

## September 2016: Zurück zur Quelle

Wenn ich etwas zu klären habe, muss ich zurück zur Quelle.

### Samstagnachmittag in Wien

Ein Radiosender teilt Hörer-Dilemmata als Hintergrund für einen Radio-Chat: eine 15-Jährige beklagt sich darüber, dass die Mutter ihres Freundes mit ihr auf Facebook verbunden ist, weil sie die Reaktionen der männlichen Fangemeinde auf die posts des Mädels abgrenzend kommentiert mit „Finger weg, das ist die Freundin meines Sohns!“

Die Hörer und die Moderatoren dieser Sendung kommen mit vielen Empfehlungen. Ich höre nur einzelne Beiträge auf dem Weg zum Supermarkt und die Zusammenfassung auf dem Rückweg.

Kurz vor 17 Uhr bedankt sich die 15-jährige Fallspenderin für die Beiträge: „Mein Freund soll mit seiner Mama reden. Ich kann das nicht.“ Einige Hörer hatten in der Sendung geraten, sie kläre ihr Anliegen selbst, von Frau zu Frau, vom Empfänger zum Sender.

Zurück zur Quelle.

Wenn du zurück zur Quelle willst, dann mußt du gegen den Strom schwimmen.

[Aus dem Zen-Buddhismus](#)

### Samstagabend in Wien

In meiner Mailbox schlummert sehr aktuell eine Nachricht aus der Verwandtschaft. Der Sender begründet seinen Wunsch, ich solle trotz der räumlichen Distanz die Kontaktperson zum zukünftigen Seniorenheim sein, damit, dass er mit einem anderen Familienmitglied nicht „klar komme“, obwohl dieses fast vor seiner Haustür wohnt.

Diffuses Unwohlsein lauert in mir und drängt darauf, sich zu Wut entwickeln und mit einer aggressiven, abgrenzenden Email schließlich Luft machen zu dürfen.

Ich unterdrücke beides und denke nur: Zurück zur Quelle. Dort findest du die Antwort. Dann ist alles ganz einfach und nicht mehr wichtig.

### Stunden später

Eine Stunde später frage ich mich hechelnd auf dem Cross Trainer, ob „klar kommen“ wohl für „fertig werden“ steht.

Also hat der Satz doch nachgezogen. Das Unwohlsein transformiert sich kurz in Trauer. Im „fertig werden“ schlummert eine selbstabwertende Interpretation. Ich übergehe sie. Übrig bleibt Mitleid.

Mitleid mit der Person, die sich über ihre familiären Beziehungen abschätzig äußert und diese Beziehungen immer wieder ungefragt mit abwertenden Kommentaren belastet. Mitleid darüber, dass sich die einzelnen Familienmitglieder auf diesen Menschen nicht mehr einlassen, weil sich Einlassen nach kurzer Zeit rächen und zu Übergriffen und manipulativen Aussagen einladen kann.

Zurück zur Quelle. Was heißt das für mich?

### **Sich Luft machen**

Menschen, die mich nicht kennen, mögen denken oder sagen: Greif' doch einfach zum Hörer und rede mit diesem Menschen. Klär' das direkt.

Ich bin eine Verfechterin der Klärung. Rechthaberei, Oberlehrergetue, Besserwisserei und Aufbrausen – so nennt meine Familie meine Klärungsbemühungen. Sie eskalieren immer. Kein Win-Win. Also lasse ich es inzwischen – auch dieses Mal.

Die Emailantwort an den nicht-klar-kommenden Sender habe ich aus meinem Entwurfsordner schon dreimal wieder heraus gekramt, geändert, ergänzt, gekürzt, bis sie jetzt kontextlos dort hängt und sicher nicht mehr abgeschickt wird. So, wie ich mich kenne, werde ich sie in wenigen Tagen einfach löschen.

### **Zurück zur Quelle**

Da gibt es nichts zu klären. Der Sender, der mit seiner Email einen roten Knopf bei mir gedrückt hat, den allein ich mit Bedeutung und negativen Gefühlen gekoppelt habe, mag vielleicht wissen, dass es diese roten Knöpfe gibt. Er mag auch beim Schreiben seiner Nachricht Lust darauf gehabt haben, den einen oder anderen Knopf willkürlich zu erwischen.

Ob das wirklich so ist, werde ich nicht erfahren, weil es völlig unreal und bedeutungslos ist.

### **Gegen den Strom kostet Kraft**

Klären, aufräumen, entmachten kann ich diese Interpretationen nur bei mir selbst. Die roten Knöpfe kann nur ich entschärfen. Keine Bitte um Unterlassen der Kommentare, Änderung der Haltung zur eigenen Familie oder stattdessen das sich-aus-dem-Weg-gehen und keine-Ansatzpunkte-bieten hat so viel Kraft wie meine persönliche Arbeit am eigenen Minenfeld. Zugegeben, das ist etwas umständlich, dafür aber umso wirksamer.

Der Weg zur Quelle geht gegen den Strom.

Mehrfach war ich versucht, mich der Wut als dem starken Strom der Emotionen zu überlassen. Davon hätte ich nichts gelernt und mich nur auf die Wiederholung vorbereitet.

Zurück zur Quelle – das heißt für mich: Kläre mit dir selbst. Räume bei dir auf. Lass' die Beladungen und Bewertungen, die Erinnerungen an ähnliche Fälle einfach als nichtig los.

Ich schaue diesen mühsamen und bedeutungslosen Gedanken über eine Email und die hinein gedachten Absichten des Senders nach, wie sie im Septembernachmittag verblassen, und wende mich jetzt erleichtert meiner Sonntagsarbeit zu.

Hier bin ich die Quelle.