

10 Jahre! WIR JUBILIEREN

Kleinefeine Schreibschule für Jung & Alt  
Seminare, Coaching für Autoren, Lektorat  
Dr. Erna R. Fanger Hartmut Fanger MA

## Poet's Gallery Beitrag Juli 2023

[www.schreibfertig.com](http://www.schreibfertig.com)

### Roswitha Smailus



Roswitha Smailus

Ermutigt durch Erf und den TeilnehmerInnen der Schreibwerkstatt der VHS/Haus im Park habe ich das Schreiben (wieder)entdeckt. Ich finde, die Welt wird verständlicher, wenn es gelingt, schreibend die Perspektive zu ändern. Die Male, in denen mir das gut gelingt, bereiten mir große Freude und ermutigen mich zum Weiterschreiben.

Können wir uns ändern?

Manchmal wäre ich gern anders.

Ich stelle mir dann vor, ich wäre ein bunt gemusterter Pullover und im Laufe des Tragens ist das Bündchen ausgeleiert, der Achselausschnitt sitzt inzwischen zu eng und der Kragen am Hals steht ab. Eine Schnittanpassung wäre nötig oder, noch besser, ich ribble den Pullover ganz auf und stricke einen Neuen, sozusagen aus alt mach neu bzw. anders.

So, wie es Ödön von Harvath ausdrückte: "Eigentlich bin ich ganz anders, nur ich komme selten dazu."

So einfach ist es nicht, leider. Ein fertiges Strickwerk neu zu stricken, erfordert Geduld, Zielstrebigkeit und Ausdauer, aber es ist möglich.

Und ein Menschen-Leben? Können wir uns im Verlauf des Lebens ändern und das spürbar?

Die kleinsten Verhaltensänderungen fühlen sich, erstmalig umgesetzt, ungewöhnlich und befremdlich an.

Im Selbstversuch lässt sich das bei Ernährungsumstellungen mühelos beobachten. Wer kennt nicht den Vorsatz, weniger Süßes essen zu wollen. Bei mir kommt die Lust darauf in der Regel abends. Morgens, mittags, nachmittags fühlt sich die Absicht noch unbeschwert an und ich bin motiviert. Spätestens ab 20h, zur Tagesschau-Zeit, werde ich kribbelig und das Begehren nach Süßem wächst und wächst. Jetzt heißt es, entweder eisern und entschlossen sein, oder nachgeben und konzentriert genießen, ... nur ein kleines Stückchen Schokolade.

Bei der Abwägung hilft es kaum, dass der Konsum von Fett und Zucker eine neurophysiologische Antwort des Gehirns nach immer mehr fett- und zuckerreichen Leckerlies hervorrufen wird. Mein Verlangen und der Heißhunger werden dadurch nicht weniger. Denn Essen ist, wie jedes andere Verhaltensmuster auch, eingerahmt von Gefühlen und dem Innenleben.

Und das macht kleinste Veränderungen am eigenem Selbst schwierig und kostbar zugleich. Wenn es gut läuft, lassen sich mit Beharrlichkeit und Wille Denkmuster, Verhaltenstendenzen und Eigenschaften ändern, zumindest in einem gewissen Rahmen, denn jede und jeder von uns hat ihr individuelles Set an Wesensmerkmalen.

Ich ribble meinen bunt gemusterten Pullover doch nicht auf. Das Projekt ist mir zu langwierig und unübersichtlich und das Muster und die Machart gefallen mir noch immer gut.

Allerdings ist der Ärmelausschnitt mittlerweile so eng, dass ein „einfach so lassen wie es ist“ nicht passt. Der typische Wohlgefühlcharakter ist verloren. Mit meinen wenigen Strickkenntnisse, wage ich es und nehme für einen neuen Ärmel zusätzliche Maschen in einem ähnlichen Garn auf.

Wenn es gut läuft, bin ich nach einiger Zeit des Ausprobierens und Übens zufrieden und erleichtert mit dem Ergebnis. Mein Pullover im bewährten Styling und mit neuem Zuschnitt, passt mir wieder.