



## Geduld ist eine schöne Tugend

Eine überholte Eigenschaft? Nicht mehr zeitgemäß? Nur mehr „Skip-the-line-Tickets“ kaufen..., weil warten in der Schlange ist nicht on? „Same day delivery“ ist natürlich auch selbstverständlich .... Oder?

Das alles klingt sehr nach gestressten Menschen unserer heutigen Zeit. Nach Menschen, die nicht warten können oder wollen, nach Menschen, die ihr Ego ziemlich krass in den Vordergrund gestellt haben.

Die Frage lautet eher umgekehrt: „Ist das noch zeitgemäß“?



Foto: Gabriele Fürst

In den Sprüchen des Predigers Salomo im Alten Testament heißt es:  
»Wer geduldig ist, der ist weise; wer aber ungeduldig ist, der offenbart seine Torheit.«

(Sprüche 14,29, Luther-Übersetzung 1912)

## Geduld ist nicht die Fähigkeit zu warten, sondern die Fähigkeit, beim Warten gut gelaunt zu bleiben.

Schauen wir doch nochmals auf die gewachsene Steinskulptur. Wie viele Millionen Jahre brauchte sie um so zu wachsen, wie wir sie derzeit „konsumieren“ dürfen. Viel lieber ist mir der Ausdruck „genießen“ dürfen, in Dankbarkeit betrachten dürfen. Stecken wir das kleine Wörtchen Geduld hinein, können wir die unermessliche Zeitspanne erspüren!

Von Experten wird mittlerweile widerlegt, dass Geduld oder auch Langmut genannt, keine veraltete Eigenschaft ist, sondern eine wichtige Tugend in unserer heutigen Gesellschaft.

### Was ist nun Geduld und wofür ist sie gut?

Der Begriff Geduld steht für positive Eigenschaften wie Ausdauer, Fleiß, Disziplin, Selbstbeherrschung, Beharrlichkeit, Entschlossenheit, Zielstrebigkeit und Unermüdlichkeit. Geduldig sein heißt, dranzubleiben, auch schwierige Dinge zu Ende zu bringen. Es kann auch bedeuten, einen Umweg zu machen, um ans Ziel zu kommen, immer den Fokus auf das Ziel gerichtet.

Geduldig sein kann auch bedeuten, sich zurückzunehmen, wenn es absehbar ist, dass ein Ziel in weiter Ferne liegt. Geduldig sein kann auch bedeuten, heute zu verzichten, um morgen zu profitieren.

„Ist man in kleinen Dingen nicht geduldig,  
bringt man die großen Vorhaben zum Scheitern.“

Konfuzius

### Warum ist Geduld so wichtig?

Das Gegenteil von Geduld ist bekanntlich Ungeduld. Malen wir hier ein alltägliches Bild: Schlange stehen an der Kassa im Supermarkt. Wir verstärken noch: ein wichtiger Termin im Fokus..... Na, wer kennt das nicht.

Lassen wir uns jetzt auf das Gefühl dazu ein, dann wird bereits deutlich, dass es sich um Hilflosigkeit handelt, Zorn flammt auf, ein Tunnelblick entwickelt sich mehr oder weniger sofort – wir sind nicht mehr in der Lage klar zu denken, kein logisches Denkvermögen.

## Der Umkehrschluss lautet: STRESS.

Da sind wir wieder. Ungeduldig sein, hat eine negative Auswirkung auf unsere Gesundheit. Wie können wir nun Geduld erlernen? Wo fangen wir an – wie fangen wir an?

### Hier ein paar Ideen und Beispiele:

- Notiere dir, was dich ungeduldig sein lässt?  
Mache die Übung gründlich: „was ist es“? – „wer ist es“? – „weswegen“?
- Wie hast du dich gefühlt?  
Hast du dich gedrängt gefühlt? Oder vielleicht bevormundet? Vielleicht hättest du anderes erwartet? >> wenn ja, was genau?
- Sehnt du dich schon nach einer anderen Zukunft? Wenn ja, nach welcher?  
Weshalb keimt dies gerade jetzt auf, in dieser Situation?

Darüber hinaus sind Themen wie Stressablässe, Meditation, Dankbarkeit, Hoffnung u.dgl. mehr eine gute Basis um sich dem Thema Geduld zu nähern.

Viel Glück dabei, viel Erfolg bei der Umsetzung!

Um das Thema detailliert anzugehen, kannst du gern kinesiologische Einzelsitzungen buchen. Gern kannst du dich bei mir melden.

Herzlichst,  
Gabriele