



12

Die Schokolade vor meiner Haustür

Es ist Dienstagmorgen und ich starte mit einem Spaziergang in den Tag. Ich öffne die Wohnungstür und stutze. Was ist denn das? Ich finde ein kleines Päckchen mit Schleife. Ist das für mich? Habe ich einen heimlichen Verehrer? Kühne Phantasien machen sich kurzfristig in meinem Kopf breit. Doch ich verwerfe sie schnell. Ich nehme das Päckchen, gehe zurück in die Wohnung und öffne es.

„Für Ilona von Tilo. Ich wünsche dir einen schönen Tag“. Ich halte eine Karte und eine köstliche Nuss-Schokolade in den Händen und bin sprachlos. Ich kenne nur einen Menschen, der Tilo heißt. Er wohnt im Haus ganz oben und ist 5 Jahre alt. Ich drehe und wende den süßen Gruß und schwanke zwischen Begeisterung und Irritation.

Wie kommt Tilo dazu, mir Schokolade zu schenken? Hat er etwas ausgefressen und ich habe es noch nicht mitbekommen? Manchmal geht im Haus etwas zu Bruch, wenn die Kinder spielen. Habe ich etwas für ihn getan, was ich inzwischen vergessen habe und wofür er sich jetzt bedankt? Es ist auch nicht Weihnachten. In dieser Zeit überraschen wir uns im Haus durchaus einmal mit kleinen Gaben.

Während meines Spazierganges habe ich Zeit zum Nachdenken. Interessanterweise überwiegen nicht Freude oder Vorfreude auf die leckere Schokolade. Sondern Unverständnis. Warum ist es für mich so beunruhigend, etwas geschenkt zu bekommen? Nach meinen Vorträgen haben mir die Organisatoren doch auch öfter Freude bereitet, indem sie mir eine Schokolade schenkten.

Die meisten Menschen, mit denen ich zu tun habe, wissen, dass ich ein Schokoladenfan bin. Nach einem Vortrag finde ich es normal, etwas geschenkt zu bekommen. Als Dankeschön. Das ist für mich ein akzeptabler Grund. Ich bekomme oft auch von Freunden etwas geschenkt, wenn sie mich be-

suchen kommen. Das ist in unserem Kulturkreis eine schöne Gepflogenheit, dass Gäste kleine Mitbringsel übergeben. Ja, ich bekomme auch „einfach so“ einmal etwas geschenkt. Doch jetzt gerade bin ich irritiert.

Vielleicht kennst du auch ähnliche Situationen. Dass wir uns Geschenke wünschen, ja sogar sagen, sie erhalten die Freundschaft. Mancher führt Geschenkideenlisten für Geburtstage und Weihnachten. Freude zu bereiten ist vielen Menschen wichtig und tut gut. Auf der anderen Seite antworten wir oft auf die Frage, was wir uns wünschen: „nichts“. Wir wollen den anderen keine Umstände bereiten. Wir haben alles. Doch vor allem stört uns, dass in gewisser Weise ein „Handel“ damit verbunden ist. Mein Blumenstrauß für das Geburtstagskind sollte ebenso groß sein wie es der letzte für mich war. Teure Geschenke sind vielleicht ein Traum, weil z.B. Schmuck eine romantische Geste ist. Von der Investition schließen wir sogar manchmal auf das Interesse oder die Verliebtheit des Gebenden. Doch wie gut können wir ein großes Geschenk wirklich annehmen?

Lass uns noch einen Blick darauf werfen, wie gut wir überhaupt annehmen können, dass jemand etwas für uns tut. Ich kenne es aus einigen Unternehmen, dass die Hilfe von Kollegen abgelehnt wird.

Gründe könnten sein, dass wir davon ausgehen, dass irgendwann eine Gegenleistung fällig ist oder weil es so aussehen könnte, als ob wir nicht alles im Griff hätten. Wir schuften lieber bis an unsere Grenzen und noch darüber hinaus, als um Hilfe zu bitten. „Das kann ich selbst“, „das weiß ich selbst“, „das mache ich selbst“. Schön, wenn dem so ist. Gleichzeitig verschenken wir uns durch diese Haltung die Chance auf viele kleine Freundlichkeiten, die das Leben schöner machen. Deshalb lasse ich mir gerne in den Mantel helfen oder die Tür aufhalten. Natürlich kann ich das selbst.

Doch eine Geste der Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen, lasse ich mir nicht entgehen.

Vielleicht sitzen uns noch Omas Sprüche wie „Geben ist seliger denn nehmen“ im Kopf? Drehen wir das Ganze einmal um. Wie wäre es für uns, wenn wir gerade aus ganzem Herzen jemandem Freude bereiten wollen. Wir haben etwas Leckerer gebacken, wollen es Freunden schenken. Diese sagen spontan: „Das wäre doch nicht nötig gewesen.“ Das nimmt uns ganz schnell einen Teil der Freude. Geben und Nehmen gehören zusammen. Daran könnten wir öfter denken, wenn uns jemand etwas Gutes tun will.

Ich glaube, manchen von uns fällt es schwerer zu nehmen als zu geben. Doch nur gemeinsam funktioniert es. Denn wir fühlen uns auch nicht gut, wenn immer nur wir diejenigen sind, die sich um alles kümmern, die die Ideen liefern, die Feier organisieren, einfallsreiche Geschenke machen.

Es geht eben beim Schenken nicht um Ab- oder Aufrechnung von Werten.

Sondern um eine energetische Balance von Geben und Nehmen. Gleiches gilt für Aufmerksamkeit, Freundlichkeit oder Wertschätzung. Wenn wir diese schlecht nehmen können, können wir sie auch schlecht geben.

Wir dürfen deshalb an uns selbst üben, das gern und entspannt anzunehmen, was wir anderen geben wollen. Können wir gut nehmen, bekommen wir mehr davon. Wenn wir uns Konkretes im Umgang miteinander wünschen wie Wertschätzung, sollten wir sie uns zunächst einmal selbst geben. Sie wird uns dadurch vertrauter und so wertschätzen wir auch andere eher. Dies wiederum führt dazu, dass wir Wertschätzung häufiger wahrnehmen bzw. erfahren.

Andere um uns herum sehen, welcher Umgang mit uns selbst für uns normal ist. Das machen sie dann im Umgang mit uns ganz unbewusst nach. Deshalb lohnt es sich auch, jemandem, der uns etwas schenken möchte, einfach zu sagen, was wir gern haben wollen. Dann hadern wir weniger mit unerwünschten Geschenken und derjenige, der uns eine Freude bereiten will, erreicht dies auch. Ganz leicht geht das z.B. mit Schokolade oder anderen kleinen Genüssen. Viele wissen, welche Sorten ich mag: am liebsten dunkel und pur, ohne Cremes oder Füllungen. Das Ergebnis: Mir wird oft eine Freude bereitet, die genau zu mir passt.

Dies bringt uns zurück zu meinem unerwarteten Schokoladengeschenk. Überraschungen sind an sich immer schön. Deshalb rufe ich mich nun zur Ordnung, mir diese Freude nicht durch zu viele Überlegungen kaputt zu machen. Ich freue mich ganz einfach darüber.

Es bleibt die Unsicherheit, wie bedanke ich mich. Schenke ich etwas zurück? Rufe ich an? Schreiben kommt nicht in Frage, weil Tilo noch nicht lesen kann. So viele grüblerische Gedanken über so eine schöne Geste!

Ich schüttele den Kopf über mich, bedanke mich bei Tilo und seiner Mutti, als ich sie das nächste Mal treffe. Ich erfahre, dass beide beim Einkaufen diese Schokolade gesehen und sofort an mich und meine Schokoladenliebe gedacht haben. Einfach so.

Freude zu bereiten und sie sich auch bereiten zu lassen gehört zu den schönsten und an sich einfachsten Dingen in zwischenmenschlichen Beziehungen. Freuen wir uns zukünftig einfach darüber und lassen sie uns wie eine gute Schokolade auf der Zunge zergehen.