

Kreuzwort für den 10. Oktober 2020

Zusammen geht manches leichter

Ministerin Julia Glöckner plant in einer Verordnung festzuschreiben, dass jede/r Hundebesitzer/in zweimal am Tag mit dem Hund für je eine Stunde im Freien laufen muss. Ich selbst habe keinen Hund – also keinen sichtbaren. Seit ich von der Verordnung gehört habe frage ich mich, ob sie auch für meinen unsichtbaren „inneren Schweinehund“ gilt? Ihn regelmäßig Gassi zu führen, würde mir sicher guttun: Bewegung, Gedanken schweifen lassen, Natur beobachten, nette Menschen treffen.

Mein „innerer Schweinehund“ kann ganz schön raffiniert sein. Er ist manchmal gegen Bewegung, manchmal aber auch gegen Ausruhen. Wenn ich zum Beispiel einen kleinen Mittagsschlaf machen will, sagt er, dass das jetzt gar nicht geht, weil (ihm fällt immer etwas Überzeugendes ein) und später eine bessere Zeit dafür ist. Also schließe ich nicht für zehn Minuten die Augen und später meist auch nicht mehr. Geht es ihnen mit Ihrem „inneren Schweinehund“ auch so? Was redet er Ihnen denn immer wieder aus? Bei mir ist das auch Gitarre spielen, mit Freunden treffen, singen, tanzen, faulenzeln, beten. Ja, auch wenn ich beten will, fällt ihm ein, warum es gerade nicht geht oder ich werde müde und habe keine Lust mehr. Was versucht Ihr „innerer Schweinehund“ bei Ihnen mit viel Finesse zu boykottieren?

Wenn ich dem „inneren Schweinehund“ gefolgt habe, dann hadere ich mit mir oder beschimpfe ihn. Das hilft oft nicht weiter. Deswegen habe ich mir für diesen Herbst und Winter etwas Anderes überlegt: ich beziehe ihn in all das ein, was mir Freude macht: ich singe ihm etwas vor, tanze mit ihm, beim Gitarre spielen darf er sich Lieder wünschen, ich nehme ihn zu Freunden mit und beten tut ihm sicher auch gut. Und wenn er wieder mal gewinnt, dann feiern gemeinsam wir seinen Erfolg.

Wenn Sie in nächster Zeit eine Frau, die ihren inneren Schweinehund Gassi führt, sehen, dann könnte ich das sein. Gehen Sie doch eine Weile mit!

Ich wünsche Ihnen, dass Sie in den kommenden Herbst- und Wintermonaten mit Ihrem „inneren Schweinehund“ vieles tun, was Ihr Herz erfreut.

Christiane Knobling

Aschaffenburg

Leiterin der Ökumenischen TelefonSeelsorge Untermain