

SWR2 Leben

Automatisiertes Nein – Das Phänomen der Reaktanz

Von Antonia Kreppel

Sendung vom: 08.02.2023, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Antonia Kreppel

Produktion: SWR 2023

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Musik Rosamunde Pilcher (Wintersonne)

AUTORIN:

Wie sich diese Musik einschleicht, auf die Tränendrüse drücken will; dieses emotionale Gejaule von Streichern, auf- und abschwellenden Tönen: Wenn ein Film wie diese Rosamunde Pilcher-Geschichte so beginnt, drücke ich sofort auf die Stopp-Taste. Interessiert mich nicht, einfach so, automatisch aus dem Bauch heraus.

Musik Rosamunde Pilcher (Wintersonne)

Das weckt in mir seltsamerweise die Erinnerung an öde Büro-Jobs in der Studienzeit, verdorrte Kakteen und Sprüche an Rollschränken mit Verheißungen wie „Lächeln macht glücklich“. Statt alltagstauglicher Aufmunterung verursachten sie bei mir eine spontane Abwehr, bis heute. Ich soll für mein Glück lächeln? Da stellen sich bei mir alle Stacheln auf. Für dieses Phänomen des automatisierten Neins gibt es einen wissenschaftlichen Begriff:

SPRECHER (1): Reaktanz – Blindwiderstand

AUTORIN:

Die Elektrotechnik hat ihn um 1900 erforscht, ein Sozialpsychologie namens Jack Brehm sechs Jahrzehnte später auf psychologische Verhaltensweisen übertragen. So steht es im Lexikon.

SPRECHER (2) (Zitat Lexikon)

Psychologische Reaktanz ist die Motivation zur Wiederherstellung eingengter oder eliminierter Freiheitsspielräume. Reaktanz wird in der Regel durch psychischen Druck, z.B. Nötigung, Drohungen, emotionale Argumentation oder die Einschränkung von Freiheitsspielräumen, z.B. Verbote, Zensur, ausgelöst.

AUTORIN:

Viele Veröffentlichungen zu diesem Thema gibt es nicht. Kürzlich bin ich auf ein Buch aufmerksam geworden, das die Moderatorin Carmen Thomas mit dem vielversprechenden Titel „Reaktanz – Blindwiderstand erkennen und umnutzen“ veröffentlicht hat. Ich erreiche die umtriebige Kommunikationsexpertin per Computerschaltung in Köln.

OT 1 Carmen Thomas

Reaktanz ist der dicke Hals oder der harte Bauch als Frühwarnsystem bevor sie wissen, warum sie gegen was sind. Das ist so wie eine emotionale warnende Gänsehaut aus der Steinzeit, und gleichzeitig eine Trüffelschweinkompetenz. Das heißt, normale Menschen sehen nur den Dreck, aber das Trüffelschwein spürt, dass da was Kostbares drunter ist, und wenn sie das verstehen lernen, lernen sie neue Kompetenzen zum anders zu-, hin-, dahinter- und umnützend-hören und sehen können. Und das bedeutet eine andere Art der Kommunikation zu besitzen, die Sie mehr befähigt, in einem Boot mit den Menschen zu rudern statt dauernd durcheinander und gegeneinander, wie das so üblich ist.

AUTORIN:

„Das neanderthalerische Keulen-Gen“, nennt Carmen Thomas den Impuls, erst einmal auf alles Verunsichernde und emotional-Bevormundende blind draufzuhauen. Nur die Form der Keule habe sich geändert. Bei ihr sei es oft ein ungehobeltes und besserwisserisches Publikum gewesen, erzählt sie vergnügt, das sie extrem reaktant machte. Bis sie das Trüffelschwein in sich entdeckte.

OT 2 Carmen Thomas

Das half mir jetzt von Stund an die Reaktanz zu durchschauen und dadurch ein gelassener, fröhlich zuwendungsvoller und achtsamerer Mensch zu werden. Mir ist nur wichtig, dass Leute lernen, wenn sie ihre innere Haltung verändern, dass das richtig eine Möglichkeit ist, die Reaktanz zu verändern und es anders zu können.

AUTORIN:

Was also ist das kostbar „Trüffelige“, das sich unter meiner Verweigerung von Glücks-Sprüchen versteckt? Wovor warnt mich mein widerspenstiges Verhalten, wenn sich mir bei besonders kitschigen Klangteppichen die Nackenhaare aufstellen? Vielleicht komme ich dem auf die Spur, wenn ich erstmal mit anderen spreche. Zum Beispiel mit einer Freundin, die ich schon seit meiner Grundschulzeit kenne.

ATMO: Kaffeehaus

Ich treffe sie in einem Wiener Kaffeehaus. Imma Melzer ist promovierte Historikerin und hat lange Zeit in der Marketingabteilung der Arbeiterkammer Wien gearbeitet. Bei einem kleinen Mocca erzählt sie mir, dass Besserwisserei und Verbote sie extrem reaktant machen, das heißt sie zu einem „Jetzt-erst-recht“-Verhalten animieren.

OT 3 Imma

Ich war dieses Jahr auf einer Reha, und durch diese ganzen Coronaregeln wurden uns Dinge auferlegt, wir dürfen nicht rausgehen, wir müssen jede Woche einen PCR-Test machen. Und ich habe an einem Tisch mit zwei Frauen gesessen, die aus der Umgebung kamen, und die mir sagen wollten, wo es langgeht. Ich hab Besuch von einem Jugendfreund bekommen, und dann haben sie gesagt, ja ich darf mit dem höchstens spazieren gehen, ich dürfte auch nicht in ein Lokal mit ihm gehen. Und das hat dann dazu geführt, dass ich mir gedacht hab, ja von euch lass ich mir gar nichts sagen, ich mach genau das was ich will, bin mit diesem Freund genau in Lokale gegangen, in Cafés gegangen, und hab aber nicht mehr darüber geredet.

AUTORIN:

Und das, obwohl Imma im Grunde ein sehr reflektierter Mensch ist und eigentlich durchaus dazu beitragen wollte, dass sich der Virus nicht verbreitet. Wir erinnern uns an unsere gemeinsame Zeit in der Grundschule in den Fünfigern. Ich musste oft im sogenannten „Eselseck“ stehen, weil ich mir den Mund nicht verbieten lassen wollte. „Vorlaut“ hieß der Regelverstoß.

Musikakzent Max Cooper/Repetition

SPRECHER (3): Reden ist Silber, Schweigen ist Gold

AUTORIN:

Spruchweisheiten - zehn Mal schreiben, zwanzig Mal schreiben, dreißig Mal schreiben. Ich fing an, Sprüche zu hassen.

SPRECHER (4): Ordnung ist das halbe Leben

ATMO: Kaffeehaus

AUTORIN:

Imma bestellt einen zweiten Mocca, lehnt sich zurück. Die Geschichte mit den reaktant machenden Sprüchen scheint in ihr zu arbeiten. Besonders auf dem Land, in der Familie ihres Freundes, habe sie oft gehört „wir machen das soo“, mit der Botschaft an sie als Partnerin: „So wie wir es machen, ist es richtig“, sagt sie. Das Schuhwerk schien dabei eine zentrale Rolle zu spielen.

OT 4 Imma

Jedes Mal, wenn ich mir für die Steiermark, für das Land, Schuhe kaufen wollte, bin ich mit Stöckelschuhen herausgekommen (lacht) aus irgendwelchen Gründen.

AUTORIN:

Das Frühwarnsystem Reaktanz hat blind reagiert: ich lass mir doch nicht das Schuhwerk vorschreiben. Aber die Stöckelschuhe auf den Holzdielen der guten Stube sorgten oft für Streit und Stress.

„Die Reaktanz verhagelt alle Beziehungen“, erzählt Carmen Thomas in unserem Gespräch. Deshalb geht es in ihren Seminaren auch darum, ein Gefühl dafür zu bekommen, was Reaktanz auslöst. Besonders die Sprache, sagt die Kommunikationstrainerin, ist ein Reaktanz-Minenfeld.

OT 5 Thomas

Wir reden ja sehr gerne von wir, weil wir denken, dass wir dann Wir-Gefühle erzeugen. Aber wir machen eigentlich das Gegenteil, weil wir vereinnahmen die anderen Menschen, wir machen sie superreaktant, weil wir behaupten dann dauernd Sachen, die wir für uns eigentlich meinen, aber wir tun so, als ob wir viele wären, und wir schüchtern andere damit ein. Oder man kann auch mit dem „man“ unheimlich langweilen, „man-Sätze“ sind immer gouvernementisch und so, dass sie innerlich abturnen und ganz schrecklich sind. Zum Beispiel das „man-nullieren“ hab ich das genannt, und das „ent-wiren“: Ist eine große Chance, die Sprache von Reaktanz Quellen zu befreien; sachlich, ohne Beziehungsgetöns und damit reaktant.

AUTORIN:

Die Schule zum Beispiel ist ein wahres Schlachtfeld zur Erzeugung von Widerborstigkeit. Da schießen die Reaktanz-Pfeile nur so hin und her. Mein Neffe fällt mir da ein, der über solche Spitzen stolperte und vor 5 Jahren zum Schulabbrecher wurde. Er hat Lust, mit mir darüber zu sprechen, warum er partout kein Gedicht auswendig lernen wollte.

OT 6 BRUNO

Ja das ist eine gute Frage. Auch wenn das im Nachhinein natürlich blöd klingt, es ist ja nur ein Gedicht, dafür braucht man nicht lang. Aber das war halt so eine Reaktion darauf, wenn dir jemand etwas sagt, den du sowieso schon nicht respektierst, weil er dich auch nicht respektiert, dann ist es einem nochmal schwerer gefallen, die Sachen auch zu machen. Aber halt auch ein jugendlicher Trotz.

AUTORIN:

Und noch etwas hat bei ihm in der Schule einen wirklich dicken Hals verursacht: Null-Toleranz bei Fehlern. Wenn Bruno sich beschwerte oder einfach gar nicht mehr mitmachte, wurden wiederum die Lehrer reaktant. Einen Schüler der sich verweigert erlebten sie offenbar als persönlichen Affront.

OT 7 Bruno

Und das hat sie persönlich getroffen, wenn du das Gedicht nicht perfekt auswendig gelernt hast, oder einen Fehler gemacht hast. Jedem passieren Fehler, auch der Deutschlehrerin passieren Fehler, nur dass sie diese Fehler bei sich nicht sieht und bei den Schülern sucht.

AUTORIN:

Ich erzähle ihm von Carmen Thomas Idee, Reaktanz umzunutzen für ein besseres Miteinander. Die Lehrerin, die eine Schulung bei ihr mitgemacht hätte, würde dann weder auf Brunos Fehler noch auf Brunos Verweigerung reaktant reagieren, sondern versuchen ihn zu verstehen, damit auch er Freude am Lernen entwickelt.

OT 8 Bruno

Grad als Person, die als Vorbild fungieren soll, ist das etwas, was man sich oft durch den Kopf gehen lassen sollte, Begeisterung wecken, anstatt gekränkt zu sein. Nein, ein besseres Miteinander wär ein Traum.

Musikakzent Max Cooper/ Swarm

SPRECHER (5): (Zitat Martenstein)

Reaktanz ist gut, weil sie eine Einheitsgesellschaft mit Einheitsmeinungen verhindert. Reaktanz ist – ausnahmsweise werde ich pathetisch – der Beweis dafür, dass wir zur Freiheit geboren sind... Das Gegenteil von Reaktanz heißt Mainstream. Reaktanz ist die Kraft, die dafür sorgt, dass ein Meinungspendel nach einer gewissen Zeit wieder zurückschwingt.

AUTORIN:

Ein Lob der Reaktanz: Diese Gedanken des Zeitkolumnisten Harald Martenstein werfen ein anderes Licht auf das Phänomen Reaktanz. Auch Carmen Thomas schätzt es, wenn die Reaktanz den Sog der Masse stört, jedenfalls dann, wenn die Reaktanz nicht blockiert, sondern die Gruppe klüger macht. In ihren Coaching-Seminaren, erlebt sie immer wieder, wie mit schöner Regelmäßigkeit das Meinungspendel zurückschwingt. Wenn beispielsweise jemand voll Begeisterung ein neues Firmenprojekt vorstellt, finden meist die ersten drei bis vier Kollegen in der Runde den Vorschlag gut.

OT 9 Thomas

Dann ist es so, dass immer die fünfte Person garantiert kippt und das Gegenteil sagt, und zwar obwohl sie ursprünglich für das Programm gewesen wäre. Wie ein Magnetismus, wenn sie den negativen Pol abschneiden, organisiert er sich in der Physik sofort wieder an das andere Ende. Und zu hören, was der reaktante Mensch ihnen sagt, das ist immer interessant und was sie emotional übersehen haben. Es macht einen immer schlauer die Reaktanz mit zu integrieren und als eine kostenlose Beratung zu empfinden.

AUTORIN:

Reaktanz ist folglich eine gute Sache, analysiert Harald Martenstein.

SPRECHER (6): (Zitat 3 Martenstein)

Reaktanz ist nicht unpolitisch. Als Reaktist erfüllt man eine sozialhygienische Funktion und leistet einen Dienst an der Menschlichkeit.

AUTORIN:

Darüber würde ich gerne mit einem Menschen sprechen, der mich in seiner widerständigen Haltung gegen alles, was den Verdacht des Rechtsextremismus und Rassismus nährt, tief beeindruckt. Der pensionierte Kriminalbeamte Uwe Sailer aus Linz.

ATMO: Café Espressomaschine

Ich treffe Uwe Sailer an einem sonnigen Herbsttag an seinem Urlaubsort im österreichischen Waldviertel. Der Begriff Reaktanz ist ihm suspekt.

OT 10 Sailer

Bis heute kann ich mir nicht wirklich vorstellen oder nicht wirklich definieren was Reaktanz ist, weil Basis dieser Sache ist ja die Freiheit, und aus dieser heraus soll eine Aktion oder eine Reaktion entstehen?

AUTORIN:

Uwe Sailer hat als Daten-Forensiker die sozialen Medien auf neonazistische Umtriebe analysiert und diese zur Anzeige gebracht. Auch gegen Mitglieder der FPÖ, der Freiheitlichen Partei Österreichs, hat er prozessiert. Damit löste er in unterschiedlichen politischen Lagern heftigste Aggressionen aus. Mich interessiert, ob seine Hartnäckigkeit auch etwas mit Reaktanz zu tun hat. Gibt es Triggerpunkte in der Kindheit?

OT 11 Sailer

Was den Rechtsextremismus betrifft: Na ja, ich entspringe einem Haus das erzkonservativ war, und mein Großvater war ja beim Militär unter Hitler und er war kein Hitleranhänger, aber er war ein fanatischer Militarist, und damit muss ich sagen ja auch einer der dazu beigetragen hat, was dann daraus unter Hitler passiert ist. Und wenn man kein Material findet wie es denn in meiner Jugend war, da gabs kein Internet und kein Wikipedia, dann dauert das allerdings recht lange bis man mal draufkommt, warum ist das alles so gestrickt.

AUTORIN:

Das Verweigern jeglicher Aufklärung im preußischen Haushalt der Großeltern, das reaktante Gefühl, „da stimmt was nicht, aber ich krieg's raus“, wurde zum Impulsgeber für seine politische Haltung; Uwe Sailer zu einem analytisch denkenden Beobachter, der sich - wie er wörtlich erzählt, in gewisse Materien hineintigern könne.

OT 12 Sailer

Man muss sehr aufpassen, im rechtsextremen Bereich hat sich das jetzt verstärkt, die haben mich bedroht, die haben mir sogar den Strick geschickt, und dann muss man schauen, wie tickt der wirklich. Sonst geht das nicht, sonst kannst du das nicht machen. Also der Name allein oder wenn ich wo auftauche kann schon zu massiven Reaktionen führen. Jetzt noch immer, obwohl ich mich schon sehr stark zurückgezogen habe; dass lange Zeit die FPÖ, wenn sie meine Namen gehört hat, wütend geworden ist, die haben so einen Hals kriegt. Vielleicht bin ich der geborene Geist in der Reaktanz, ich weiß es nicht (lacht)

AUTORIN:

Uwe Sailers Reaktanz auf die politische Haltung seiner Großeltern hat zu viel Mut und Engagement geführt; mir gefällt diese anregende Widerspenstigkeit. Lästig aber wird der Blindwiderstand, wenn er in einem Automatismus erstarrt und jede Kommunikation stoppt. Meine Nachbarin zum Beispiel reagiert beim Dorfplausch auf alle Anregungen zur Verbesserung der Gemeinschaft mit einem „Ja, aber“. Woher kommt dieses abwehrende Verhalten, möchte ich von der erfahrenen Moderatorin Carmen Thomas wissen.

OT 13 Thomas

Die Verschiedenheit in den Reaktanzen liegt an Sympathie, an Antipathie, an Angst, an Situationen, an Machtspielen; es ist immer kompliziert in Gruppen. Wenn ich aber weiß, dass das mechanisch wie ein Gesetz ist, und wenn ich dagegen tun kann, dann hab ich die Chance alle zu integrieren, den Blindwiderstand klein zu halten und was sehr wichtiges zu lernen: ich werde wenn ich das nicht erkenne und durchschaue, Opfer von Reaktanz und werde selbst reaktant, und dann schaukelt sich das dämlich hoch.

AUTORIN:

Um gelassener und lösungsorientierter zu agieren, bietet sie in ihren Coaching-Seminaren innere Umdeutungen an, wenn man Reaktanz in sich spürt. Zum Beispiel „zulassen, statt zumachen“, „addieren statt konkurrieren“, und vor allem statt des abwehrenden „kenn' ich, will ich nicht nochmal hören“ nachzufragen und neugierig zu bleiben. Und da sind wir wieder bei der Trüffelschweinkompetenz, von der mir Carmen Thomas am Anfang meiner Recherchen erzählt hat. Also bewusstes Wahrnehmen, wenn sich bei einem die Reaktanz meldet. Die Reaktanz fungiert als Seismograph, um andere, aber vor allem sich selbst zu erkunden.

Musik Rosamunde Pilcher (Hochzeitstag)

SPRECHER (7): Jeder neue Tag ist eine neue Chance glücklich zu sein

AUTORIN:

Der süßliche Klangteppich kriecht wieder in mein Ohr, eine Musik, die alle Differenzen, Höhen und Tiefen mit einem Einheitsbrei zudeckt. Warum macht sich bei Sprüchen zu Glück oder Glücksbüchern bei mir die Reaktanz-Falle besonders groß auf? Ich entschieße mich zu einer Art Konfrontationserkundung. Eine gute Bekannte von mir ist diplomierte Psychologin und Expertin in puncto Glücksforschung. Sie bietet seit Jahren Glückseminare an. Ich besuche Heidemarie Smolka in ihrer Altbauwohnung über den Dächern von Wien. So viele Jahre haben wir uns nicht gesehen; sie empfängt mich strahlend. Reaktanz – was sagt ihr das Phänomen?

OT 14 Heidemarie

Ich kenne den Begriff Reaktanz aus dem Studium noch. Da wurde das z.B. beschrieben aus dem Bereich der Umweltpsychologie, wenn man versucht Menschen zu motivieren, sich umweltgerecht zu verhalten. Also z.B. Müll zu trennen, ja, tritt Reaktanz auf, wenn man da zu viel verlangt. Und dass sogar dann Menschen, die sich soundso schon positiv verhalten haben, sogar weiter zurückfallen und gar nicht mehr trennen. Das find ich das spannende; man kann es vielleicht in der Alltagssprache so was wie Trotz beschreiben, also jetzt erst recht nicht.

AUTORIN:

Und was macht dich eigentlich reaktant, will ich wissen.

OT 15 Heidemarie

(Lachen) Ich war bei einer Ernährungsberatung, die hat mir gesagt, ich sollte vermeiden Paradeiser, also Tomaten zu essen, die tun mir nicht gut, meinem System. Das hat sie irgendwie an irgendwelchen Werten erkannt. Und ich bin rausgegangen und hab gedacht, ich brauch jetzt Paradeiser, und ich hab mich selbst so beobachtet dabei wie ich plötzlich eine unglaubliche Lust auf Paradeiser hatte. Und das war so was von reaktant, weil ich hab jetzt nicht so die Affinität zu Paradeisern, ich mag sie, aber es ist jetzt nicht meine Lieblingsspeise, und plötzlich, ich wollt nichts anderes mehr (lacht)

AUTORIN

Kann ich verstehen. Aber kann auch sie meine Glückweisheiten-Abneigung verstehen? Heidemarie hat liebevoll gestaltete Büchlein in Taschenformat geschrieben mit Titeln wie „Mein Glückstrainingsbuch“, voll mit Glücksstrategien. Auch eine Meldestelle für Glücksmomente hat sie eingerichtet. Da stellen sich mir gleich wieder die Nackenhaare auf. Die Glückstrainerin lächelt.

OT 16 Heidemarie

Ich hab zum Beispiel auch sehr lange einen Widerstand gehabt gegen diese Idee von „lächle und du bist glücklich“. Das ist mir sehr vertraut dieser Widerstand, dass man hinget, so einfach kanns ja nicht sein, oder? Dass man jetzt lächelt und dann glücklich ist, bis ich dann viel Wissenschaftliches über Body Feedback gelesen hab und ausprobiert hab, ja.

AUTORIN:

Sie zieht leicht die Mundwinkel hoch, zu einem winzig kleinem Lächeln; zu einer Idee eines Lächelns. Ich versuche es auch. Tatsächlich, es entspannt viel mehr, als wenn

ich die Mundwinkel hängen lasse. Bin ich deshalb glücklicher? Ich will doch keine alltagstauglichen Strategien zum Glücklichsein trainieren, ich bin doch nicht in einem Glück-Sport-Studio. Das Glück ist doch was Besonderes, ein Vogerl, es kommt und geht. Ist es nicht eine Eigenheit des menschlichen Lebens, dass sich Glück und Unglück abwechseln?

OT 17 Heidemarie

Keine Sorge, es geht nicht darum immer glücklich zu sein. Unangenehme Gefühle gehören dazu zum Leben. Ost sind unglaublich viel Erwartungen, das Glück muss was ganz Besonderes sein und die Glücksforschung sagt dir eindeutig, das ist es nicht. Es kommt beim Glücklichsein vielmehr auf die Häufigkeit von Glücksmomenten an als auf die Intensität. Das heißt, das was wirklich Glück ausmacht, sind die vielen kleinen Glücksmomente.

AUTORIN:

Lautlos legt sich eine kuschelige Katze auf den Tisch zwischen Heidemarie und mich, auf das Manuskript mit meinen Fragen.

OT 18 Heidemarie

Das ist meine principessa. Schnippeline, hast du so lang geschlafen...

AUTORIN:

Ich bin ein wenig neidisch auf die zufriedene Katze, die einfach so da ist, während ich mich mit meiner Reaktanz herumschlage. Heidemarie tröstet mich und bezeichnet meine Reaktanz als eine Art Freundin.

OT 19 Heidemarie

Ich arbeite da ja sehr gerne mit dem Focusing. Focusing ist eine Methode, wo ich ganz ohne Erwartung, ganz ohne Bewertung hineingehe, was natürlich auch wieder die Reaktanz aufweicht, weil ich alle Freiheiten gebe. Und das ist eine Möglichkeit, um so unangenehme Gefühle wirklich zu wandeln, indem man sie nicht abblockt und nicht wegschiebt, wie man das bei der Angst oft intuitiv macht. Wenn ich eine Angst habe will ich die loswerden, und im Focusing lad ich die Angst richtig ein und will die Angst kennenlernen und will erkunden, was ist der Nutzen der Angst. Und jede Angst die ich habe, agiert in meinem Sinne, und ist in Wirklichkeit ein Bewahrer, ein Hüter für mich. Und indem ich das erkenne, findet diese Wandelung statt, und dass die Angst dann plötzlich der Schatz ist.

ATMO Glocken setzen ein

AUTORIN:

Beschwingt öffnet Heidemarie die Türe zur großen Dachterrasse.

OT 20 Heidemarie

Freitag drei Uhr, das ist immer mein Wochenend- Eingeläute, Wochenende...

AUTORIN:

Die Glocken der nahegelegenen Klosterkirche läuten zum Gebet. Es weckt in mir die Erinnerung an meine Zeit in einer Klosterschule, an aberwitzige Kleidervorschriften - lange Röcke, bedeckte Arme. Aus Reaktanz-Trotz wurden die Röcke immer kürzer,

das Dekolleté immer freizügiger. Bis heute sind mir Dress-Code & Co ein Gräuel; legere Schlampigkeit mein Markenzeichen.

Musikakzent Glasharfe/ Für Elise

Meine Gedanken schweifen zu dem behüteten Elternhaus, das das traute Heim zelebrierte und die vermeintlich böse Welt krampfhaft draußen halten wollte. Über das, was irritierte, wurde nicht gesprochen.

SPRECHER (9): Glück und Glas, wie leicht bricht das.

AUTORIN:

Traue ich dem Glück nicht? Habe ich Angst, es so zu benennen, weil es oft von kurzer Dauer ist und unerwartet wie ein Kartenhaus zusammenbrechen kann?

OT 21 Heidemarie

Ich sag immer, Glück, Glück ist was anderes als Spaß und Vergnügen. Glück ist die Fähigkeit ein Leben gelingen zu lassen, mit allen Höhen und Tiefen, und Betonung in dem Fall jetzt auf Tiefen, ja.

AUTORIN:

Heidemarie Smolka schenkt mir zum Abschied ein kleines Büchlein mit den Einsichten einer weisen Katze. Und plötzlich öffne ich mich den kleinen Weisheiten dann doch, Erkenntnisse wie „Heute nichts neues. Auch schön!“. Uuhij, schon wieder ein Spruch...

ATMO: Schnurren

Denn als Katzenliebhaberin und glückliche, ja glückliche Mitbewohnerin von sieben Katzen bin ich der Ansicht, die beste Glückstrainerin ist die Katze. Schnurren macht glücklich. Einfach so.

ATMO: Schnurren