

Dr. med. Hanswerner Herber
Facharzt für Innere Medizin
- Psychotherapie -
Marienplatz 1

33098 Paderborn

Die nächsten Termine:
27.- 29.2.2004
14.- 16.5.2004
9.-11.7.2004
Kosten: 180,- €

Paderborn, den 10.01.2004

Ihr Lieben,

Euch Allen unsere besten Wünsche für das Neue Jahr, das heute schon zehn Tage alt ist.
In einer Kalendernotiz von 1937 fand ich folgenden Vers:

DEN VORSÄTZEN, DEN GUTEN, ALTEN,
DEN BLEIBEN WIR STETS TREU,
WIR WOLL'N SIE GERNE BEHALTEN,
SIE SIND JA NOCH WIE NEU!!

Wir schicken Euch wie versprochen in diesem Brief die Adressenliste und rufen gern unsere Anmerkung in Erinnerung, dass wir mitunter lieber in alten, sogar schrecklichen, aber vertrauten Mustern bleiben, als den Mut aufbringen unvertraute Wege zu gehen. Wir idealisieren die Freiheit, aber unseren Gewohnheiten sind wir sklavisch ergeben. Dennoch kann uns Reflexion langsam zur Weisheit bringen. Wir können lernen zu erkennen, wie wir immer wieder in feste, sich wiederholende Verhaltensmuster verfallen, und wir können beginnen, uns nach einem Ausweg zu sehnen. Hierzu gibt es ein Gedicht, das uns alle angeht. Sein Titel lautet „Autobiographie in fünf Kapiteln“:

- | | |
|--|--|
| 1. Ich gehe eine Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
ich bin verloren...Ich bin ohne
Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder
herauszukommen. | Immer noch dauert es sehr lange,
herauszukommen. |
| 2. Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue so, als sähe ich es nicht.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben, schon wieder
am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld. | 3. Ich gehe eine Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein...aus
Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus. |
| | 4. Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum. |
| | 5. Ich gehe eine andere Straße. |

Gut, dass Ihr da wart. Liebe Grüße von Christian und Gisela. Vielleicht sehen wir uns noch mal wieder.

Euer

Hanswerner