



Der Besucher an der Tür

Ein Mann lebte viele Jahre in einem Haus mit drei ungeliebten Besuchern.

Der erste hieß Wut.

Der zweite Angst.

Der dritte Traurigkeit.

Immer wenn einer von ihnen an seine Tür klopfte, bekam der Mann Panik.

Er wollte sie nicht sehen, nicht hören und schon gar nicht hereinlassen.

Also griff er zu einer Flasche.

Nach ein paar Gläsern hörte er das Klopfen nicht mehr.

Die Besucher schienen verschwunden zu sein.

Doch am nächsten Tag standen sie wieder vor der Tür.

Oft sogar lauter und hartnäckiger als zuvor.

Jahrelang wiederholte sich das.

Eines Tages legte der Mann die Flasche weg.

Schon in der ersten Woche begann es wieder zu klopfen.

Diesmal lauter denn je.

Er wollte weglaufen, doch er blieb stehen.

Mit zitternden Händen öffnete er die Tür.

Zuerst trat die Angst ein.

„Warum verfolgst du mich?“, fragte der Mann.

Die Angst antwortete:

„Ich verfolge dich nicht. Ich wollte dir nur zeigen, was dir wirklich wichtig ist.“

Dann kam die Traurigkeit.

„Warum machst du mich so schwach?“, fragte er.

Sie antwortete:

„Ich mache dich nicht schwach. Ich zeige dir, was du verloren hast und was Heilung braucht.“

Zuletzt kam die Wut.

„Warum zerstörst du mein Leben?“, fragte er.

Die Wut antwortete:

„Ich will dein Leben nicht zerstören. Ich zeige dir, wo du verletzt wurdest und wo du Grenzen setzen musst.“

Der Mann war überrascht.

Die Besucher waren nicht gekommen, um ihn zu vernichten.

Sie waren gekommen, um ihm etwas zu erzählen.

Von diesem Tag an klopfen sie immer noch an seine Tür.

Aber er musste sich nicht mehr verstecken.

Und er musste nicht mehr trinken.

Er hatte gelernt, dass Gefühle Besucher sind.

Sie kommen.

Sie bleiben eine Weile.

Und sie gehen wieder.

Wenn wir ihnen die Tür öffnen, verlieren sie oft ihre Macht über uns.

