

Dr. Georg Rupp  
Diplom-Psychologe

# Gesichter der Seele

Geschichten,  
die ein Therapeut erzählt  
Band 2

Und dann, meine Seele,  
sei weit, sei weit.  
Dass dir das Leben gelinge.

*Rainer Maria Rilke (1875-1926)*

*[Aus: „Vor lauter Lauschen und  
Staunen sei still“]*

26 Geschichten, die ein Therapeut erzählt  
Band 2

	Seite
VORSPIEL: Einladung zum Pausentee	13
1. Das Leben ist zu kurz für irgendwann	16
2. Was darf's denn Schönes sein?	21
3. Rührei oder Spiegelei?	23
4. Das Traktat <i>Aufklärung '62</i>	25
5. Ein Tag mit drei Krawatten	30
6. Selbst laufen lernen!	36
7. Steffi on FLOW <i>Beim Reifenwechsel (2)</i>	40
8. Lucius Cornelius Sulla	47
9. Der große Lehrmeister	52
10. Die Zappelei auf der A3	56
11. Die Bank am See <i>„Und dann meine Seele sei weit, sei weit ...“</i>	61

12. Ich will hier nur sitzen! <i>Zwischen Hektik und Geduld</i>	67
13. Fräulein Maria ist rot geworden	71
ZWISCHENSPIEL: Nur eine kleine Frage	77
14. Jetzt streng Dich aber an! <i>Für ein Leben ohne Seelenrezepte</i>	79
15. In der Sackgasse <i>Manchmal wird es eng im Leben</i>	84
16. Wegweiser in die Freiheit <i>Über die Angst, den Zwang und den Mut zum Leben</i>	89
17. Alles fließt ... <i>Mein Raum für alle Sinne auf der EXPO 2000</i>	96
18. Der Garten meiner Eltern <i>Oder: Das Turteln der Schmetterlinge</i>	100
19. Die Worte des Dichters im Zentrum der Stadt <i>Beim Reifenwechsel (3)</i>	104
20. Der Erleuchtungsteppich	112

21. Was ist Glück?	116
22. So geht es nicht mehr weiter! <i>Die Geschichte vom Tierarzt Dr. P.</i>	119
23. Ausschussware	127
24. Wenn die Wellen über mir zusammen- schlagen ...	131
25. Ist das Leben nicht schön?	136
26. Winterweiß <i>Die Veredelung der Landschaft</i>	143
NACHSPIEL: Heute nur leben ...	147
ZUM GUTEN SCHLUSS:	
Ich, Georg	150
Danke ...	153
Mein „Zeit-Raum“ auf der Weltausstellung	156
Der Raum für alle Sinne: <i>Wie er aus einem Traum entstand ...</i>	158
Das „Sternum-Projekt“ (Buch & CDs)	162
Geschichten, die ein Therapeut erzählt: Der erste und der dritte Band	163

## 1. GESCHICHTE

### DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR IRGENDWANN

Steht auf einer Karte. Der Ausschnitt eines Riesenrades ist zu sehen. Das wirkt wie eine Einladung: Steig ein, fliege mit mir dem Himmel entgegen. Heute. Nicht morgen. Carpe diem - nutze den Tag.

Es gibt Menschen, die verschieben alles auf irgendwann. Auf später. Oder auf viel später.

Sie verschieben die Prüfung, denn sie wissen ja noch nicht alles. Sie verschieben die Freude, denn sie haben sie sich noch nicht verdient. Sie verschieben ihren Wunsch nach Begegnung, denn sie könnten ja abgelehnt werden. Oder sie erfüllen sich alle Wünsche jetzt und sofort, weil sie ihre heutigen Pflichten nicht erledigen, sondern verschieben wollen.

Die „Aufschieberitis“ heißt in der Fachsprache „Prokrastination“. Hört sich nicht schön an, finde

ich. Irgendwie kratzbürstig. Geht aber als Krankheit durch.

Szenenwechsel – ein anderer Spruch:

„Wenn Du an eine Weggabelung kommst – nimm sie!“

Manche Ratschläge können den gesunden Menschenverstand ganz schön strapazieren. Was soll denn so ein Spruch schon wieder? – Ist doch klar, denken vielleicht manche von Euch: Wenn ich an eine Weggabelung komme, muss ich mich entscheiden – rechts oder links. Aber dann dieses auffordernde, ultimative: „... nimm sie!“

Das kann schwierig sein und dauern. Vor allem dann, wenn keine Wegweiser an der Gabelung stehen. Da treten viele Menschen lieber den kompletten Rückzug an, als mutig nach vorne zu gehen, egal, wohin die Schritte führen.

Jedes Zögern, jedes Hin- und Hergerissensein im Leben (an der Weggabelung) ist aber auch eine Entscheidung. Nämlich die Nicht-Entscheidung. Wichtiger ist also, sich überhaupt zu entscheiden, als nur zu überlegen und zu zaudern.

Um Dich zu entscheiden, kannst Du zwischen

mehreren Möglichkeiten wählen: Du kannst Plus-/Minuslisten anlegen, Blütenblätter zupfen, eine Münze werfen oder lernen, auf Dein Herz zu hören. Wenn es Dein Weg ist - geh ihn mit Freude und Zuversicht. Du kannst sonst nämlich viel verpassen.

Über 80-jährige Menschen in ihrer letzten Lebensphase wurden befragt, was sie in ihrem Leben versäumt haben. Die fünf Antworten, die am häufigsten genannt wurden, waren:

„Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.“ - „Ich hätte nicht so viel gearbeitet.“ - „Ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.“ - „Ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.“ - „Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.“

Im Grunde finde ich den Gedanken „Träume nicht Dein Leben - lebe Deinen Traum“ schon reichlich abgegriffen. Aber irgendwie stimmt er ja auch. Also: Die Weggabelung nehmen. Schnell aufs Riesenrad. Das Leben ist zu kurz für irgendwann.



## 26. GESCHICHTE

### WINTERWEISS

#### Die Veredelung der Landschaft

Winter. Im Februar zieht sich die Zeit. Gut, bei uns im Rheinland ist Karneval. Da kann man schon mal mit klarkommen, mit den farblosen Tagen. Also vor allem die Pappnasengesichter helfen. Aber für viele ziehen sich die Wochen.

Heute ist die Erde winterhart gefroren. Das Leben hat sich auf Zeitlupe eingestellt. Mutter Natur ist nicht im Stand-by-Modus, sondern ganz auf Tauchstation gegangen.

Schnee liegt hier nicht so oft, am flachen Niederrhein. Oder taut schnell weg. Wenn der Wind nicht so biestig ums Haus blasen würde, wäre hier nichts los. Da würde sich nichts bewegen. Da könntest Du einen Film vom weißen Feld da draußen drehen und hättest das Gefühl, die Landschaft wäre ein Bühnenbild.

Eine lange Weile legt sich über das Wäldchen gegenüber. ‚Natur in Trance‘, denke ich bei mir. Auch zum Vogelfutter dahinten am Baum fliegt heute nichts und niemand hin. Das Röhrchen mit der Wintermischung hängt wie bestellt und nicht abgeholt.

Es geschieht fast ... nichts. Wie schwer es doch ist, die Einfachheit auszuhalten! Das Auge findet kaum einen Halt. Die Unterscheidbarkeit ist futsch. Draußen nur weiß getünchte Landschaft.

Und ich bin gerade dabei, meine Notizen abzubrechen. Was soll ich auch schreiben, wenn es nichts zu unterscheiden gibt?

‚Jetzt schau doch mal genauer hin‘, mahnt eine innere Stimme. ‚Schau Dir doch diese Schneekristalle über dem Wintergrün an.‘ Eine einzige, alles beherrschende Farbe. Reduktion, Minimalismus pur. Tabula rasa. Nichts scheint vorgeprägt. Alles offen für einen Neubeginn.

Ich stehe am Fenster - und denke gerade an Yves Klein, den französischen Konzeptkünstler. Arbeiten mit nur einer einzigen Farbe war sein Stilmittel. Der hat sich seine monochromen Farben

sogar patentieren lassen. Viele seiner Werke sind reine, einfarbige Flächen. Sie lassen tief blicken. Blau, Gold und Rosa.

Einfarbig - wie der Winter. Reduzierte Leinwände - und doch irgendwie erhaben.

Zurücknehmen, das gelingt uns Menschen meistens nicht so gut. Dabei sagte Laotse, der chinesische Philosoph, schon im 6. Jahrhundert vor unserer Zeitrechnung: „In Einfachheit und Veredelung liegt Reichtum.“

Gut, mit diesen Augen betrachtet veredelt der Schnee den Garten. Nur zwei Meisen und die Katze des Nachbarn hinterlassen kleine Spuren. Wenn Du die Augen weitest, spürst Du die Stille über dem Weiß.

„Wie hektisch gestalten wir doch unser Dasein!“, fährt es mir durch den Kopf. Und wie chaotisch. Zerbrochene Scherben einer Vase, auseinandergefallene Flickenteppiche - so ist häufig unser Leben. Brüchig sind wir.

Das Weiß heute verbindet. Legt sich über alles. Unberührt, ungebrochen.

Der Winter ist ein Abschied vom Übermaß. Und, richtig betrachtet, ist er vor allem ein wunderbarer Platz im großen Gemälde des Lebens. Denn er lädt Dich ganz still ein: Du darfst jetzt endlich zu Dir kommen.