

Max Feigenwinter

An Widerständen
wachsen

Und Ja zum Leben sagen





WIDERSTÄNDE GEHÖREN DAZU

Das Leben ist kein ruhiger Fluss. Immer wieder stoßen wir auf Herausforderungen, die wir meistern müssen. Manche sind sogar notwendig, damit wir uns entwickeln und wachsen können. Die folgende kleine Geschichte zeigt dies sehr schön:

Ein Mann fand einen Schmetterlingskokon, nahm ihn sorgfältig mit nach Hause, um den Schmetterling beim Schlüpfen zu beobachten. Eines Tages wurde eine kleine Öffnung sichtbar. Lange kämpfte der Schmetterling, doch es schien, er könne sich nicht aus seinem Kokon befreien. Der Mann wollte ihm helfen, nahm eine Klinge und schnitt den Kokon sorgfältig auf. Der Schmetterling schlüpfte mit Leichtigkeit heraus: Es war ein großer aufgedunsener Körper mit schrumpeligen Flügeln. Der Mann wartete, dass sich die Flügel zur ganzen Schönheit entfalten. Aber er wartete vergebens. Denn der enge Kokon und der Kampf, sich daraus zu befreien, sind nötig, damit Flüssigkeit in die Flügel gepumpt wird. Der gutgemeinte Schnitt war in Wirklichkeit grausam. Er hinderte den Schmetterling daran, das zu werden, was er sein könnte.

Durch meine langjährige Tätigkeit als Lehrer weiß ich, wie wichtig Widerstände für die eigene Entwicklung und für das Lernen sind. Eine wohlwollende Atmosphäre zu schaffen, in der die Kinder motiviert sind, damit keines sich über- oder unterfordert fühlt, das fordert von Lehrerinnen und Lehrern viel. Lernpsychologen weisen aber darauf hin, dass es bei Lern-

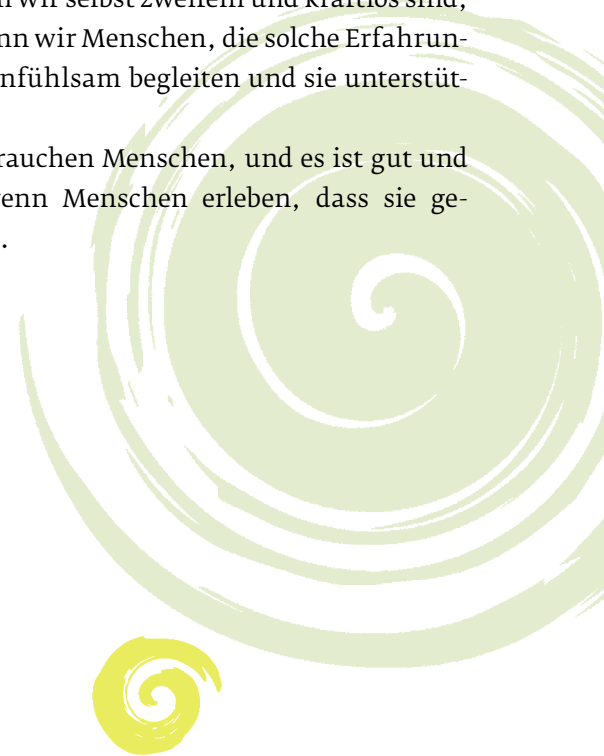
prozessen darauf ankommt, den Lernwiderstand zu spüren. Ist der Widerstand zu groß, die Aufgabe zu schwierig, demotiviert es. „Das kann ich nicht, das ist zu schwierig für mich“, werden dann die Lernenden sagen, und sie werden sich etwas anderem zuwenden oder enttäuscht aufgeben. Ist die Aufgabe aber zu einfach, demotiviert es ebenfalls. Die Lernenden fühlen sich nicht ernstgenommen. Interessant, motivierend sind Aufgaben, bei denen man das Gefühl hat: „Ich glaube, das schaffe ich, das kommt mir bekannt vor, etwas Ähnliches habe ich auch schon gelöst.“

Widerstände gehören zum Leben dazu. Wir sind meist froh, wenn alles rund läuft, wenn alles klappt, wie wir es vorgesehen und geplant haben. Oft kommt aber etwas dazwischen. Wir werden gestoppt, müssen einen anderen Weg wählen. Das ärgert uns vielleicht. Später können wir aber manchmal feststellen, dass durch dieses Vorkommnis etwas Neues möglich geworden ist.

Ich erlebte dies selbst. Wegen einer Krankheit, die mich und meine Angehörigen vor bisher unbekannte Aufgaben stellte, musste ich vieles absagen. Im Krankenhaus und in der Rehabilitationsklinik machte ich Erfahrungen, auf die ich nachträglich nicht verzichten möchte, obwohl sie sehr hart waren. Manches, das ich wusste, oft sogar selbst gesagt hatte, bekam für mich neue Bedeutung. Diese Zeit forderte mich und meine Angehörigen enorm, aber ich lernte auch sehr viel: Ich gewichte jetzt manches anders, lebe noch bewusster, bin dankbarer.

Vielen ist es wahrscheinlich schon ähnlich gegangen, oder Sie werden es selbst noch erfahren. Widerstände, Schwierigkeiten gehören zu unserem Leben. Schön, wenn wir Menschen haben, die zu uns stehen, uns verstehen, wenn wir selbst zweifeln und kraftlos sind; schön auch, wenn wir Menschen, die solche Erfahrungen machen, einfühlsam begleiten und sie unterstützen können.

Menschen brauchen Menschen, und es ist gut und bereichernd, wenn Menschen erleben, dass sie gebraucht werden.



Unvorhersehbar

Auch wenn wir uns optimal vorbereiten,
die Voraussetzungen stimmen,
die Bedingungen günstig sind,
das Ziel erstrebenswert ist
und wir uns gut fühlen,
können wir nicht sicher sein,
dass alles gelingt, wie wir es wünschen.

Oft werden wir überrascht:
Etwas ist schwieriger als erwartet,
Helfer lassen uns im Stich,
Mitmenschen brauchen uns,
die Bedingungen ändern sich,
ein Unfall verzögert alles,
eine Krankheit lähmt.

Auch wenn wir noch so gut planen,
Schwierigkeiten und Widerstände gibt es immer.
Wir müssen sie annehmen,
an ihnen können wir wachsen.



GESCHENKE DES LEBENS

Jeden Tag erhalten wir 1440, nicht Euros; 1440, die wir auf keine Bank bringen; 1440, die nicht irgendwo zinsbringend angelegt und gespart werden können. Es sind 1440 Minuten, die wir nutzen, sinnvoll einsetzen, verantwortungsvoll gestalten sollen. Die Tage sind uns geschenkt, eine Gabe, die uns hoffentlich viel Freude macht, die wir genießen dürfen; manchmal aber auch eine Auf-Gabe, die uns fordert, von uns etwas verlangt, was wir uns bisher nicht haben vorstellen können.

An keinem Morgen, auch wenn wir noch so gut geplant haben, wissen wir mit Sicherheit, was der Tag uns bringt. Viele Tage laufen ab wie die meisten anderen. Sie fordern nichts Besonderes. Sie sind buchstäblich alltäglich, gewöhnlich. Es liegt an uns, ob wir aus gewöhnlichen Tagen besondere, wertvolle Tag machen.

Wenn wir das Positive wahrnehmen; die kleinen Wunder bemerken; wenn wir sehen, dass wir mit unseren Möglichkeiten Gutes tun, Freude bereiten können; tragen wir dazu bei, dass die Welt durch uns ein bisschen besser wird. Jeden Tag geschieht viel Positives, leider nehmen wir es oft kaum wahr. Schade. Würden wir es sehen und anerkennen, wären wir wohl auch dankbarer, und es würde uns vielleicht auch leichter fallen, das Negative, Schwierige, Fordernde, das es immer auch gibt, besser zu ertragen.

Wenn uns etwas zustößt, wenn wir plötzlich etwas nicht mehr können, was bisher selbstverständlich möglich gewesen ist, fehlt es uns. Wir trauern

Über den Autor:

Max Feigenwinter, geboren 1943, war Didaktiklehrer, Erwachsenenbildner und lange Zeit tätig als Leiter des Lehrerseminars Sargans (Schweiz). Er ist Autor mehrerer Nachdenk-Bücher sowie pädagogischer und unterrichtspraktischer Fachbücher. Weitere Informationen zum Autor finden Sie unter www.maxfeigenwinter.com

Lieferbare Titel von Max Feigenwinter im Verlag am Eschbach:

Dieser Tag ist dir geschenkt ISBN 978-3-88671-520-6

Bunte Herbstfarben wünsch ich dir ISBN 978-3-88671-875-7

Lass dir Zeit. Eine Einladung zum Verweilen ISBN 978-3-86917-116-6

Weihnachtlich werden ISBN 978-3-86917-431-0

Berührung geht unter die Haut ISBN 978-3-86917-525-6

Einander Engel sein ISBN 978-3-86917-565-2

Deine Spur in meinem Herzen ISBN 978-3-86917-587-4

Sei du selbst ISBN 978-3-86917-611-6

Den Jahren mehr Leben geben ISBN 978-3-86917-693-2

Zeit der Sehnsucht, Zeit der Wünsche ISBN 978-3-86917-724-3

Auf dem Weg nach Weihnachten ISBN 978-3-86917-830-1

Jeder Tag ist eine Chance ISBN 978-3-86917-839-4

Weihnachtlich leben (große Ausgabe) ISBN 978-3-86917-855-4

Weihnachtlich leben (kleine Ausgabe) ISBN 978-3-86917-860-8

Bildnachweis:

photocase / marsj (Umschlag), photocase / MauMyHaTa (Vor- und Nachsatz, S. 6, 10, 17, 18, 22, 24, 32, 39), iStock / 123ducu (S. 2), iStock / by-studio (S. 9), iStock / DianaHirsch (S. 13), DEEPOL by plainpicture / Sara Danielsson (S. 21), plainpicture / chinch gryniwicz (S. 28), iStock / Wicki58 (S. 35).

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 Verlag am Eschbach

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

Im Alten Rathaus/Hauptstraße 37

D-79427 Eschbach/Markgräflerland

www.verlag-am-eschbach.de

Gestaltung und Satz: Angelika Kraut, Verlag am Eschbach

Kalligrafie: Ulli Wunsch, Wehr

Herstellung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-86917-951-3



Dieser Baum steht für umweltschonende
Ressourcenverwendung, individuelle Handarbeit
und sorgfältige Herstellung.