**Und wieder nimmt Heinrich fröhlich ein Glas**

Er trocknet es ab und stellt es in den Schrank.

Er rückt es nach rechts. Er rückt es nach links.

Er rückt es noch einmal ein wenig nach rechts.

Er rückt es noch ein wenig nach links.

So, jetzt hat es ihm den Tag versaut!

Verärgert ballt er seine linke Hand zur Faust,

nur um kurz darauf seine Finger wieder auszustrecken.

Dafür kaut er jetzt auf seiner Unterlippe.

Grantig setzt er sich an den Küchentisch.

Hat er jetzt tatsächlich dieses Wasserglas vier Mal hin- und hergerückt,

nur damit es millimetergenau im Schrank über der Spüle steht?

Ganz genau.

Dort bildet es jetzt mit den anderen fünf eine Zweierreihe.

Stramm stehen sie da, wie Soldaten bei der Staatsparade.

Was ist nur aus ihm geworden?

Und seine Lebendigkeit?

Wohin ist sie verschwunden?

Heinrich steht auf und macht sich einen Kaffee.

Und während dem er zusieht, wie die schwarze Brühe in die Tasse tropft,

sagt eine Stimme in seinem Kopf: „Der Schaum, der könnte besser sein.“

„Was ist das jetzt wieder?“

„Hilfe!“, schreit es in ihm auf.

„Das ist die Nörgelei! Die Nörgelei! Sie hat mich heimlich infiziert!“

Das Virus ist schnell ansteckend und verbreitet sich rasant, durch dummes Gerede, ständiges Gemecker, negative Kommentare oder persönliche Verbesserungsvorschläge, die gar keine sind.

Der hinterhältige Erreger wird meistens von aussen an uns herangetragen und entwickelt sich schon über Nacht zum eigenen Selbstgespräch.

Wieder betrachtet Heinrich die Gläser im Kasten über der Spüle.

Stramm stehen sie da.

Sauber und funktional geordnet.

Eigentlich sollte er glücklich sein anstatt verärgert.

Wieder schaut er hin und denkt dabei an die Weisheit eines alten Freundes.

Dieser sagt immer wieder: „Spiel das Sprichwort: 21, 21.“

Damit erinnert er sich an die Worte: *„Wer anderen Güte und Wohlwollen erweist, findet Gegenliebe, Ansehen und ein erfülltes Leben.“*

Und Heinrich denkt: „Wieso soll ich eigentlich nicht zuerst vor meiner eigenen Türe wischen und mir selber etwas Gutes gönnen?“

Er trinkt einen ersten Schluck Kaffee, dann lacht er über sich selbst und anstatt die Gläser von neuem zurechtzurücken, streichelt er jetzt liebevoll über ihre Ränder.

Und wie er das tut, verlässt ihn die Nörgelei.

Ruhe kehrt bei ihm ein.

Zufrieden trinkt er seinen Kaffee aus und trocknet weiter ab.

Thema: Nörgerlei und ihr Gegenmittel

Text: Spr. 21,21