



SIEBENQUELL

Lektionen gegen Kalt- herzigkeit von der kanadischen Prärie



Vor kurzem habe ich einen längeren Artikel über Menschen gelesen, die als toxische Persönlichkeiten bezeichnet werden. Das sind Menschen, die andere emotional und geistig erschöpfen, weil sie ständig nach Aufmerksamkeit lechzen, ständig Bestätigung brauchen, sich in jedem Konflikt immer als Opfer darstellen und eine bodenlose Negativität ausstrahlen.

In der Erzählkunst wurden solche Menschen als kaltherzig bezeichnet. Der Begriff ist analytisch weniger präzise, aber er hat die Fantasie über die Generationen hinweg weitaus effektiver gefesselt. In C.S. Lewis **Buch Der König von Narnia** sagt Lucy Pevensie über die weiße Hexe: »Und sie hat einen Zauber gemacht, damit es in Narnia immer Winter ist - immer Winter, aber es wird nie Weihnachten.« Hans Christian Anderson schuf die Schneekönigin. Dante stellt uns Satan vor, der in der tiefsten Ebene der Hölle bis zu den Hüften im Eis vergraben ist, der in seiner Wut mit seinen großen Flügeln schlägt und so immer größere Kälte erzeugt.

In seiner Erzählung **Der selbstsüchtige Riese** lässt Oscar Wilde den Winter das ganze Jahr über im Garten des selbstsüchtigen Riesen verweilen, nachdem er die Kinder aus ihm verbannt hat. »Der Schnee bedeckte das Gras mit seinem dicken weißen Mantel und der Frost ließ alle Bäume silbern erscheinen. Dann luden sie den Nordwind ein, ihnen Gesellschaft zu leisten – und er kam. Er war in warme Felle gehüllt, brüllte unaufhörlich durch den Garten und blies die Schornsteinbleche hinunter. ‚Welch ein herrlicher Platz‘, schwärmte er, ‚wir sollten den Hagel bitten, uns zu besuchen‘. Und der Hagel kam. Jeden Tag prasselte er drei Stunden lang auf das Dach des Schlosses, bis er fast alle Ziegel zerstört hatte, und danach sauste er, so schnell er konnte, quer durch den Garten. Er war ganz in grau gekleidet und sein Atem war so kalt wie Eis.«

Ich bin auf der kanadischen Prärie aufgewachsen, die selbst bei anderen Kanadiern für ihre kalten, harten und langen Winter bekannt ist. Ich glaube, dass die Kinder der kanadischen Prärie uns vier Lektionen darüber erteilen können, wie wir mit kaltherzigen Menschen umgehen, die unser Leben plagen.

1. Kämpfe nicht gegen die Kälte, sondern bewahre die Wärme.

Sehr oft sprechen wir darüber, sich gegen die Kälte anzuziehen. Als ich ein Kind war, lautete der Rat von Eltern und Lehrern jedoch häufig: »Halte dich warm«. Der Sinn des Anziehens von Winterkleidung, und zwar vieler Schichten, bestand nicht darin, die Kälte zu bekämpfen, sondern den Verlust der Körperwärme zu verhindern, die man bereits hatte.

Dasselbe gilt für den Umgang mit kaltherzigen Menschen. Wenn wir unsere Zeit damit verbringen, sie zu bekämpfen, ihnen zu widerstehen, laufen wir Gefahr, die Wärme zu verlieren, die wir bereits besitzen. Das ist eine der großen Lehren der biblischen Spiritualität: Du musst aufpassen, dass du nicht zu dem wirst, was du am meisten hasst. Wie leicht können wir genauso böse und kritisch werden wie die Kaltherzigen. Wir lassen uns auf ihr boshaftes Niveau herabziehen. Wenn wir unsere tiefe Wärme nicht bewahren, werden wir zulassen, dass ihre Negativität unsere Lebensanschauung, unsere Gefühle und sogar die Orte, an die wir gehen, und das, was wir tun, bestimmt, nur um die bitteren Seiten ihres eisigen Verhaltens zu vermeiden.

Diese Lektion der Prärien ist ganz einfach. Achte darauf, dass du deine eigene Wärme nicht verlierst, die Freude in dir, die Freude, die in deinem Herzen wohnt. Kämpfe nicht gegen die Kälte des anderen an, sondern bewahre alles Warme und Schöne in dir. Es gehört zu den großen Tragödien des Lebens, wenn andere uns zu etwas umgestalten, was wir nicht sind.

2. Vermeide unnötige Aussetzung.

In den langen, kalten Wintern der kanadischen Prärie lernt man sehr schnell, dass man die 5 bis 6 Monate, die unsere Winter dauern können, nicht in geschlossenen Räumen verbringen kann. Gleichzeitig wissen wir aber auch, dass wir große Vorsicht walten lassen müssen. Übermäßiges ausgesetzt sein kann zu Erfrierungen und sogar zum Tod führen. Man muss vorsichtig sein, wie lange man sich bei -40 °C draußen aufhält. Man lernt, sich den Elementen nur begrenzt auszusetzen und die Zeit, die man in der Kälte verbringt, sehr sorgfältig und genau abzuschätzen.

Das Gleiche gilt, wenn wir es mit kaltherzigen Menschen zu tun haben. Wir müssen unseren Kontakt mit ihnen begrenzen. Wir müssen darauf achten, dass wir nicht zu viel Zeit in ihrer Gegenwart verbringen. Ähnlich wie die Kälte des Winters beginnt die menschliche Kälte der kaltherzigen Menschen in unsere Knochen zu kriechen, unsere Kraft zu schwächen und eine tiefe, schwere Müdigkeit in uns zu weben. Der Kontakt mit ihnen sollte begrenzt sein, damit wir nicht bis auf die Knochen ausgekühlt sind, weil wir ständig ihrer Negativität und Rachsucht ausgesetzt sind.

3. Atme durch einen Schal

Wenn die Temperaturen im Winter drastisch sinken, sollten wir unbedingt einen Schal über Nase und Mund tragen. So kalte Luft direkt in die Lunge einzuatmen, ist nicht nur schmerzhaft, sondern auch schädlich. Wenn wir durch einen Schal atmen, ziehen wir die kalte Luft durch einen Filter, der die Luft erwärmt, so dass sie die Lunge nicht verletzt. Deshalb sieht man in

unseren Wintern oft Eiskristalle, die sich an der Außenseite des Schals bilden. Damit soll sichergestellt werden, dass das Eis an der Außenseite bleibt und nicht in den Körper eindringt.

Das Gleiche gilt für Menschen mit einem kalten Herzen. Wir müssen darauf achten, dass wir nicht alles, was sie sagen und tun, tief in uns aufnehmen, ohne es vorher zu filtern. Wir müssen dafür sorgen, dass der Schal unserer tiefsten persönlichen Überzeugungen das Gift ihrer Bitterkeit herausfiltert. Wir müssen durch den Schal unserer kritischen Bewertung atmen, um sicherzustellen, dass das Schädliche draußen bleibt und nicht in unser Herz eindringt. Wir können nicht kontrollieren, wer an die Tür unseres Herzens klopft, aber wir können sehr wohl bestimmen, wem wir Einlass gewähren. Die böse Sprache, die bösartigen Tiraden und die schneidenden Worte, die von den kaltherzigen Menschen häufig verwendet werden, müssen nicht eingeladen werden, um hereinzukommen und es sich in unserer Seele gemütlich zu machen.

4. Suche die Orte der Wärme auf.

Als Söhne und Töchter der Prärie haben wir schon als Schulkinder gelernt, dass man immer wissen muss, wo sich der nächste warme Unterschlupf befindet. Wir wussten immer, wo die nächste Schule war, das nächste beheizte Buswartehäuschen, der nächste Laden, das nächste Einkaufszentrum. Es ist wichtig, zu wissen, wo die warmen Unterstände sind, und dort Zeit zu verbringen. Manchmal gingen wir nur kurz hinein, um uns zu wärmen, bevor wir wieder in die Kälte hinausgingen. Viele Menschen verbringen ihre Zeit mit Schlittschuhlaufen auf unseren zugefrorenen Seen und Teichen, selbst bei -40 °C, aber sie gehen regelmäßig in eine Hütte, um sich eine Zeit lang aufzuwärmen, bevor sie zu ihrem Lieblingssport zurückkehren.

Das Gleiche gilt für die Kaltherzigen. Wir müssen wissen, wo die Orte und Schutzräume der Wärme in unserem Leben sind. Wenn die kaltherzigen Menschen auftauchen, sind wir oft so sehr mit ihnen beschäftigt, dass wir die großen Horte der Wärme vergessen. Die Horte der Wärme sind die Menschen, die freundlich mit uns umgehen, die immer großzügig mit ihrer Zeit sind. Der Schutz vor der Kälte sind die Menschen, die uns mit einem warmen und ermutigenden Wort aufrichten und sich über unsere Anwesenheit freuen. Der Ort der Wärme sind die Menschen, die gerne den Weg mit uns teilen, die uns begleiten, auch auf den schwierigsten Wegen.

Es ist jedoch sehr leicht, diese vielen Orte der Wärme für das menschliche Herz zu vergessen, wenn wir von den kaltherzigen Menschen angegriffen werden. Dann verbringen wir unsere ganze Zeit in wütender Auseinandersetzung mit den Kaltherzigen und vergessen, Zeit an den Orten zu verbringen, die unser Herz wärmen. Eine diebische Freude in meiner Kindheit war es, in die Wärme des Hauses oder der Schule einzutreten und zu wissen, dass der Winter mir dort nicht folgen konnte. Die kaltherzigen Menschen werden uns niemals an die Orte begleiten, an denen die Wärme des menschlichen Herzens vorherrscht.

Dies sind einfache, geradlinige Wahrheiten von einem einfachen und unverblühten Volk. Andererseits haben wir Generationen der kältesten Winter der Welt überstanden. Wir haben gelernt, den Winter ernst zu nehmen, aber nicht zuzulassen, dass er uns als Gefangene der Dunkelheit und der Kälte fesselt. Das Gleiche gilt für die Kaltherzigen. Wir müssen sie ernst nehmen, denn sie sind gefährlich für unsere Gesundheit und unser Leben. Aber wir dürfen uns nicht zu Gefangenen der Kälte und der Dunkelheit machen, die sie ausstrahlen.

Erik Riechers SAC

Vallendar, den 06. Juni 2024