

Oscar

Mit dem Dankbar-Sein ist das so eine Sache: Du kannst nicht laufend für alles und jedes Dankbarkeit empfinden, was Dich am Leben erhält und Dich im Alltag irgendwie unterstützt. Aber in jedem x-beliebigen Moment kannst Du, wenn Du es darauf anlegst und Dich ein bisschen bemüht, etwas benennen, was Dich jetzt gerade am Leben erhält und es Dir sogar angenehm oder bequem macht.

Die kranke Umkehrung dieses Gedankens lautet:

Mit dem Angst-Haben ist das so eine Sache: Du kannst nicht wegen allem und jedem, wo eine potentielle Gefahr lauern könnte, Angst verspüren. Aber in jedem x-beliebigen Moment kannst Du, wenn Du es darauf anlegst und Dich ein bisschen bemüht, etwas benennen, worüber Du Dir Sorgen machst und was in Dir Angst auslöst.

Mit anderen Worten:

In jedem x-beliebigen Moment kannst Du, wenn Du es darauf anlegst und Dich ein bisschen bemüht, einen mentalen Film über die Zukunft produzieren, in dem Du leidest. In jedem x-beliebigen Moment kannst Du also eben diesen Moment so sabotieren, dass Du Dir schadest.

Versuche, Dich zu erinnern: Wieviel Zeit Deines Lebens hast Du bisher darauf verwendet, mentale Filme über eine bedrohliche Zukunft zu drehen, die niemals Realität geworden sind? Wieviel Zeit heute, in der letzten Woche, in diesem Jahr, in den letzten zehn Jahren?

Anstelle nun eine Science-Fiction-Tragödie abzdrehen, versuch doch mal einen Dokumentarfilm über die Gegenwart.

Und gib Deinem Film den Titel „Willkommen in meiner Wirklichkeit“.

Das ist ein Kurzfilm.

Sehr kurz.

In einem Moment vorbei.

Aber er ist wahr und wahrhaftig.

Und darum verdient Dein Film einen Oscar.

*Reinhard F. Spieß*

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen?

Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an:

[info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de)

Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen.

Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ....