

## WAS TUN ...

... wenn die Seele keine Ruhe gibt? Sie ist wie ein Tier, das in uns rumort und uns niemals in Ruhe lässt. Wie merken wir, wenn etwas nicht stimmt? Sind wir richtig gestimmt?

Wir sind wie eine Stimmgabel. Ein hochsensibles Instrument, und manchmal geben wir recht schiefe Töne von uns. Ein Instrument kann richtig gestimmt werden, aber was, wenn unser Gefühlsbarometer in die Schiefelage kommt? Wie können wir diese leisen Töne in so einer lauten Zeit überhaupt wahrnehmen?

Wie fein sind unsere Ohren, wie offen ist unser Herz für solche Zwischenakkorde? Es hilft nichts. Wir haben die Wahl. Entweder wir ignorieren unsere innere Stimme, unser Herz und unsere Gefühle, oder wir hören hin. Wir fühlen hin. Wo steckt das Gefühl, und woher kommt es und warum ist es überhaupt da?

Ist es wirklich so bedeutend, hat es verdient, dass wir hinschauen, hinhören, hinfühlen? Ja.

Unsere Gefühle sind unser Innerstes, unser Kern. Sie sind immer da. Wenn wir die Lautstärke in unserem Leben ein bisschen zurückdrehen, dann nehmen wir wahr. Unseren Herzschlag, dieses wehmütige Ziehen in der Brust, das schwere Herz, das verkrampfte Herz, einsames, vor Glück fast zerspringendes, manchmal kaltes Herz, zaghafter Herzschlag.

Es liegt an uns, was wir damit machen. Nehmen wir doch Kontakt auf. Liebes Gefühl, du darfst da sein, denn du hast eine Berechtigung, wie auch immer sie aussieht! Niemals bist du umsonst da, du hilfst mir auf den richtigen Weg zu kommen. Du gibst mir Hinweise, du bist mein Licht, das mir in der Dunkelheit den Weg leuchtet. Ich versuche zu vertrauen, doch die Welt da draußen ist so laut! Ich höre dann nichts, ich versuche, dich zu verdrängen und zu vergessen, du bist nicht immer ein sehr angenehmer Zeitgenosse!

Aber ich nehme dich an. Du bist der einzig wahrhaftige Wegweiser zu meinem Innersten. Ich bin so froh, dass du an meiner Seite bist.

## MOMENTE DER STILLE

Der Blick fällt auf den Garten, an einem warmen Oktobertag. Nichts bewegt sich. Die Zeit steht still. Ein regungsloses Spinnennetz, der riesige Nussbaum, er hat gerade nichts zu tun, kein Blatt bewegt sich. Die Zeit steht still. Da, ein paar winzige Insekten, sie schwirren herum, als ob ihnen langweilig wäre. Wisst ihr überhaupt, wohin ihr fliegt? Oder saust ihr nur zum Zeitvertreib durch die Luft, manchmal pfeilschnell, manchmal schwebend, als ob die Luft euch trägt? Ein paar Blätter des Nussbaums bewegen sich jetzt auch, schön langsam, als ob sie einem inneren Rhythmus folgen, den nur sie kennen. Die Oktobersonne hat noch viel Kraft, die Katze aalt sich auf dem Polstersitz, sie weiß, was Genuss ist. Ihr warmes Fell glänzt in der Sonne. Sie kennt keine Sorgen, ihr Bauch ist voll, sie ist gut genährt, die nächste Mahlzeit ist gesichert. Sie lebt nur im Moment. Wie beneidenswert sie ist. Sie kennt kein Gedankenkarussell, das sich um die Zukunft, die nächsten Jahre, Monate, Wochen, Tage, das Mittagessen dreht.

Sie lebt im Jetzt. Ich versuche, es ihr zumindest für ein paar Momente nachzumachen. Aber an die Meisterin im Genießen des Augenblicks komme ich nie heran.

## DER TOD ...

... erinnert an ein unschuldiges Kind, das darauf vertraut, aufgefangen und angenommen zu werden. Das ganze Leben, Erlebnisse, Einzigartiges, Trauriges, Schönes, Aufregendes, der blühende zaghafte Frühling, der Duft des Sommers, der würzige Herbst und der klirrende Winter, Schneeschuhe, Sommersandalen, kurze Hosen, herzliches Lachen, Zorn, Streit und Widerwillen, Leid und Glück, all die Jahre, all das Erlebte, all die Erinnerungen, zum letzten Mal vereint in einem Moment.

Er ist wie ein Kind, das uns an die Hand nimmt, wenn es Zeit wird. Er lächelt uns fast zärtlich an, sehr bestimmt führt er uns auf seinen Weg. Er ist sachte, so zart wie ein Windhauch, und so bestimmt wie ein Fels in der Brandung. Er kennt den Weg. Und er kennt unser Leben, unser Bangen, unser Glück, den Schmerz, unsere abgrundtiefe Angst, unsere Erfolge und Niederlagen, unser Herz, das so viel gelitten und gefühlt hat.

Er weiß Bescheid. Wir können uns sicher fühlen. Und leicht. Wir vertrauen ein letztes Mal. Der Weg, dieser letzte Weg ist unmissverständlich. Es gibt nur eine Richtung. Und wir wissen es. Dieses eine letzte Mal Gewissheit.

## TRAUER

Ist es möglich, zu trauern und gleichzeitig Euphorie zu empfinden? Ist es möglich, strahlend zu sein vor Lebensfreude und doch innerlich hohl und leer? Ja.

Es ist lachen und gleichzeitig sterben, jemanden in die Arme zu nehmen und gleichzeitig zu erfrieren. Die eigene Mitte komplett verloren zu haben. Lächelnd in der Sonne zu stehen, während dein Innerstes eine Eislandschaft ist. Tränen, Elend, Leere. Gleichgültigkeit, Schmerz.

Ein Schimmer Hoffnung. Und ein winziger Lichtstrahl. Er geht auf Reisen. Irgendwann erreicht er unser Herz.

## ENGES HEMD

Sie wohnt in uns, unsere Seele. Fühlt sie sich da wohl? Wo ist ihr Sitz? Im Herz? Vielleicht wohnt sie ja auch im Bauch. Sie ist meistens friedlich. Sie meldet sich kaum. Sie ist genügsam, sie macht sich nicht oft bemerkbar. Sie ist so leise, dass wir sie leicht überhören. Und je lauter wir sind, desto mehr geht sie unter. Aber wenn sie sich bemerkbar macht, dann können wir sie nicht mehr ignorieren. Sie bäumt sich auf, sie rebelliert, sie sträubt sich, denn alles, was sie nicht ertragen kann, ist Ignoranz. Sie will gehört und gespürt werden. Sie ist rebellisch wie ein kleines Kind, sie macht sich bemerkbar, in dem sie uns wehtut, wir spüren Schmerzen, vermuten dahinter aber nicht unsere Seele. Ihr Kostüm, ihr Rahmen, ihre Ausdrucksmöglichkeit ist der Körper. Sie wehrt sich und windet sich, wie jemand, der es nicht mehr erträgt, ein zu enges Hemd zu ertragen. Wir knöpfen es auf und atmen tief ein. Unsere Seele bekommt endlich Luft.

## TAUSEND GEFÜHLE

... zerreißen das Herz.

Die Haut ist dünn, Verletzungen tun doppelt weh, das Lachen, eine Art Hilfeschrei.

Glück als Überlebensstrategie wird doppelt empfunden, Schmerz geht noch tiefer ins Herz.

Ich wanke wie ein leicht verwundetes Tier durch die Landschaft, und bin fassungslos darüber, dass sich soviel verändert hat. Dass die Menschen den Blick senken und zu Boden starren, darüber, dass Zynismus stärker verbreitet ist als Herzlichkeit.

Über allem ein lähmender Schleier, das Bewusstsein, wie viel möglich wäre ist nur diffus, nicht greifbar, wird schnell durch starre Strukturen und Kontrolle von oben klein gehalten. Ein Gebäude aus Glas, das Unterbewusstsein spürt die Glasdecke, eine Art Glasglocke, die auf den Kopf drückt, ein Gefühl der Enge, ein Gefühl des eingeschränkten Wahrnehmens, vergleichbar mit Platons Höhlenmenschen leben wir hier in unserer kleinen begrenzten Welt, und wollen oder können nicht über den Tellerrand hinaus sehen. Sehende Blinde.

## ICH HABE GETRÄUMT

Ich war in Aufruhr, meine Seele galoppierte durch wilde, gefährliche Dschungel, die mir den Atem raubten, sie bestand die kühnsten Abenteuer, erlebte die Hitze und den Staub der Wüste, das Herz kam ins Stocken in Anbetracht der Schönheit des Meeres und ängstigte sich zu Tode im Eismeer der ewigen Kälte, es raste vor Glück beim Flug über Seen und Berge, die Seele, erstarrt vor Angst in Dunkelheit und Einsamkeit. Ich wache auf. Endlich.