

Newsletter – DEZEMBER 2008

Geduld ...

Was versteht man per Definition unter Geduld? Das Wort Geduld (auch altertümlich: Langmut) bezeichnet die Fähigkeit, warten zu können. Oft gilt Geduld als eine Tugend. Ihr Gegenteil ist die Ungeduld. Als geduldig erweist sich, wer bereit ist, mit ungestillten Sehnsüchten und unerfüllten Wünschen zu leben oder diese zeitweilig bewusst zurückzustellen. Diese Fähigkeit ist eng mit der Fähigkeit zur Hoffnung verbunden. Geduldig ist auch, wer Schwierigkeiten und Leiden mit Gelassenheit und Standhaftigkeit erträgt.

Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl von Zitaten und Sprichwörter über den Begriff und den Sinn von Geduld:

- **Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht.** (*Weisheit aus Afrika*)
- **Der Mensch - ein Exempel der beispiellosen Geduld der Natur.** (*Christian Morgenstern*)
- **Der Teufel lässt sich am besten mit der Geduld schlagen, denn er hat keine.** (*Carl Gustav Jung*)
- **Die Geduld ist aller Schmerzen Arznei.** (*Spruchwort aus Deutschland*)
- **Es gibt keine einfachen Lösungen für sehr komplizierte Probleme. Man muss den Faden geduldig entwirren, damit er nicht reißt.** (*Michail Sergejewitsch Gorbatschow*)
- **Geduld ist die Kunst, nur langsam wütend zu werden.** (*Japanische Weisheit*)
- **Geduld und Humor sind zwei Kamele, die dich durch jede Wüste bringen.** (*Spruchwort aus Arabien*)

Wir leben in einem ungeduldigen Gesellschaftssystem. Alles muss schnell gehen, die Ergebnisse müssen schnell vorliegen, oder wir verlieren schnell das Interesse. Gerade weil viele Menschen so ungeduldig sind, verstehen sie nicht, worum es bei der Geduld eigentlich geht. Wenn man gesagt bekommt, man solle Geduld haben, versteht man das oft als Zeichen, als sollte einem nichts an den Ergebnissen gelegen sein, als sollte man den Dingen einfach so ihren Lauf lassen, wie es ihnen gerade passt. Viele Menschen glauben, dass Geduld das Fehlen von Entschlossenheit bedeute, mangelndes Engagement, dass es hieße, sich nicht zu kümmern und kein Interesse daran zu haben, wann sich die Dinge zusammenfinden werden, wann sich Ergebnisse zeigen werden.

Aber das ist es nicht, was Geduld bedeutet. Geduld heißt, ohne Unterlass an den Ursachen zu arbeiten, ganz gleich, wie lange es dauert, bis sich Ergebnisse zeigen. Anders gesagt, man ist entschlossen, man lässt nicht locker, man bleibt dabei, langsam, aber beständig.

Halten Sie bitte mit Ihren Gedanken kurz inne: Wie ungeduldig sind Sie mit sich selbst, wenn etwas nicht so läuft, wie Sie sich das vorstellen – es dauert zu lange, es ist zu kompliziert, es gibt Verzögerungen... Wie ungeduldig sind Sie, wenn Sie krank sind, oder wenn Sie eine Operation gehabt haben? Der Erholungs- und Heilungsprozess – man hat das subjektive Gefühl – dauert „ewig“. Ärzte reden gegen Windmühlen, dass man mit sich und der Heilung Geduld haben soll. Man will sofort und gleich wieder sein altes und schnelles Leben – wie es vor der Erkrankung gelaufen ist – ohne Verhaltensänderung aufnehmen. Man muss im Arbeitsprozess, Freizeit- und Familienbereich Höchstleistungen erzielen.

„Wenn uns etwas aus dem gewöhnlichen Gleise wirft, bilden wir uns ein, alles sei verloren. Dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an. Solange Leben da ist, gibt es auch Glück.“ (Leo Nikolajewitsch Tolstoi, russischer Schriftsteller, 1828 - 1910)

Dieses Zitat kann Menschen helfen, die einen Schicksalsschlag oder eine Krankheit durchmachen oder durchgemacht haben, Geduld zu lernen. Aber es kann auch eine Unterstützung für das Jahr 2009 sein, um einige Neujahrsvorsätze wie Raucherstopp oder gesündere Lebensweisen durchzuführen sowie durchzuhalten. Denn Geduld ist nichts Passives, sondern etwas sehr Dynamisches. Sie hilft vielen von uns, innere Kraft und Entschlossenheit zu entwickeln. Aber vielen Menschen fällt die Tugend Geduld sehr schwer. Schon als Kind, wie sich viele von uns erinnern, dauerte die Adventzeit oder die Fastenzeit – subjektiv gefühlt – „nie enden wollende Ewigkeiten“.

Ein konkretes Alltagsbeispiel „Ich habe keine Zeit!“: Zwei Menschen setzen sich in einem Gasthaus an einen Tisch. Kaum hatten sie Platz genommen, riefen sie schon nach dem Kellner. Ohne die Speisekarte anzuschauen, fragten sie nur: „Was geht schnell, wir haben keine Zeit!“ Der Kellner schien auf diese Frage gar nicht vorbereitet zu sein und konnte nicht auf Anhieb eine Antwort geben. „Wir wollen etwas, das sofort serviert werden kann“, betonte einer der Gäste schon etwas verärgert. Der Kellner nannte eine Speise. „Ja, bringen Sie das zwei Mal, aber schnell“, war die Reaktion. Dann begann das große Warten. Es waren sicher noch keine drei Minuten vergangen, da wurde schon auf die Uhr geschaut. „Wo bleibt denn nur das Essen so lange! Wir haben doch extra gesagt, dass es schnell gehen muss. Was ist das hier für eine unfreundliche Bedienung? Dieses Gasthaus sieht uns nicht mehr!“ Als der Kellner die Getränke brachte, wurde darauf gedrängt, doch das Essen schleunigst zu bringen. Der Kellner verschwand mit den Worten: „Kommt sofort!“ - Nach zehn Minuten war jedoch die Geduld der Gäste zu Ende. Protestierend standen sie auf und verließen das Gastzimmer.

Viele von uns haben keine Zeit mehr – haben Sie noch Zeit? Ungeduldig rasen sie von einem Termin zum anderen. Alles muss funktionieren und zwar möglichst sofort und gleich. Die Geduld bleibt auf der Strecke. Das Erlebnis aus dem Gasthaus ist nur ein kleines Beispiel dafür, dass die Geduld für viele ein Fremdwort geworden ist. Weder mit den anderen, noch mit uns selbst haben wir Geduld. Und mit dem Fehlen der Geduld verschwindet auch etwas anderes, etwas sehr Wesentliches, nämlich die Liebe, denn - so lautet ein italienisches Sprichwort: „Die Liebe hat zwei Töchter, die Sanftmut und die Geduld.“

Gesegnete Weihnachten und das Allerbeste für 2009 wünscht das Team von Prim. Dr. Olaf Rossiwall

Ausblick/Veranstaltungen Jänner 2009

- **Newsletter – Jänner 2009**
Meine Wünsche 2009
- **Privatärztliche Schmerzambulanz – Leitung Prim. Dr. Olaf Rossiwall**
- **Neu!!! Ambulantes und stationäres Angebot von Psychodiagnostik sowie Gedächtnistraining mittels RehaCom.**
- **Jeden Donnerstag 18:00 bis 19:30 Uhr Trainingsprogramm „Schmerz lass nach“ - mentale Schmerztherapie, Inst. Psychosomatik EMCO-Privatklinik – Anmeldung erforderlich**

Kontakt: Institut für Psychosomatik, EMCO-Privatklinik;
Martin-Hell-Straße 7-11; 5422 Bad Dürrenberg; www.emco-klinik.at
Leitung: Prim. Dr. Olaf Rossiwall
MMag^a. Annemarie Pleininger; Tel: 0676/6396902
e-mail: office@diepsychologin.info