

# Personzentriert: Coaching Training Beratung

Dezember 2020

*„Betrachte den Augenblick als deine einzige Sicherheit.  
Lerne, seine Reichtümer zu entdecken, die ihm innewohnenden Möglichkeiten. Er enthält alles.  
Aus ihm werden Vergangenheit und Zukunft geboren.  
Er ist der Herr deines eigenen Herzens.“(1)*

*Drukpa Rinpoche*



## Dezember

Das Jahr ward alt. Hat dünnes Haar.  
Ist gar nicht sehr gesund.  
Kennt seinen letzten Tag, das Jahr.  
Kennt gar die letzte Stund.

Ist viel geschehn. Ward viel versäumt.  
Ruht beides unterm Schnee.  
Weiß liegt die Welt, wie hingeträumt.  
Und Wehmut tut halt weh.

Noch wächst der Mond. Noch schmilzt er hin.  
Nichts bleibt. Und nichts vergeht.  
Ist alles Wahn. Hat alles Sinn.  
Nützt nichts, dass man's versteht.

Und wieder stapft der Nikolaus  
durch jeden Kindertraum.  
Und wieder blüht in jedem Haus  
der goldengrüne Baum.

Warst auch ein Kind. Hast selbst gefühlt,  
wie hold Christbäume blühen.  
Hast nun den Weihnachtsmann gespielt  
und glaubst nicht mehr an ihn.

Bald trifft das Jahr der zwölfte Schlag.  
Dann dröhnt das Erz und spricht:  
„Das Jahr kennt seinen letzten Tag,  
und du kennst deinen nicht.“

*Erich Kästner*

Willkommen!

Ich freue mich, dass Sie da sind, und ich hoffe, dass es Ihnen gut geht.

Wieder ist ein ganzes Jahr fast vorbei, und es war alles anders. Dieses Jahr hat viel durcheinander gebracht, viele bisherige, scheinbare Gewissheiten in Frage gestellt, und uns damit eines vor Augen geführt: wie wenig verlässlich Pläne und Konzepte sein können, mögen sie noch so durchdacht, en detail ausgearbeitet und organisiert sein. Sie sind lediglich Entwürfe dessen, was sein könnte unter bestimmten Bedingungen. Stimmen diese nicht mehr, können Zukunftshoffnungen sich auflösen, und wie in diesem Jahr bestimmen stattdessen Restriktionen, Sorgen und Nöte, auch grundsätzlich existentielle, unser Leben. Es war ein Jahr voller, für viele von uns nie gekannter, beunruhigender, auch schmerzlicher Erfahrungen. Ob wir uns wohl aufrütteln lassen von den momentanen Umständen, oder blenden wir sie als vorübergehende Verwirrungen und Verstörungen einfach aus, wenn die Lage wieder im „Griff“ ist? Ich hoffe sehr, dass etwas mehr zurückbleibt. Denn auch wenn es oftmals gelingt, unsere Vorstellungen zu realisieren durch Geduld, Anstrengung, mit dem Blick fest auf das Ziel gerichtet: dieses Jahr hat gezeigt: nicht alles ist machbar. Diese Unsicherheit fordert uns heraus, auf vielerlei Art. Worauf können wir uns denn verlassen? Die Vergangenheit lässt sich nicht mehr und die Zukunft keineswegs zuverlässig gestalten. Drukpa Rinpoche nennt sie „Traumgebilde“<sup>2)</sup>, sie entstünden aus dem Augenblick, allein er sei als „einzige Sicherheit“ anzunehmen<sup>3)</sup> und um ihn zu erfassen, bräuchten wir gar nicht viel, wir bräuchten nur unser Herz zu öffnen.<sup>4)</sup> Tja, mir fällt es gar nicht so leicht, offen zu sein und zu bleiben angesichts der Einschränkungen und Grenzen, denen wir uns momentan gegenüber sehen. Nur unser Herz öffnen, wenn soviel Bedrückendes uns umgibt? Ein hoher Anspruch, wenn nicht gar eine Zumutung, so scheint es. Wie könnte es gelingen? Bei meiner Recherche für diesen Brief habe ich die „10 Gebote der Gelassenheit“ von Papst Johannes XXIII. wiederentdeckt. Er soll sie in Zeiten schwerer Krankheit verfasst haben. Ihr Tenor ist keineswegs unverkennbar religiös. Sie sind ein schlichtes, klares Programm, das einlädt, den eigenen Blick entschieden auf das Heute und bei aller menschlichen Unzulänglichkeit wohlwollend und mit Nachsicht auf sich selbst zu richten, und von daher - so meine ich - könnten sie beachtenswert und tauglich sein auch für diejenigen, die keinen besonders geistlich-gläubigen Zugang zum Advent und dem kommenden Fest haben.

„1. Heute, nur heute werde ich mich bemühen, einfach den Tag zu leben, ohne die Probleme meines Lebens auf einmal lösen zu wollen.

2. Heute, nur heute werde ich auf ein zurückhaltendes Auftreten achten: ich werde niemanden kritisieren, ich werde nicht danach streben, die anderen zu korrigieren oder zu verbessern - nur mich selbst.

3. Heute, nur heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin - nicht nur für die andere, sondern auch für diese Welt.

4. Heute, nur heute werde ich mich an die Umstände anpassen, ohne zu verlangen, dass die Umstände sich meinen Wünschen anpassen.

5. Heute, nur heute werde ich zehn Minuten meiner Zeit einer guten Lektüre widmen: wie die Nahrung für das leibliche Leben notwendig ist, so ist die gute Lektüre notwendig für das Leben der Seele.
  6. Heute, nur heute werde ich eine gute Tat vollbringen, und ich werde es niemandem erzählen.
  7. Heute, nur heute werde ich etwas tun, wozu ich keine Lust habe; sollte ich es als eine Zumutung empfinden, werde ich dafür sorgen, dass niemand es merkt.
  8. Heute, nur heute werde ich ein genaues Tagesprogramm aufstellen. Vielleicht halte ich mich nicht genau daran, aber ich werde es aufsetzen. Und ich werde mich vor zwei Übeln hüten: vor der Hetze und vor der Unentschlossenheit.
  9. Heute, nur heute werde ich fest daran glauben - selbst wenn die Umstände das Gegenteil zeigen sollten -, dass die gütige Vorsehung Gottes sich um mich kümmert, als gäbe es sonst niemanden auf der Welt.
  10. Heute, nur heute werde ich keine Angst haben. Ganz besonders werde ich keine Angst haben und mich an allem freuen, was schön ist und an die Güte glauben.
- Nimm dir nicht zuviel vor. Es genügt die friedliche, ruhige Suche nach dem Guten an jedem Tag zu jeder Stunde, und ohne Übertreibung und ohne Ungeduld.“5)

In diesem Sinne wünsche Ich Ihnen eine ertragreiche Suche nach dem Guten, ein friedvolles Weihnachtsfest und viel Besseres im Neuen Jahr!

Ihre Margarete Maria Kuhn-Porwoll

#### Quellen:

- 1) Drukpa Rinpoche: Tibetische Weiheiten. Hrsg. von Bourre, Jean-Paul. München 2000, S. 120.
- 2) Vgl. ibid: S. 109.
- 3) Vgl. ibid: S. 120.
- 4) Vgl. ibid: S. 112.
- 5) Für das Glück geschaffen: Die 10 Regeln der Gelassenheit von Papst Johannes XXIII.. Leipzig 2002.