber soll ihr Werk tun bis ans Ende, damit ihr vollkommen und unversehrt seit und kein Mangel an euch sei.“(Jak. 1,4)*

Jakobus trägt dick auf. Wer geduldig ist, hat alles, leidet keinen Mangel. Nimmt er den Mund zu voll? Weiß er bereits, was heute jeder Medienprofi weiß: Ohne Übertreibung und leere Versprechen geht nichts? Redet er den Menschen nach dem Mund, um für Jesus zu werben, sie zu bewegen in seinen Verein einzutreten? Spielt er mit ihren Wünschen nach Sicherheit, ihrer allzu großen Bereitschaft, sich illusionären Täuschungen über die eigene Lage hinzugeben? Ist seine Rede einfach zu schön, um wahr zu sein? Haben wir wirklich alles was wir brauchen, wenn wir geduldig werden, wie Jakobus es uns verspricht?

### **Geduld hilft mir den richtigen Weg zu finden**

Während die Ungeduld uns drängt jetzt sofort etwas zu tun, um eine unbefriedigende Situation zu verändern, mahnt die Geduld zur Besonnenheit. Von den beiden ist sie deshalb oft die kompetentere Ratgeberin.

Eine Frau möchte lieber heute als morgen alles hinschmeißen. Sie fühlt sich erschöpft und ausgelaugt, und sie möchte von mir die Bestätigung, dass sie richtig handelt, wenn sie ihre Stelle kündigt und darauf setzt, dass sich schon irgendetwas auf tun wird. In unserem Gespräch wird mir verständlich, was an ihren Kräften zehrt, ihre Energie verbraucht, ohne neue freizusetzen. Bräuchte sie nicht das Geld, sie hätte es längst wie ein Teil ihrer Kollegen gemacht und gekündigt. Aber wenn sie und ihr Mann das Haus, in dem sie sich wohl fühlen, den Platz den sie nach langer Suche gefunden haben, nicht aufgeben wollen, dann braucht sie das Geld, das sie an ihrer jetzigen Stelle verdient. Während wir miteinander sprechen, wird ihr bewusst, dass sich zwei unterschiedliche Befindlichkeiten in ihrem Inneren gegenüber stehen. Die Arbeit nimmt ihr etwas von dem, was sie braucht, und sie gibt ihr zugleich die Möglichkeit, an dem Ort an dem sie sich heimisch fühlt *sein* zu können. Natürlich hätte sie gerne beides, eine Arbeit die ihr Freude macht und das Geld, um ihr Haus finanzieren zu können. Also, warum nicht den Sprung wagen, wer wagt gewinnt doch?

### **Geduld hilft mir, nichts zu übersehen was für mich wichtig ist**

Ich frage sie, ob sie, wenn sie ganz genau in sich hineinhorcht, die Unterscheidung treffen kann, zwischen einer Flucht nach vorn, in der sie blind vertrauend handelt, nach der Devise bloß weg hier, und einem lebensfreundlichen Risiko, das sie auf der Basis einer noch so leisen Ahnung, dass es das Beste für sie ist, eingehen kann und möchte? Im sorgsamem Nachspüren wird sie ihrer Neigung gewahr, sich riskant zu verhalten. Es hat doch immer geklappt, warum nicht auch dieses Mal? Da gibt es Zeichen, die andeuten: Wer unbedingt Glück haben muss, kann erleben, dass es gerade anderswo zu tun hat. Das lässt die Tatsache aufscheinen, dass die Welt uns nicht immer bereitwillig die Türen öffnet, sondern sie mitunter auch vor uns verschließt. Kein Grund kleinmütig zu werden, aber Grund genug, um dankbar zu empfinden, was uns im Vorhandenen gegeben wird. In ihrem ungeduldigen

Bedürfnis schnell etwas zum Positiven wenden zu wollen, läuft diese Frau Gefahr die eigene Situation zu verschlechtern.

### **Geduld eröffnet Möglichkeiten**

Als sie das sehen und empfinden kann, spürt sie die Bereitschaft ihre Lage noch einmal geduldig zu überprüfen. Bisher nicht gesehene und gefühlte Möglichkeiten tun sich auf. Im Zuge all der erlebten Veränderungen an ihrer Arbeitsstelle hatte sie den Rückzug angetreten. Jetzt fragt sie sich, was sie eigentlich zu verlieren hat, wenn sie mit ihren Anliegen offensiver wird? Einige, denen sie sich verbunden fühlte, sind gegangen. Sie hatten eine Alternative, die ihr derzeit fehlt. Andere sind wie sie geblieben, warum nicht gemeinsam einen Vorstoß in eigener Sache wagen? Das Klima hat sich verändert, aber warum eigentlich nicht klar und deutlich versuchen, Einfluss darauf zu nehmen, anstatt still darunter zu leiden?

### **Geduld hilft dabei, einen guten Umgang mit dem Unabänderlichen zu finden**

Die eigentliche Arbeit hatte dieser Frau immer Freude gemacht. Sie macht ihr auch jetzt Freude. Warum also den Umständen passiv alle Macht einräumen, sie zu vertreiben? Und warum alles riskieren, wenn ihr die Möglichkeit, Alternativen zu suchen und in Ruhe zu prüfen von Niemandem genommen werden kann? Vielleicht gibt es wirklich keine Möglichkeit auf die unbefriedigenden Tatbestände Einfluss zu nehmen, sie in förderlicher Weise gestaltend zu verändern. Dann bleibt nur der Entschluss und das Bemühen einen guten Einfluss auf die eigene Befindlichkeit zu nehmen. „Wenn es sich wirklich nicht ändern lässt, dann verschwende ich aber auch keinen einzigen Gedanken mehr daran. Dann frage ich mich nur noch was mir hilft, so gut wie möglich damit zu leben.“

Diese Einsicht ist vernünftig. Wenn nur die wiederkehrenden, der immer gleichen Kreisbahn folgenden Gedankenzirkel auf die Vernunft zu hören vermöchten. Diese gedanklichen Spaziergänge auf der immer gleichen öden Kreisbahn zu unterbrechen fällt schwer und tut not. Ein inneres Stoppschild kann dabei helfen. Im Äußeren kann die Beendigung der immer gleichen Jammerdiskussionen folgen. Noch wichtiger ist, die Frage für welches wichtige Bedürfnis möchte ich stattdessen aktiv

sorgen? Auf welchen alternativen Weg möchte ich mich machen, um für mich ein Stück Zufriedenheit und Unabhängigkeit vom belastenden Geschehen zurück zu gewinnen. Worauf lenke ich meine Aufmerksamkeit, wenn ich aufhöre mich sinnlos aufzuregen?

### **Wo es keine Geduld gibt, gibt es oft auch keine Initiativekraft**

Die Antwort auf diese Fragen ist manchmal gar nicht so leicht zu finden. Das liegt daran, dass wir dort wo wir ungeduldig scheinbar tatendurstig nach vorne drängen, nicht nur die Geduld verloren haben, sondern häufig auch den Zugang zu unserer Initiativekraft. Dann soll sich im Äußeren die Welt so gestalten, dass wir in ihr zufrieden leben können, ohne dass wir selbst etwas dazutun müssen. Mangelnde Geduld und fehlende Initiativekraft treten vielfach gemeinsam auf. Wer einfach nur ausharrt, weil er sich zu allem anderen zu schwach fühlt, ist nicht geduldig. Er kann oft gar keine Geduld mehr aufbringen, da alle Energie im unproduktiven Aushalten verbraucht wird. In dumpfer Trägheit schleppt sich dann das Leben dahin. Alle Bewegungen drehen sich im Kreis, aus dem auszubrechen Kraft und Richtung fehlen.

Viele Menschen warten darauf, dass sich das was sie plagt von selbst erledigt. Mit Geduld hat das wenig zu tun. Wer dazu neigt auf bessere Zeiten zu warten und vieles vor sich her zu schieben, wird feststellen, dass er öfter als ihm oder ihr lieb ist, sich von den Umständen genervt, von den Mitmenschen im Stich gelassen fühlt. Misslaunig, gereizt, unduldsam reagiert er oder sie auf die unliebsamen Ereignisse des Lebens. Schon wieder hat etwas nicht so geklappt wie erwartet, wieder bleibt die erhoffte Reaktion aus, wieder wird eine Grenze nicht anerkannt, eine geäußerte Bitte bleibt ungehört.

### **Geduldig sein heißt eine Perspektive zu haben**

Der Geduldige verzichtet bewusst darauf, von seiner vorhandenen Initiativekraft zum jetzigen Zeitpunkt Gebrauch zu machen. Gleichzeitig setzt er sie, wie die Geschichte des Zen-Mönchs zeigt, auf eine zuträgliche Weise ein. Er fühlt eine Perspektive, der er sich verbunden weiß, die zu befördern ihm ein Anliegen ist. Weil er grundsätzlich die Wahl hat, entscheidet er sich für die Geduld, im Interesse dessen, was ihm am Herzen liegt. Geduldige empfinden eine Perspektive, zu der die

Ungeduldigen keinen gefühlten Zugang bekommen. Während die einen von dem Gefühl berechtigter Hoffnung geleitet werden, treibt die anderen die Unsicherheit darüber was sein und werden könnte voran. Deshalb leiden die einen keinen Mangel, während die anderen in der Unzufriedenheit ihr Zelt aufgeschlagen haben.

### **Geduldig sein bedeutet bei sich selbst zu bleiben**

In der Bäckerei in der ich samstags die Frühstücksbrötchen kaufe, bildet sich um diese Uhrzeit häufig eine lange Schlange geduldig Wartender. Die Stimmung ist meistens ruhig, manchmal heiter. Vielleicht liegt es daran, dass am Wochenende alle friedlicher gestimmt sind, da sie sich nicht durch die Anforderungen des Alltags getrieben fühlen. Vielleicht hat es aber auch damit zu tun, dass die beiden Verkäuferinnen ihrem eigenen Rhythmus folgend, ruhig und freundlich einen Kunden nach dem anderen bedienen. Der Andrang auf die frischen Genüsse wird für sie nicht zum Anlass sich unter Druck zu setzen. In dem sie sich konzentriert dem jeweiligen Kunden zuwenden, ohne dass ihnen die vielen anderen bereits im Nacken sitzen, tragen sie zu der geduldigen, heiteren Morgenstimmung bei.

### **Geduld wirkt ansteckend**

So wie die Gereiztheit eines unter Druck stehenden Menschen ansteckend wirken kann, so hat auch die Fähigkeit, in schwierigen Situationen achtsam bei sich bleiben zu können, häufig eine ansteckende Wirkung. Sich der Möglichkeit dieser Ansteckungen bewusst zu sein, ist die Voraussetzung, um sich immer einmal wieder dafür entscheiden zu können, das Virus geduldiger Achtsamkeit zu verbreiten.

### **Üben Sie sich in Geduld**

Vielleicht gibt es eine oder mehrere Situationen in ihrem Leben, in denen Sie sich wünschen ein wenig mehr Geduld aufbringen zu können. Wählen sie eine davon aus, und fragen Sie sich welches für Sie bedeutsame Anliegen die Geduld befördern könnte? Vielleicht möchten Sie zufriedener mit sich werden, indem Sie geduldiger und dadurch angemessener handeln können? Vielleicht möchten Sie einer Beziehung die Ihnen wichtig ist mit etwas mehr Geduld eine größere

Entwicklungschance geben? Vielleicht möchten Sie sich und anderen einfach mehr Zeit lassen können und dadurch eine ruhige, entspannte Atmosphäre schaffen?

Fragen Sie sich als nächstes, ob die Voraussetzungen, dass Ihre Geduld auf eine gute Weise wirken kann gegeben sind: Wenn Sie in der Lage wären geduldig zu bleiben, würde sich dadurch mit der Zeit etwas ändern, für Sie selbst, für beteiligte Menschen, für die Situation insgesamt?

Oder braucht es noch einer Vorarbeit damit Sie sich wirklich geduldig zeigen können? Vielleicht bedarf es noch einer größeren Klarheit darüber wie Sie sich verhalten möchten wenn Sie geduldig reagieren und wofür Sie initiativ werden möchten? Vielleicht fehlt auch noch ein Gespräch, in dem sie sich und ihre Bedürfnisse deutlich mitteilen? Vielleicht ist es auch sinnvoll, sich noch einmal zu vergegenwärtigen welche gewünschte Entwicklung durch Ihre Ungeduld behindert wird und wohin Sie diese Ungeduld führen wird?

Machen Sie es sich in ihrem Sessel, oder auf ihrem Sofa bequem. Spüren Sie einen Moment, wie sie von ihm getragen werden, erlauben Sie sich, sich zu entspannen, mit jedem Atemzug ein klein wenig mehr. Stellen Sie sich vor, Ihre Geduld, die Geduld die sie in dieser ganz bestimmten Situation brauchen, hat die Form einer Kugel. Welche Farbe hat diese, Ihre ganz persönliche, Geduldskugel? Nehmen Sie die Kugel in die Hand, lassen Sie sich Zeit zu spüren wie leicht, oder wie schwer sie ist. Lassen Sie Ihren Atem dabei ein- und wieder ausströmen, ganz in seinem Rhythmus. Stellen Sie sich vor, wie sie die Kugel umfassen, spüren Sie, wie die Kugel in ihrer Hand liegt, wie angenehm rund sie sich anfühlt, wie sie Sie in ihrer Hand hin und herrollen lassen können, und wenn sie dazu zu groß ist, wie Sie sie dennoch in ihrer Hand bewegen können. Nehmen Sie wahr, wie die Farbe Ihrer Geduld sich von der Kugel ausgehend, über ihre Hand mit jedem Atemzug ein wenig mehr in ihrem Körper ausbreitet. Spüren Sie, wie Sie damit beginnen sich innerlich zurück zu lehnen, oder einfach einen Augenblick inne zu halten, während die Farbe ihrer Geduld weiterhin durch ihren Körper fließt, mühelos, ganz ohne Ihr Zutun. Und während Sie die Kugel in Ihrer Hand halten, während sich die Farbe der Geduld mehr und mehr in

ihrem Körper ausbreitet, erlauben Sie sich die Situation aus 100 Metern Abstand zu betrachten.

Und während Sie in ihrem Rhythmus weiterhin ein- und ausatmen, die Farbe der Geduld sie mehr und mehr durchströmt, lassen Sie die Situation ganz langsam bis auf 50 Meter näher kommen. Wie stellt sie sich jetzt für sie dar? Was verändert sich, wenn Sie sie ganz allmählich bis auf 10 Meter an sich heranlassen, sich schließlich sogar in sie hineinbegeben, während sie die Geduldskugel weiterhin mit ihrer Hand umschließen und die Farbe der Geduld sie wohligh durchfließt und sich immer mehr in ihrem Körper ausbreitet, so dass er schließlich ganz von ihr durchströmt wird. Spüren Sie die angenehme Ruhe die damit einhergeht und erlauben Sie sich alles genau zu betrachten. Was sehen Sie durch die Augen der sich immer mehr ausbreitenden Geduld? Was gibt es zu tun, was zu lassen? Vielleicht möchten Sie die Kugel für eine Weile jemandem zuwerfen? Betrachten Sie seine oder ihre Reaktion. Nehmen Sie Ihre Kugel wieder an sich. Machen Sie sich bewusst, dass Sie zu Ihnen gehört, Sie sie jederzeit in ihrem ganz persönlichen Begleitgepäck mitnehmen können, aus dem Sie sie herausholen können wann immer Sie möchten und sie Ihnen nützlich ist.

### **Wer geduldig ist vertraut**

In einem Interview schildert der Schauspieler Heinz Hoenig, wie er zunächst in der Rolle, die seinen Durchbruch als Schauspieler bedeutet hat, völlig versagte. Viele waren mit seiner Besetzung für diese Rolle nicht einverstanden gewesen. Sie fühlten sich bestätigt. Dennoch hielt der Regisseur an seiner Wahl fest. Hoenig sagt von ihm: „Seine Geduld hat mich befreit.“ In einem Moment wo alles auf der Kippe stand, sorgte die Geduld dafür, dass er unversehrt blieb, nicht unterging in der erlebten Unvollkommenheit. Im Gegenteil, es gelang ihm sogar, sich zu dem Schauspieler zu steigern, den weder er noch andere von ihm erwartet hatten. Das Vertrauen das ein anderer begründet in ihn setzte, half ihm zum Vertrauen in sich selbst zurückzufinden.

### **Wer geduldige ist, ist frei**

So wie der von den Spöttern unberührte Zen-Mönch, ist auch der Regisseur der geduldig in seine Wahl vertraut im Moment der Bewährung innerlich frei. Die Bedenken der Kollegen angesichts des

offensichtlichen Versagens sind nicht die seinen. Seine Urteilskraft bedarf keiner unmittelbaren Bestätigung. Sie wird durch ihr Ausbleiben nicht verunsichert. In dem er sich, gegen allen äußeren Anschein, weiterhin auf sie verlässt, entfaltet sie ihre ansteckende Wirkung.

Die Freiheit mit der uns ein geduldiger, nicht von unserer unmittelbaren Bestätigung abhängiger Mensch begegnen kann, empfinden wir deshalb als befreiend. Sie eröffnet den notwendigen Freiraum, in dem sich das Gewünschte auf seine Weise entfalten kann.

### **Geduld ist Arbeit, die der Ungeduldige scheut**

Fehlt diese innere Freiheit, ist häufig eine übergroße Abhängigkeit vom Verhalten des Anderen die Folge. Der soll sich so verhalten, dass das eigene Wohlbefinden bestärkt wird. Verhält er oder sie sich anders, gerät es ins Wanken, und wir dringen ungeduldig darauf, dass er oder sie uns das gibt was wir für unser Gleichgewicht so dringend brauchen. Häufig werden die Schwierigkeiten und Enttäuschungen dadurch nur noch größer

Erst durch die Tatsache, dass sich seine Frau in einen anderen Mann verliebt hat, wird einem Mann bewusst, wie wichtig sie doch eigentlich für ihn ist. Er möchte sie nicht verlieren, und alles was er glaubt in den langen Jahren ihrer Ehe versäumt zu haben sofort nachholen. Natürlich soll sie es ihm auch sofort danken, in dem sie umgehend erneut in leidenschaftlicher Liebe zu ihm entflammt. Seine Frau fühlt sich durch die 100%ige Kehrtwendung ihres Mannes eher befremdet. Die Tatsache, dass sie durch ihr bestätigendes Verhalten ständig zu verstehen geben soll, dass die vorübergehend gefährdete gemeinsame Welt wieder in bester Ordnung ist, vergrößert nur die tatsächlich gefühlte Distanz. Zunächst hatte sie diese sich um der eigenen Zufriedenheit Willen mühsam aufgebaut. Dann war die Distanz zu einer inneren Unabhängigkeit geworden, die sie schätzen gelernt hatte. Sie hatte gelernt zufrieden und froh ihr Leben zu gestalten, an dem ihr Mann immer weniger Anteil hatte.

Ist nicht das neue, auf Anerkennung und Bestätigung drängende Verhalten ihres Mannes, das alte? Geht es ihm nicht jetzt, wie schon in den Jahren zuvor, in allererster Linie um sich selbst? Die Frau spürt, dass es ganz unmöglich ist einen langjährigen Entfremdungsprozess über Nacht aufzuheben. Wenn es überhaupt gelingt, dann nur, wenn die



große Entfremdung die zwischen ihnen eingetreten ist, anerkannt wird. Sie kann nicht ungeduldig übersprungen werden. In einem langsamen, geduldigen Weg können beide Schritt für Schritt prüfen, ob und wie weit sie noch einmal wieder aufeinander zugehen möchten. Diesen Weg miteinander achtsam zu gehen, anstatt so zu tun als bedürfe es dieser Mühe nicht, erfordert anhaltende Hinwendung und gemeinsames Bemühen. Beides ist die Voraussetzung, dass das Vertrauen in die gemeinsame Fähigkeit miteinander glücklich zu sein zurück gewonnen werden kann.

### **Wer geduldig ist befördert seine Entwicklung**

Für den Geduldigen gibt es ein nächstes Mal, eine mögliche Entwicklung, manches was offen ist und sich erst im Laufe der Zeit wirklich zeigen wird, während für den Ungeduldigen alles mit jeder Situation auf dem Prüfstand steht. Die Geduld investiert in eine Zukunft, die die Ungeduld nicht fühlt.

Es gibt Situationen, da steht und fällt alles mit diesem einen Mal, weil es kein zweites geben wird. In solchen Situationen wiegen Fehler schwer. Für die meisten Situationen im Leben gilt das nicht. Deshalb leidet der, der Angst hat Fehler zu machen, eigentlich an einer Art Übergewicht. Das einzelne Versagen setzt sich jeweils in seinen Gedanken fest, lässt ihn nicht mehr los. Der gefühlte Makel löscht alles was vorher war aus. Wenn es überhaupt noch weitergeht, dann nur, wenn es zu keinem weiteren Fehler kommt. Alle Bemühungen sind darauf ausgerichtet ihn zu vermeiden, um so den Makel wieder wett zu machen. Die Anspannung wächst. Unter dem Druck der Anstrengungen leidet die Konzentration. Der nächste Fehler ist unvermeidlich. In solch einem Teufelskreislauf gibt es weder Geduld noch das innere Zugeständnis einer Entwicklung, oder natürlicher Schwankungen.

### **Wie ich mit mir bin, so bin ich mit dir**

Wer keine Geduld für sich selbst aufbringen kann, ist auch durch die entgegengebrachte Geduld von anderen manchmal nur sehr schwer zu erreichen. Nur der, der anfängt sich selbst eine Entwicklung zuzugestehen, in einem Tempo mit dem er Schritt halten kann, kann die beruhigende Erfahrung machen, dass es die anderen auch tun.

Darin zu vertrauen fällt uns oft schwer. Je mehr für uns auf dem Spiel steht, desto ungeduldiger drängt es uns voran. Dabei kann es sein, dass wir in der uns bedrängenden Situation nicht einfach auf das gewohnte Repertoire zurückgreifen können, sondern gefordert sind dazu zu lernen, damit sich etwas in einer guten Weise weiter entwickeln kann.

### **Geduld ist eine gute Lehrmeisterin**

Gerade das Gefühl nicht zu wissen was in einer schwierigen Situation zu tun ist, kann, in Verbindung mit der gefühlten Notwendigkeit etwas anderes, neues probieren zu müssen, den ungeduldigen Drang nach vorn ins Unerträgliche steigern.

Eine Frau träumt, dass sie nach einem Vulkanausbruch in einer Landschaft eingeschlossen ist, in dem die Lava an der Oberfläche getrocknet ist. In den Schichten darunter ist sie noch flüssig. Die Lava ist ein gutes Stück seitlich vor dem Weg auf dem sie geht, der in der Ferne zu einer Strasse führt, zum Halten gekommen. Ganz sicher ist sie sich nicht, ob der Fluss der Lava wirklich zum Stehen gekommen ist. Im Traum fühlt sie den Impuls, einfach ganz schnell weiter zu laufen. Damit würde sie ein beträchtliches Risiko eingehen, sich eventuell in Lebensgefahr begeben. Um wirklich sicher sein zu können, bleibt ihr nur zu warten, bis sich die Hoffnung bestätigt hat.

Das Gefühl von allem abgeschnitten zu sein was ihr Leben bunt, wertvoll, fruchtbar macht, war im Erleben dieser Frau seit längerer Zeit bestimmend. Sie kannte Zeiten in denen das Leben beschwerlich war und hatte immer wieder Auswege für sich gefunden. Zum ersten Mal kam sie nicht weiter. Eine lähmende Stagnation ließ sie immer mehr verzweifeln.

### **Etwas zu beschleunigen heißt es aufzuhalten**

Es gibt Zeiten, in denen wir so auf uns selbst zurückgeworfen werden, dass es schwer fällt, oder gar unmöglich ist, die Verbindung zur Welt, zu all dem was unser Leben sonst noch ausmacht, aufrecht zu erhalten. Dann sind wir ganz und gar ausgefüllt mit der eigenen inneren Not, den Bemühungen irgendwie wieder sicheren Boden unter die Füße zu bekommen. Das war auch die Situation der Frau, die in diesem Traum ein realistisches Abbild ihrer gefühlten Verzweiflung erkannte.

Während wir uns ganz genau mit dem Traumtext befassen, die Frau ihm achtsam nachspürt, realisiert sie, dass sie einen für sie nicht ertragbaren, als endlos empfundenen Stillstand mit der gefühlten Notwendigkeit noch warten zu müssen verwechselt hatte. Diese Unterscheidung weckt in ihr die Bereitschaft zur Geduld, an einer Stelle, wo es zuvor nur die Rebellion gegen das Unannehmbare gegeben hatte. Dass es sein kann, dass sie vielleicht noch lange warten muss, macht sie traurig, aber auch frei. Sie weiß sich wieder verbunden mit all dem, was dieses Warten wert ist. Ohne dass es ihr zu diesem Zeitpunkt bewusst ist, ist dieser Traum, die gefühlte Erkenntnis die sich mit ihm verbindet, ein Wendepunkt in einer langen Zeit der inneren Gefangenschaft.

### **Die Geduld verbindet mich mit dem was wichtig für mich ist**

Mit der Geduld kehrt für diese Frau die Welt zurück. Sie fühlt wieder all das Wertvolle in ihrem Leben, die Verbundenheit mit denen, die ihr nah sind, die Liebe zu ihrem Mann und ihren Kindern. Lange hatte sie sich von der inneren Verbindung zu ihnen abgeschnitten gefühlt. Sie alle verdienen es, dass sie geduldig wartet, um sich nicht zu gefährden.

### **Keine Liebe ohne Geduld**

Deshalb gilt gar nicht so selten, wer in der Geduld ist, ist auch in der Liebe. Da wo wir für einen Menschen oder eine Sache Liebe empfinden, gelingt es uns auch geduldig, den Faden wechselseitigen Bemühens immer wieder aufzunehmen. Nur da wo wir einander dieses Bemühen verweigern, verbrauchen sich auch Liebe und Geduld, bis zu dem Punkt wo beide nicht mehr gefühlt werden. Auf lange Sicht ist die befreiende Entwicklung, die uns eine geduldige Liebe ermöglicht, ihr eigentliches Gütesiegel.

Wenn wir geduldig werden, wenn wir lernen, die Geduld die uns entgegengebracht wird, anzunehmen, fühlen wir auch die heilsame Forderung zu vertrauen. Wo die Geduld uns eine Perspektive eröffnet, sind wir nicht gezwungen, alles was sich uns bietet auch zu ergreifen, aus Angst dass das Leben an uns vorbeizieht. Wir können uns erlauben, die Angebote des Lebens sorgsam zu prüfen und uns frei nach unserem Herzen und dem,

womit es sich verbunden weiß, entscheiden. Je mehr uns das gelingt, umso erfüllter empfinden wir unser Leben, auch wenn es sich im Äußeren scheinbar banal und abwechslungsarm vollzieht. Und so scheint es, dass Jakobus allen Grund hatte den Mund voll zu nehmen, als er uns dazu ermutigte geduldig zu werden.

Dipl. Psych. Maria Zwack  
Reichsstraße 7  
87435 Kempten  
[maria.zwack@t-online.de](mailto:maria.zwack@t-online.de)  
[www.psychotherapie-zwack.de](http://www.psychotherapie-zwack.de)