**Erhard stoppt**

Erhard schnürt seine Wanderschuhe und geht.

«Es ist wieder einmal soweit», denkt er traurig und weint eine Träne.

«Aber mehr geht einfach nicht mehr.»

Erhard ist Koch in einem Landgasthof.

Der andauernde Stress in der Küche und die unregelmässigen Arbeitszeiten nagen immer wieder an seinen Nerven. Stunde um Stunde erfüllt er Wunsch für Wunsch. Meistens freut es ihn. Seine Mitmenschen mit einem guten Essen auf kreativ angerichteten Teller glücklich zu machen, gibt ihm auch selber viel.

Doch jetzt schnürt er seine Wanderschuhe und geht einfach. Dass er seine Freunde in der Küche mit dem Bankett alleine lässt, scheint ihn wenig zu kümmern.

Seine Kollegen werden schimpfen, seine Chefin mit der Kündigung drohen, aber Erhard wandert, weil sonst nichts mehr geht. Er wandert, weil die Auftrags-bücher immer übervoll sind. Weil er ein hilfsbereiter Typ ist, hat er geackert bis die Einsamkeit ein tiefes Loch in seine Seele gerissen hat. Ein Loch, dass sich nur mit frischer Luft und schönen Landschaften wieder füllen lässt. Nur so ganz will sich das Loch nicht wieder schliessen. Es sind die Schuldgefühle und der Ärger, die die Heilung noch verhindern.

«Wie ein Verräter läufst du davon und lässt deine Freunde im Stich.» Die innere Stimme kommt auch in der schönsten Auenlandschaft nicht zur Ruhe.

«Ich lasse mich stressen, weil ich überall nach Anerkennung suche, laufe davon, mache mir selber Sorgen und baue so den Stress wieder auf», denkt Erhard.

«Ein Teufelskreis, gäbe es nicht noch etwas Besseres?», grübelt er weiter.

Erhard setzt sich auf einen Stein. Er atmet durch und denkt: «Wenn ich den Teufelskreis durchbrechen will, benötige ich ein lohnenderes Ziel.»

Schliesslich möchte er ja dabei sein, Vertrauen geniessen und Freude bereiten. Das kann er aber nur, wenn er in seinen Rhythmus arbeiten darf und das Arbeitsvolumen die Zeit nicht überschreitet, welche zur Verfügung steht.

Doch, wenn seine Chefin ihn laufend mit Arbeit zudeckt, dann müsste er…

Ja, was müsste er?

Da macht es plötzlich klick.

Ja, dann müsste er eher früher Nein sagen, als zu spät davon zu laufen.

Nein sagen, Stopp sagen, Halt sagen. Ich kann es erst später erledigen, sagen. Auf diesem Weg könnte er vielleicht sich und andere glücklicher machen.

Er würde sich entschuldigen und das Gespräch suchen.

Erhard geht entspannt zurück. Das Bankett war vorbei. Aber jetzt freute er sich auf den Abwasch.

Thema: Neinsagen lernen

Textgrundlage: Psalm 34, 15-16