

# Heute, nur heute

Bei Erscheinen dieser Ausgabe sind wir mitten in der Fastenzeit. Unabhängig davon, ob wir uns als religiös verstehen, halte ich es für sinnvoll, eine Weile bewusst auf etwas zu verzichten. Das muss nicht mit der Vorbereitungszeit auf Ostern korrelieren; ich finde es nur einfacher, sich energetisch in eine Phase „einzuklinken“, in der viele Menschen diesen Übungsweg beschreiten. Es kann auch nur ein Monat sein, so wie der „Veganuary“ im Januar dazu einlud, vegane Ernährung auszuprobieren, oder das Fairtrade-Label im „Fairbruary“ dazu aufrief, bewusst fair produzierte und gehandelte Waren zu kaufen. In allen Fällen geht es um einen überschaubaren Zeitraum, in dem man ein anderes Verhalten ausprobieren und sich mit dem Gedanken beruhigen kann, danach getrost zu den gewohnten Mustern zurückkehren zu dürfen, wenn einem der neue Pfad zu anstrengend erscheint. Man trickst damit ein wenig die neuronalen Verschaltungen aus, die gern alles beim Alten lassen. Nicht umsonst legen alle 12-Schritte-Programme, wie zum Beispiel das der Anonymen Alkoholiker, konsequent den Fokus auf die nächsten 24 Stunden. Nur diese gilt es zu bewältigen. In meinen Beratungen erlebe ich immer wieder Erleichterung bei meinem Gegenüber, wenn ich vorschlage, erst einmal nur bis zur nächsten Sitzung Erfahrungen mit einer anderen gedanklichen Ausrichtung zu machen. Denn auch rein mentale Veränderungen, wie etwa das Erkunden einer neuen inneren Einstellung jemand anderem oder sich selbst gegenüber, lassen sich zeitlich begrenzt spielerischer ausprobieren und einüben. So beginnen auch die von Papst Johannes XXIII. für seinen eigenen geistlichen Weg verfassten *Zehn Gebote der Gelassenheit* jeweils mit den Worten „Heute, nur heute...“.

Wenn ich mich in unserer Gesellschaft umschaue, wünsche ich mir, wir würden einen Monat lang ausprobieren, auf eitle Selbstdarstellung und Unehrllichkeit zu verzichten. Wie würde sich unser Miteinander

verändern, wenn wir verlässlich ehrlich wären? Vermutlich würden die Selfies der Youngsters in den sogenannten sozialen Medien nicht mehr nur strahlend erscheinen. Keine heile Welt, geschönt durch Filter und ins rechte Licht gesetzte Inszenierungen. Wie würde es sich anfühlen, auf die Frage, wie es jemandem geht, eine ehrliche Antwort erwarten zu dürfen, statt nichtssagender Gemeinplätze und Höflichkeitsfloskeln? Wäre es beängstigend oder sogar entlastend, Schwächen nicht mehr verbergen zu müssen?

Konkret wird es für mich, wenn ich mir einen eigenen „ehrlichen März“ ausmale. Ich erkenne unseren Nachbarn auf der Straße nicht, obwohl er schon bei uns zu Gast war? Wenn ich ehrlich bin, kann ich nicht vorschieben, in Gedanken woanders gewesen zu sein, sondern gebe zu, dass ich eine ausgeprägte Gesichtserkennungsstörung habe. Ich habe einen Abgabetermin nicht eingehalten? Ich gestehe, dass ich trotz intensiver Bemühungen keinen Satz zu Papier gebracht habe – und merke, dass nichts Schlimmes passiert, wenn ich zu meiner Unzulänglichkeit stehe. Schwierig wird es, wenn meine Ehrlichkeit andere verletzen kann. Bei unliebsamen Geschenken empfinde ich ein Dilemma, das ich bislang nicht auflösen konnte. Wie ehrlich bin ich, wenn ich mit einem Geschenk nichts anfangen kann? Sage ich es offen, heuchle ich Freude oder gibt es eine authentische und zugleich liebevolle Haltung zwischen diesen beiden Polen? In den Monat März fallen mein Geburtstag, mein Namenstag und diesmal auch Ostern.

Vielleicht verschiebe ich mein Ehrlichkeitsexperiment doch lieber in den April?



CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt bei Nürnberg und in Wien.

[www.mutmacherei.de](http://www.mutmacherei.de)