



*Ich werde älter. Sie auch? Aber, unter uns: Ich fühle es nicht. Läuft Musik aus meinen wilden Zeiten (das waren die 80er) kann ich so richtig ausrasten und bewege mich w i l d e s t. Es ist verrückt, dann sind Jahre nur Zahlen. Ist das peinlich? Nein bitte, das ist eine rhetorische Frage.*

*Insofern war die Bemerkung einer Kundin, dass das größte Thema unter den Freundinnen ihres Alters die Angst vor Demenz sei, gefühlt weit weg. Als sie gegangen war, habe ich nachgerechnet – keine zehn Jahre trennen uns. Das hat mich dann doch beschäftigt.*

*Was würde mich am meisten ängstigen? Ich glaube, ausgeliefert zu sein. Ganz ehrlich, ich bin nicht so schnell mit dem Vertrauen, eher bin ich skeptisch und verliere äußerst ungern die Kontrolle. Da soll ich darauf vertrauen, dass jemand anders gut auf mich aufpasst, freiwillig und bestenfalls gerne? Meine Gedanken sprangen weiter. Zu einer Erinnerung an ein Ereignis mit meinem Vater, als er mir in einer bestimmten Situation einmal sehr vertraut hat. Ich erinnere mich sehr gut daran. Es gehört zu den Diamanten auf meiner Lebensedelsteinkette. Ich fühlte mich so ernst genommen. Wie eine Erwachsene. Das war großartig. Soll mich dieses Vertrauens-Erlebnis so viele Jahre später noch einmal weiterbringen?*

---

*Unser kleiner Hund hat uns, als wir ihn, nach dem er weit weg von hier eingefangen, in ein Tierheim gebracht, wildfremden Personen ausgeliefert und in einem LKW hierher transportiert worden war, nicht vertraut. Wir waren ganz schön verzweifelt und ziemlich am Limit. Er sowieso.*

*Tiertrainerinnen, Tierverhaltenstherapeutin, Bücher, Videos. Nichts hat wirklich geholfen. Die Wende, der Durchbruch kam, als wir das alles weggelassen haben, unsere Angst hintenanstellten und uns überwandten, Kontrolle gegen Zutrauen zu tauschen: Dass er es kann, dass er es schafft, dass wir ihm vertrauen können und er uns. Wir erst einmal nur dazu da sind, ihn zu füttern und ihn lieb zu haben.*

*Für manch einen ändert sich alles, wenn man ihm vertraut.*

*Es ist Weihnachten. Trauen wir uns. Verschenken wir Vertrauen. Und wenn es einmal schief geht, ist das auch kein Weltuntergang. Dann fangen wir von vorne an.*

*Frohes Fest!*

*Auch von dem kleinen Edi, der jetzt ein ganz Großer ist.*

*Ihre Fair Ladies*

*Guidrun Nußbaumer*

*Diane Lilly*