

Was mich nicht nur sehr ärgert, sondern auch immer wieder verletzt hat, sind undankbare, böse, hinterhältige und egoistische Menschen.

Über die Zeit meines Lebens (ich bin „Baujahr“ 63) hatte ich schon immer ein Herz für Menschen, die es im Leben nicht so leicht hatten.

Immer wieder nahm ich mir aus Liebe für sie Zeit und war für sie da – ohne mich je aufzudrängen oder übergriffig zu werden.

Ich stellte meine eigenen Befindlichkeiten und Aufgaben hinten an, nahm Anteil an ihren Sorgen, Problemen, Nöten, suchte gemeinsam mit ihnen nach Lösungen für ihre Probleme und versuchte immer wieder auch, bei der praktischer Umsetzung zu helfen.

Doch ein leidiger, „roter Faden“ zieht sich durch mein Leben, der so unerträglich und widerwärtig ist, das ich beschlossen habe, diesen Text darüber zu schreiben.

Sicher kennen Sie das auch alle, das man erst (scheinbare) Dankbarkeit, Anerkennung und Wertschätzung für die geleistete Hilfe bekommt und dann – urplötzlich und völlig unvorhersehbar oder dann wenn man mal selber Hilfe braucht – abserviert wird.

Man erntet Undank, erlebt unvermittelten Kontaktabbruch, wird sogar mit übler Nachrede „bestraft“ und einfach fallen gelassen.

Wie Viele von Ihnen erlebte ich das auch immer wieder, doch es war nicht einfach, mein Wesen so zu verändern, das ich – die Not meiner Mitmenschen mitfühlend und erkennend – von mir aus keine Hilfe und Unterstützung mehr anbiete, bei Nachfragen aber Hilfe nicht verweigere.

Ich musste mich verändern, um die immens vielen, menschlichen Verletzungen – Verleumdungen, Hängenlassen in persönlichen Notsituationen, völlig haltlose Unterstellungen, Gemeinheiten und üble Nachrede, Aufhetzen von Personen in meinem Umfeld ... – zu beenden, meinen Selbstschutz zu verbessern.

Viel zu oft verursachten diese Verletzungen großen Schmerz und das so mühevollen und oft monatelange dauernde „wieder herauskommen“ aus dem Loch, in das sie mich hineingeworfen hatten.

Ich habe nach viel zu vielen Erfahrungen dieser Art nun die „Reißleine gezogen“ und lasse nähere und tiefere Beziehungen NICHT MEHR ZU.

Kontakte zu anderen Menschen bleiben ganz bewusst ohne diesen bisherigen Tiefgang, mit gut abgegrenzter Distanz – trotz menschlicher Nähe, die ich mir selbst in diesem tiefen Maße nicht mehr erlaube und ausschließlich nur noch so meine zwischenmenschlichen Kontakte gestalte.

Vor allem in meiner Selbsthilfearbeit erlebte ich von den Menschen – für die ich diese seit nunmehr 16 Jahren von ganzem Herzen mit allem in meinen Kräften stehende tue – die schlimmsten, gemeinsten und unverständlichsten Verletzungen meines Lebens.

Mein Engagement in meiner Selbsthilfearbeit wird sich durch das viele böse Erleben NICHT ändern, aber ich werde NIEMALS wieder Menschen die kostbare Schatzkammer meines Herzens öffnen. Empathie, Zugewandtheit, ehrliches Mitgefühl, Einfühlungsvermögen, Wegbegleitung und Unterstützung ... all das werde ich nach wie vor jedem Hilfesuchenden anbieten, ABER mein Herz bleibt aus überlebenswichtigem Selbstschutz verschlossen.

In einem sehr tiefgründigern Vers heißt es: „**Vor allem aber achte auf Dein Herz, denn aus ihm entspringt die Quelle des Lebens**“.

Auf diese „**Lebensquelle**“ werde ich nun – nach viel zu vielen Verletzungen – weit mehr und besser achten und sie schützen, damit sie nicht plötzlich und unvermittelt versiegt.

DENN ... einen festen Platz in meinem Herzen haben und behalten:

- **mein Gott**, an den ich seit meinem 16. Lebensjahr glaube
- **meine liebe Frau** und **unsere wunderbaren Tiere**
- und **ein paar wenige, gute Bekannte**, mit denen wir in einem guten Miteinander verbunden sind.