



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

Die Jahre lehren viel, was die Tage niemals wissen.  
Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

23. Sept. 2021

## 77. Text: Die Helden<sup>1</sup> beruhigt sich



Die Möglichkeit, sich selbst zu beruhigen, ist eine Fähigkeit unseres Ichs. Kinder besitzen sie (fast) von Geburt an. Sie lutschen an ihren Daumen oder einem Kissenzipfel, später hilft ihnen das Kuscheltier. Diese Methoden stünden auch uns als Erwachsene zu Verfügung. Wenn ich mir das Foto mit dem Eisbären ansehe, kann ich die Kinder gut verstehen. Aber wir *Großen* brauchen etwas anderes, andere Bilder, tröstende Worte, Ruhe und einen guten Tee, je nach Geschmack aus Lindenblüten, Pfefferminze oder Zitronengras. Manchmal braucht es eben Worte, so wie die des Philosophen Emerson. Wie oft denken wir in Konjunktiven wie *hätte ich doch* oder *hätte ich doch damals nicht...* Mit diesen Überlegungen, die oft Schuldgefühle ausdrücken, habe ich oft zu tun, nicht nur als Psychologin, sondern auch in meinem alltäglichen Leben. Und die Antwort ist oft: „Ich wusste nicht, was daraus werden würde, ich wusste nicht, was ich hätte anders machen sollen.“ Ja, das lehren uns die Jahre. – und die erlauben manchmal eine nachträgliche Korrektur. Wir können immer noch sagen: „Es tut mir leid, dass ich damals so gehandelt habe.“ Übrigens habe ich (wie meistens) nach dem Verfasser dieses Zitates recherchiert. Es muss ein kluger Mann gewesen sein, dieser Ralph Waldo Emerson – und er war seiner Zeit voraus. So schrieb er zum Beispiel über die Sklaverei: „ „I think we must get rid of slavery, or we must get rid of freedom.“ (zu dt. „Ich denke, wir

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

müssen uns entweder der Sklaverei entledigen oder wir müssen uns der Freiheit entledigen.“)<sup>2</sup>

Was ich sagen will, ist: Kluge tröstende Worte zu finden, Worte von Menschen, die unser Gefühl besser ausdrücken als wir es können, lenken oft vom Kummer ab. Noch besser, sie können uns beruhigen, wie es das Eingangszitat tun kann.



© Ulla Thomas

Das schönste Bild  
für Ruhe, das ich in  
den letzten  
Monaten gesehen  
habe, ist dieser  
schlafende Fuchs.  
Er liegt nicht im  
Wald, fern von den  
Menschen,  
sondern er schläft  
auf einer Baustelle

mitte in – Berlin! Als könnte ihm nichts passieren – beneidenswert.

Also wünsche ich Euch, Ruhe zu finden, wann immer Ihr es braucht. Wie sagte schon Epicharmos (ca. 540-440 vor Chr.): „Die Ruhe ist eine liebenswürdige Frau und wohnt in der Nähe der Weisheit.“

Und bleibt gesund!

---

<sup>2</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Ralph\\_Waldo\\_Emerson](https://de.wikipedia.org/wiki/Ralph_Waldo_Emerson)