



Vor dem Steintor 14  
28203 Bremen  
[Angelika.Rohwetter@web.de](mailto:Angelika.Rohwetter@web.de)  
[www.angelika-rohwetter.de](http://www.angelika-rohwetter.de)

Live long and prosper!

07.05.2020

„Alles Große ist ein Trotz“ (Thomas Mann)

### Die Heldin<sup>1</sup> ist trotzig

Wenn ein Kind laufen lernt, fällt es unzählige Male hin, stößt irgendwo an, verletzt sich sogar. Und doch gibt es kein Kind, das den Mut verliert, das Laufen zu lernen. Niemals! Es versucht es trotzdem weiter. Die frühe Bedeutung des Wortes Trotz ist Unerschrockenheit, **Mut**. Diese Bedeutung finden wir noch, wenn wir zum Beispiel sagen: „Trotz seiner schweren Erkrankung kann er herzlich lachen“, oder „Trotz ihrer Versagensängste hat sie sich für diese Arbeitsstelle beworben“.

Das Wort Trotz<sup>2</sup> in einer leicht abgewandelten Form ist mit dem Begriff Sicherheit verbunden, nämlich bei **Schutz** und Trutz (Trutzburgen). Glücklicherweise sind (fast) alle von uns mit einer großen Portion dieser Ressource ausgestattet, so sehr vielleicht auch Eltern und Lehrer versucht haben, uns das Trotzen abzugewöhnen. Schließlich haben wir alle das Laufen gelernt! Nun gilt es, diese Kraft wieder zu beleben.

Sieh' Dir alle Einschränkungen an, die Dich gerade belasten. Mache eine lange Liste davon, was Du trotzdem tun kannst. Was Dir gut tut, wie Du Lust und Genuss in Dein Leben bringst. Ist es wirklich so erstrebenswert, in ein Restaurant zu gehen? Wann hast Du das letzte Mal ein Drei-Gänge-Menü gekocht? Welche neuen Spargelrezepte kennst Du? Warum kochst Du nicht mit Deiner Freundin zusammen? Welche Bücher wolltest Du unbedingt lesen? Du kannst kleine Textnachrichten oder Geschichten sprechen und auf eine CD

---

<sup>1</sup> Ich erinnere noch einmal daran, dass ich das generische Femininum verwende, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

<sup>2</sup> Über Trotz als Kontrahenten zur Angst und als Unterstützung im Umgang mit Ängsten habe ich auch in meinem neuen buch (erschienen am 25.4.) beschrieben, Es ist bei Klett-Cotta erschienen und heißt: Nur Mut! Vom Umgang mit Ängsten.

brennen, für alte Eltern und Großeltern, für die Menschen, die Du nicht besuchen darfst.

Wie können wir Menschen freundlich zulächeln, wenn wir eine Maske tragen? (Mit den Augen allein zu lächeln, ist nicht sehr effektiv, ich habe es ausprobiert). Wie wäre es mit einer Verbeugung? Auch so eine Verbeugung ist ein Trotz. Früher mussten die Jungen sie machen (Mädchen machten einen Knicks). In unserer Situation hat diese Geste eine neue Bedeutung: „Ich achte dich, du bist in der selben Lage wie ich...“ Du kannst Deiner Verbeugung einen eigenen Sinn geben. Die Bewegung kann kurz und sehr elegant sein!

Spiele mit Begrüßungsgesten aus anderen Kulturen. Nase an Nase reiben wie die Eskimos? Stirn an Stirn wie die Maori? Lieber nicht! Die Hand an die eigene Stirn legen und sich verbeugen (alte türkische Ehrerbietung) – könnte missverstanden werden. Vielleicht lieber mit einem Klatschen in die Hände (in verschiedene Gegenden Afrikas Sitte) – wenn ihr zu mehreren seid, begrüßt ihr einen Neuankömmling mit einem Applaus. Und wie wäre es mit einem Wai, dem Gruß aus Thailand.

*Trotz* Mundschutz freundlich zu kommunizieren, erfordert Phantasie – und Mut. Der Phantasie, ein Trotz zu entwerfen, sind keine Grenzen, und so kommen wir aus der Fremdbestimmung hinaus! Trotz kann sogar Leben retten:

In Neuseeland half mir eine Navigationsapp auf meinem Smartphone zuverlässig bei der Orientierung. Ich fuhr regelmäßig zum Haus meines Sohnes, das obenauf einem Berg liegt und parkte am Ende der Straße. Direkt geradeaus brach der Berg steil ab – und mein Navi gab mir folgende Anweisung: „Fahren Sie 150 m geradeaus und biegen dann rechts ab, um auf Marina Drive zu bleiben.“ Weil ich trotzig bin, habe ich nach einer Alternative gesucht: Aussteigen, zu David und Tarsi gehen und Tee trinken.

In diesem Sinne: Fahr nicht geradeaus, wenn Du an einem Abhang stehst (oder so ähnlich) und bleib gesund!