

3. Adventssonntag

Wir laden dich ein, eine Kerze zu entzünden. Nimm dir ein paar Minuten Zeit, mache es dir gemütlich und schaue still dem Flackern der Kerze zu.



Eines Tages rief mich eine Freundin an.

„Hast du gerade Zeit, mir zuzuhören? Ich weiß, du hast immer viel um die Ohren und wahrscheinlich passt es gerade gar nicht gut, da die Kinder neben dir sind, wahrscheinlich geht es jetzt gar nicht, oder? Doch, es tut mir Leid, ich muss etwas loswerden. Es fällt mir so schwer, dass ich von mir spreche. Ja, normalerweise frage ich immer zuerst, wie es dir geht, du erzählst dann kurz, um gleich wieder mich zu fragen, wie es mir geht, dann erzähle ich kurz. Aber wir trauen uns doch beide nicht wirklich, etwas mehr davon zu erzählen, was gerade ins uns selbst und unseren Leben läuft, da wir ja wissen, dass wir beide sehr beschäftigt sind, und dadurch oft auf wenig Kraftressourcen zurückgreifen können. Was wäre das dann für eine Zumutung, wenn wir uns gegenseitig auch noch belasten würden. Aber ich muss dir heute einfach etwas mehr erzählen.

Mir geht es nicht besonders gut. Ich grübele, was ich denn falsch mache, weil mir das Aufstehen am Morgen in den letzten Tagen so schwer fällt. Es ist schwierig für mich, mir vor dir einzugestehen, dass ich meinen Alltag gar nicht so gut schaffe, wie du möglicherweise glaubst. Ich merke, dass du ein falsches Bild von mir hast. Ist auch ganz klar, ich habe dir ja nie erzählt von meinen traurigen Seiten und inneren Abgründen. Aber heute möchte ich ehrlich sein. Die Tage sind gerade sehr anstrengend und ich bin sehr gereizt. Mit den Kindern, mit meinem Mann... Ich hör' jetzt auch schon wieder auf zu jammern. Ich merke, dass es mir jetzt besser geht, wo du mehr über mich weißt. Es ist, als hätte ich eine Maske abgelegt. Ich hoffe, du verstehst, dass ich das jetzt öfter machen möchte. Von mir erzählen. Einfach weil ich das lernen möchte, unserer wegen. Ich glaube, wir begegnen uns sonst nicht

wirklich. Und was ich dir noch sagen will: Ich bin so dankbar, dass du meine Freundin bist. Du kannst gut zuhören und ich fühle mich immer ernst genommen von dir. Ich hab' dich sehr gern.“

Meine Freundin hatte noch nie solche Dinge von sich erzählt. Ja, zu Beginn war ich irritiert und fühlte mich überfordert, denn ich hatte tatsächlich meine Kinder um mich rum und wenig Ruhe. Nach den ersten Sätzen war mir aber klar geworden, dass es hier nicht um sie oder mich ging, sondern vielmehr um unsere Freundschaft. Das Telefonat raubte mir keine Kraft, im Gegenteil. Ich war gerührt und dankbar. Meine Kinder hatten währenddessen unerwarteterweise ganz ruhig miteinander gespielt. Meine Freundin hatte sich mir mitgeteilt, um unsere Beziehung zu vertiefen und den Boden für echte Gespräche zwischen uns zu ebnen. Dieses Telefonat dauerte noch eine halbe Stunde. Wir sprachen ganz ehrlich darüber, was uns in unseren Leben gerade bewegte, belastete, aber auch, was schön war. Der Anruf war der Beginn einer innigen und vertrauensvollen Begegnung zwischen uns.

Die Maske bzw. der Mund-Nasen-Schutz spielt gerade eine große Rolle in unserem Leben.

Es gibt aber auch eine andere Maske, nämlich die, hinter der wir unsere Authentizität verstecken können.

Gibt es Menschen in deinem Leben, vor denen du gern die Maske fallen lassen würdest?