

LEITARTIKEL DES STADTRATES

DEZEMBER 2019

STADTRÄTIN ERIKA KLOSSNER-LOCHER, FDP
RESSORT BILDUNG



GEWISSEN – EIN GUTES ODER SCHLECHTES?

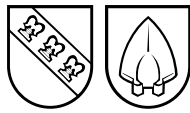
Wer kennt das Gefühl nicht, ein schlechtes Gewissen zu haben? Vielleicht nur jene, die gar kein Gewissen haben!

Aber wann kommt es dann zu diesem unguuten Gefühl und wie gehen wir damit um? Für Sie alle kann ich das nicht beantworten, aber für mich weiss ich es ganz genau. Ich habe da meine ganz eigenen Strategien entwickelt. Ich habe gelernt, es mir auszureden, wegzudenken oder dann ganz einfach «den Bauch» zu überstimmen.

Ein «schlechtes Gewissen» ist nicht gleich ein «schlechtes Gewissen». Es gibt da die einfachere Variante des schlechten Gewissens. Dort, wo einzig und alleine ich die Schwelle setze. Ich denke da zum Beispiel an die bevorstehenden Vorweihnachtstage mit den vielen verführerischen Guetznis aus Mamas oder Omas Bäckerei. Vielleicht stehen sogar Sie selbst in der Küche und fabrizieren diese feinen Kunstwerke, nach welchen es dann in der ganzen Wohnung so wunderbar duftet. Man steckt sie in schön verzierte Dosen und stellt sie sogar in den Keller, damit die Versuchung nicht zu gross wird, zu viel davon zu naschen. Manchmal werden sie aber auch bei uns ins Büro mitgenommen und präsentieren sich gerade beim Eingang so wunderbar. Wer könnte da widerstehen? So wird oft viel mehr Süsses gegessen, als man eigentlich möchte oder einem vielleicht gut tut.

Ist der Magen dann gefüllt von diesen Köstlichkeiten und der Salat hat keinen Platz mehr, meldet sich bei mir das schlechte Gewissen. Wir wissen ja alle, der Salat wäre gesünder, aber eben... Dieses Gefühl lässt mir die Guetznis etwas schwerer im Magen liegen. Meine Strategie in solchen Fällen: Entweder geniesse ich die Versuchungen ohne Wenn und Aber oder ich wehre den Anfängen. Das Geniessen geschieht dann aktiv und bewusst und lässt die Gewissensfrage aus.

Bei solch kleinen, persönlichen Versuchungen, die für die einen die Schokolade, das Guetznis und für die anderen der Salami oder das Glas Wein sind, ist es ja noch einfach, das Ganze ins Positive zu drehen oder vielleicht auch etwas härter gegenüber sich selbst zu werden. Aber nun kommen wir zum «schlechten Gewissen», bei dem wir nicht mehr so einfach sagen können, dass es nichts macht. Hier denke ich zum Beispiel daran, dass ich sehr oft und vielfach nicht unbedingt erforderlich, mit dem Auto zur Arbeit fahre. Ja, gerade jetzt, wo es kalt, dunkel und vielleicht auch nass ist. Daran könnte ich doch etwas ändern – und trotzdem mach ich es nicht. Es gibt immer eine Ausrede. Im Sommer ist der Drahtesel ja super, angenehm und wird von mir überhaupt nicht als Zumutung empfunden. Aber jetzt im Winter?



Wenn ich mir das überlege, dann kann ich mein schlechtes Gewissen nicht mehr einfach so wegwischen. Hier geht es ja auch nicht um das schlechte Gewissen mir selbst gegenüber, sondern gegenüber der ganzen Umwelt. Ich versuche mein Gewissen doch noch etwas zu entlasten, indem ich in der Freizeit möglichst nicht herumfahre oder den ÖV nehme und meine Aktivitäten mit eigener Körperkraft ausübe wie Joggen, Biken oder – noch produktiver – im Garten arbeite. Das gibt mir dann ein gutes Gewissen und ein gutes Lebensgefühl.

Für 2020 könnte mein Ziel sein, das Gewissen etwas zu entlasten, indem ich das Auto weniger benütze und mit dem Velo oder zu Fuss zur Arbeit gehe und dafür ein Guetzli oder Schöggeli mehr essen kann, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Das wäre doch eine richtige Win-Win-Situation.