

Jetzt ist die Zeit für einen Neuanfang!
 Und was auch kommen mag, eines bleibt mir ja ganz bestimmt:
 Ich kann wunderbar bellen.

12. Dezember

GEWICHT: Ist doch völlig nebensächlich. Auf dem Pfad der Erkenntnis fragst du dich nicht, was du wiegst, sondern wer du bist.

GEMÜTSVERFASSUNG: Unheimlich gestresst durch die Aussicht auf drei Tage Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeitsmeditation.

Ich will das kommende Jahr gut gerüstet beginnen und hoffe, in diesem Seminar die Grundlagen für meine zukünftige Weisheit, allumfassende Gelassenheit und innere Ruhe zu legen.

Ruhe?

Was war das jetzt noch gleich?

Kurz zur Erinnerung: Ruhe herrscht zwischen zwei eingehenden SMS. Ruhe bezeichnet man als klingeltonfreie, relativ geräuscharme Zeit, in der sich der Körper beim Nichtstun entspannt und der Geist behaglich und ziellos herumschweift.

Ruhe ist Müßiggang. Ruhe ist Zeitverschwendung im schönsten Sinne. Zur Ruhe kommen heißt, sich grundlos zurückzulehnen, am Nachmittag ein Buch zu lesen oder aus dem Fenster zu schauen, vielleicht bis es dunkel wird.

Früher kannte ich sie, diese versunkenen Zustände, die kleineren und größeren Inseln des Rückzugs, die den Alltag unterbrechen wie glänzende Atolle die Weltmeere.

Früher, das ist lange her, konnte ich kleine Ewigkeiten ins Nichts schauen oder ins Irgendwo. Die Zeit vergessen und den Raum.

So war das früher. Aber früher ist vorbei.

Heute kann ich die Ruhe nicht mehr ertragen.

Ich beherrsche sie nicht mehr, die Kunst der ungeteilten Aufmerksamkeit, und aus meinem Hirn ist ein nervös zuckendes Organ geworden, überlastet, überfordert, überinformiert, überfressen.

Wenn ich länger als fünf Minuten tatenlos zubringe, klopft mein Gehirn an und fragt, unterzuckert von Untätigkeit, wo denn der nächste Außenreiz bleibt.

Jedes Tun hat einen Zweck. Und statt Pause mache ich die Wäsche.

Aber das soll sich ja nun ändern. Gleich geht's los – ich muss nur noch kurz die Spülmaschine ausräumen.

9 Uhr 45

Ankunft.

Es ist so trübe draußen, dass mein Navigationssystem noch nicht auf Tageslicht umgeschaltet hat. Für die Elektronik meines Autos ist es noch Nacht und für mich eigentlich auch.

Mein Hirn dümpelt träge in den Resten des vorzüglichen Grauburgunders dahin, von dem ich gestern mit meiner Freundin Vera reichlich getrunken habe.

Meine Lust, zwei Tage mit esoterischen Spinnern im Schneidersitz auf stinkenden Gummimatten zu hocken und meinen Atem zu spüren, geht gegen null.

Ich biege auf den Parkplatz des Osterberg-Instituts ein. Mein Navi hat immer noch nicht gemerkt, dass hier in Schleswig-Holstein, irgendwo zwischen Oberkleveez und Niederkleveez, der Tag angebrochen ist.

Ich schalte den Motor ab und gönne mir noch ein paar Minuten in meinem vertrauten Auto.

Mal hören, ob Vera schon wieder kommunikationstauglich ist.

«Prost», meldet sie sich krächzend. «Ich dachte, du bist schon ganz entspannt im Hier und Jetzt.» Sie gähnt. Ihre Stimme klingt nach Nikotin und Kopfschmerzen vom Rausch des letzten Abends.

Ich sage: «In zehn Minuten geht's los. Ich bin hier am Ende der Welt und will nach Hause. Ich vermisse meine Kinder und meinen Mann und würde lieber Socken bügeln, als jetzt gleich da reinzugehen, um mit wildfremden Menschen meine Mitte zu suchen.»

«Quatsch. Du kriegst immer Sehnsucht nach deinem Mann oder deiner Bügelwäsche, sobald du Schiss oder keine Lust hast. Du gehst da jetzt rein, Ildikó, und ziehst das Seminar durch. Sieh es als Experiment. Auch Scheitern macht klüger.»

Sie spricht meinen Vornamen so streng aus wie meine ehemalige Biologielehrerin Frau Opitz, und schon beginne ich zu bereuen, von Vera, meiner ältesten und strengsten Freundin, Trost, Verständnis und womöglich Absolution für eine frühzeitige Abreise aus Niederkeveez erhofft zu haben.

«Hast du auch solche Kopfschmerzen?», frage ich ablenkend.

«Nicht jammern – tun!», ruft sie mir unerwartet laut durch die Freisprechanlage entgegen. Mir dröhnt der Kopf. «Denk an das Maßband in deiner Nachttischschublade.

Die Zeit läuft!»

Ach ja, das verdammte Maßband.

Zunächst kam ich mir albern vor, aber Vera hatte gesagt, ich solle das unbedingt ausprobieren. Es sei sehr effektiv und eindrucksvoll, und man hätte danach augenblicklich keine Lust mehr, öde Filme oder öde Menschen zu sehen.

Ich hatte also ein Maßband gekauft, es bei sechs- undvierzig Zentimetern durchgeschnitten und das erste Stück weggeworfen.



Das war meine Vergangenheit. Null bis sechsundvierzig. Die Zeit, die ich schon gelebt habe.

Dann hatte ich das Band ein weiteres Mal bei dreiundachtzig Zentimetern gekappt und das abgeschnittene Stück weggeworfen – die Zeit, die ich voraussichtlich nicht mehr erleben werde, sollte ich das für eine Frau durchschnittliche Alter von dreiundachtzig Jahren erreichen.

Übrig blieb mir ein verstörend kurzes Stück Maßband mit einer Länge von siebenunddreißig Zentimetern.

Meine Zukunft.

Statistisch gesehen.



Ich hatte das Maßband in meine Nachttischschublade gelegt, und von dort aus verströmt es seither seltsame Energien.

Manchmal kommt es mir vor wie eine Bedrohung, wie ein Strick, der sich langsam um meinen Hals zuzieht.

Dann versuche ich, mich an das zu erinnern, was ich neulich bei Wilhelm Schmied gelesen habe: den Unterschied von *Edelsteinleben* und *Kieselsteinleben*. Wie man unachtsam Kieselsteine aufeinanderhäuft, wenn man sich der Endlichkeit des Lebens und des Wertes jedes einzelnen Augenblicks nicht bewusst ist. Und wie es durch das Wissen um die Begrenzung gelingen kann, kostbare Momente wie Edelsteine zu sammeln.

Ein Edelsteinleben will ich auch. Und dieser Moment könnte unheimlich schön sein, wenn ich den Rückwärtsgang einlegen und nach Hause fahren würde.

Vera scheint meine Gedanken zu erahnen und sagt: «Vergiss es. Du bleibst, wo du bist.»

«Warum musst du denn immer so hart zu mir sein?», frage ich weinerlich.

«Weil du es nicht bist.»

Eine halbe Stunde später sitze ich Auge in Auge mit einer Rosine, und es ist ganz offensichtlich, dass wir beide uns überhaupt nicht leiden können.

Sowohl die Seminarleiterin als auch die sieben Teilnehmer entsprechen ebenso wenig meinen Vorurteilen wie der schöne, achteckige *Raum der Mitte*, in dem sich die Gruppe zusammengefunden hat.

Ich hatte mich augenblicklich geschämt, als ich eingetreten war und nichts so war, wie ich es mir vorgestellt hatte. Es war, als würde eine dünne, schöne Blondine, von der man gehässig angenommen hatte, sie sei ganz sicher stumpfsinnig und garstig, anfangen, einem superfreundlich die Grundlagen der Astrophysik zu erklären.

Die Teilnehmer und Susanne Kersig, Psychologin mit dem Schwerpunkt Achtsamkeitsmeditation und Leiterin des Seminars, machten alle einen sehr vernünftigen Eindruck auf mich. Im Grunde genommen fast wie ganz normale Menschen.

Ich beschloss aber, achtsam zu bleiben. Man hängt ja auch irgendwie an seinen Vorurteilen, sind sie doch eine liebevoll zusammengestellte Komposition aus Klischees und Spießigkeit und den Gedanken, die sich andere bereits für einen gemacht haben.

Nachdem wir uns bei der Vorstellungsrunde aufs Duzen geeinigt haben – immerhin hatten wir die Wahl –, reicht Susanne eine Dose herum. Wir sollen hineingreifen, eine Rosine herausholen und sie dann so wertfrei betrachten, als hätten wir noch nie zuvor eine gesehen.

Ich greife beherzt zu und komme mir einen Moment lang vor wie Maren Gilzer bei einer Dschungelprüfung.

Ich rufe mir mahnend in Erinnerung, was Vera gestern weinseelig verkündet hatte: «Wochenendseminare sind wie Karneval: Entweder du lässt dich auf sie ein, oder du kannst es gleich bleiben lassen. Du gehst ja auch nicht ohne Kostüm zum Rosenmontagszug.»

Ich betrachte das verschrumpelte Klümpchen zwischen meinen Fingern und versuche, die Rosine meine Antipathie nicht spüren zu lassen. Aber ich habe das Gefühl, dass die Abneigung auf Gegenseitigkeit beruht.

Selbst vollkommen wertfrei betrachtet, sieht das Gebilde aus wie eine unappetitliche Kreuzung aus Kotkrümel und vertrockneter Hirnmasse, und es verströmt einen süßlichen Verwesungsgeruch.

Als Susanne uns auffordert, die Rosine in den Mund zu nehmen, kann ich mich gerade noch dazu überwinden, aber kauen und schlucken? Nein, das geht beim besten Willen nicht. Karneval hin oder her, es gibt gewisse persönliche Abneigungen, über die

man sich nicht hinwegsetzen sollte. Ich zwingen mich ja auch nicht, einen Film mit Christine Neubauer anzuschauen oder Eigenurin zu trinken.

Ich spucke also die klebrige Frucht entschlossen in meine Hand und komme mir unheimlich achtsam vor, habe ich doch rechtzeitig und eindeutig bemerkt, wo meine Grenzen sind, und diese respektiert.

Während alle anderen noch mit geschlossenen Augen kauen, schleichen sich bei mir erste Zweifel ein. Und als die Teilnehmer anschließend berichten, wie es ist, eine Rosine wie zum ersten Mal zu essen, wie der Geschmack plötzlich im Mund entsteht und genauso plötzlich spurlos verschwindet, und wie ungewöhnlich es ist, sich mit allen Sinnen auf einen einzigen Vorgang zu konzentrieren, und dass dieser eigentlich normale Vorgang dadurch zu einem unerwarteten Abenteuer wird – da muss ich zerknirscht zugeben, dass ich gerade durch meine eigene Schuld einen kleinen Edelstein am Wegesrand habe liegen lassen.

Als ewiger Besserwisser kann man keine neuen Erfahrungen machen.

«Vorurteile sind typisch für den Anfängergeist», sagt Susanne Kersig, und ich fühle mich durchaus gemeint. «Achtsam sein heißt, das gewohnheitsmäßige Denken zu unterbrechen und den Ist-Zustand wertfrei wahrzunehmen. Ihr braucht nicht alles zu glauben, was euch durch den Kopf geht. Wir denken mehr als hunderttausend Gedanken pro Tag, aber davon sind neunzig Prozent nicht sinnvoll. Viele Gedanken wiederholen sich oder sind überflüssig. Es lohnt sich, eure Gedanken zu überprüfen. Grübelt beim Aufstehen nicht darüber nach, was der Tag wohl bringen wird. Frühstückt, als frühstücktet ihr zum ersten Mal, statt achtlos zu kauen und an etwas zu denken, das in der Vergangenheit oder in der Zukunft liegt, sich also sowieso eurem Einflussbereich entzieht. So könnt ihr eure Stressmuster durchbrechen.

Unser in der Steinzeit angelegtes Gehirn ist nicht gemacht für

die Fülle an Reizen, der es heutzutage ausgesetzt ist. Unruhige Geister sind ineffektiv, denn unter Stress übernimmt unser Reptiliengehirn das Kommando. Kompliziertes ist dann nicht mehr zu bewältigen, weil dieser Teil des Hirns lediglich auf Angriff oder Flucht programmiert ist. Da wir aber nur noch selten realen Gefahren ausgesetzt sind und nicht mehr wegrennen oder uns prügeln müssen, wird das bei Stress erzeugte Adrenalin nicht mehr abgebaut. Wenn wir nicht ab und zu innehalten, wird der Stress chronisch, und wir werden zu Marionetten. Auf Reiz folgt Reaktion, pausenlos. Veränderungen sind so nicht möglich.

Innehalten schenkt Freiheit. Das Jetzt ist unser wahres Zuhause. Genießt die Zeit, die euch ein Stau schenkt. Lasst eure Handys die nächsten Stunden auf euren Zimmern. Lernt Funklöcher lieben und stellt euch im Supermarkt an der längsten Schlange an.»

In der ersten Pause höre ich auf der Toilette meine Mailbox ab und habe dabei ein Gefühl, als würde ich meinen Mann betrügen oder über meine beste Freundin hinter ihrem Rücken schlecht reden.

Aus dem Klofenster sehe ich, wie Ingeborg, eine der Teilnehmerinnen, hinter einen Stechginster geduckt ihr Handy ans Ohr presst, mit jener angespannten und jederzeit zur Flucht bereiten Körperhaltung, wie sie Menschen einnehmen, die genau wissen, dass sie gerade etwas tun, was sie eigentlich nicht tun sollten.

Sehr schön zu beobachten auch bei Kindern, die abends ans Nutella-Glas gehen, verheirateten Frauen, die sich bei Tinder anmelden, und Hunden, die gerade das letzte Amuse-Gueule für den Champagnerempfang aufgefressen haben.

Unsere Handys sollten für uns Gebühren bezahlen, nicht wir für sie.

Es würde mich nicht wundern, wenn sich Smartphones untereinander genauso abgedreht über ihre Besitzer, ach, was sage ich: über ihre User unterhalten wie wir über unsere Telefone.

i-Phone: «Du, ich hab mir jetzt einen Neuen besorgt. Der ist auch nachts und auf dem Klo online!»

Nokia Lumia: «Mein User kann beim Fahrradfahren simsens!»

Sony Xperia: «Meine Userin hat mich letzte Woche ihrem Mann geschenkt, um ihn jederzeit orten zu können.»

Motorola Moto (kleinlaut): «Meine benutzt mich nur zum Telefonieren und als Taschenlampe, wenn sie ihren Schlüssel sucht.»

Ich verlasse die Toilette mit dem gleichen Pokerface, mit dem Ingeborg kurz nach mir den Meditationsraum betritt.

Funklöcher, zumindest die größeren, machen mich nervös.

Erst seit ich ständig erreichbar bin, habe ich das Gefühl, dass ständig etwas passieren könnte.

Früher war die ganze Welt ein Funkloch. Kein Empfang. Überall.

Da musste man nichts abschalten, um abzuschalten, und Eltern mussten auf ihre Kinder und das wohlwollende Schicksal vertrauen, statt auf Ortungsdienste und Skype.

Wie haben die das bloß ausgehalten? Das Festnetz als einzige Nabelschnur? Unvorstellbar!

Heute kehre ich um, wenn ich mein Handy zu Hause vergessen habe, und ohne Empfang fühle ich mich bedroht von all dem, was passiert oder nicht passiert, während ich unerreichbar bin.

Wie ein Kettenraucher wäre ich mir nicht zu schade, in kurzen, regelmäßigen Abständen in die Eiseskälte rauszugehen, um meine Nachrichten zu checken.

Die einen brauchen Nikotin. Ich brauche ein Netz.

Es könnte ja schließlich was sein.

Ich schließe die Augen und beginne meine erste Körpermeditation. Auf der Mailbox war meine Zahnärztin, die mich an den Prophylaxetermin nächste Woche erinnern wollte.

Aber es hätte ja was sein können.

Die Stille im Raum ist anders still, als ich gedacht hatte.

Nicht bedrängend, nicht ungemütlich, nicht so, dass man ständig Angst hat, als Einziger ein womöglich unappetitliches Geräusch von sich zu geben.

Die wenigen Geräusche der anderen stören mich nicht. Im Gegenteil, die Stille schließt alles freundlich mit ein: die Atemzüge des Mannes rechts von mir, das Magengrummeln der Frau links von mir, das Rumpeln eines schweren Fahrzeuges irgendwo da draußen zwischen Oberkleeveez und Niederkleeveez.

Es scheint, als gäbe es in diesem Raum eine geheimnisvolle Kraft der gemeinsamen Gedanken, die sich gegenseitig wohlwollend begleiten und beruhigen.

Susanne sagt: «Versuche, Abstand zu schaffen zu deinen Gedanken. Lass sie vorüberziehen wie einen Zug, in den du nicht einsteigst, oder tu so, als seien es die Gedanken deines Nachbarn. Wer sie nicht, beobachte sie nur, lass sie kommen und wieder gehen.»

Mein Nachbar fängt an zu schnarchen. Mich beruhigt das ungemein, so wie ein leise gemurmelt Mantra oder sanfte Musik. Susanne weckt ihn leider vorsichtig wieder auf.

Meditieren, sagt sie, heißt, wach zu sein. Nicht Schlaf sei das Ziel, sondern aufmerksame Entspannung. Mit allen Sinnen da zu sein, Empfindungen anzunehmen. Aufgeschlossen wahrnehmen, was ist und was mit jedem Atemzug entsteht und vergeht.

Es ist erschreckend, wie schwer es ist, den herumtollenden Geist bei Fuß zu halten.

«Versuche, deine Gedanken wie einen Hund wenigstens ab und zu zurück ins Körbchen zu locken», sagt Susanne, aber in meinem Kopf sieht es aus wie auf einer Hundewiese, auf der mindestens die Hälfte der Köter von Tollwut befallen ist. Meine schlecht erzogenen Gedanken schnappen nach mir, sobald ich sie einfangen will.

Hinsetzen und an nichts denken: Warum ist es nicht so einfach, wie es klingt?

Meine Nase juckt. Wie alt ist der Prinz Harry jetzt eigentlich?

Ob mir Blond steht? Meine Knie schmerzen. Wie ist Putin wohl privat? Ich muss dringend noch vor Weihnachten den Keller aufräumen. Und am besten auch mein Leben. Meine Schultern sind ja total verspannt. Warum geht die Zeit an Nena spurlos vorüber und an mir nicht?

Der Gedankenstrom rauscht in meinen Ohren. Und hinter meinen Augenlidern tobt das Leben, das ich doch eigentlich für einen Moment außen vor lassen wollte.

Es ist beschämend, wie ruhelos mich die Ruhe macht.

In der zweiten Pause lese ich auf dem Klo eine SMS der Elternvertreterin aus der Kita meines Jüngsten, die uns daran erinnert, wie wichtig es ist, das Kopfhaar unserer Kinder regelmäßig auf Läuse zu untersuchen und bei Befall unverzüglich die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, wie sie auf dem anhängenden Merkblatt *Kopfläuse wirkungsvoll bekämpfen* geschildert seien.

Ich beschliesse, bis zum Abend nicht mehr auf mein Handy zu schauen. Genauso könnte ich mir vornehmen, erst ab Mitternacht wieder zu blinzeln, zu atmen und Speichel zu bilden.

Der Gong der Klangschale ruft mich zurück in die Unwirklichkeit, in der Kopfläuse und Putin keine Rolle spielen, sondern nur der jetzige Moment, weil er der einzige ist, den wir haben, und weil es schön wäre, uns diese vielen einzigartigen Momente nicht zu versauen, in dem wir in Gedanken ständig bei den Momenten sind, die vorbei sind, oder bei denen, die noch vor uns liegen.

So verpasst man andauernd das Leben.

14. Dezember

Auf der Rückfahrt bin ich zuversichtlich und voller Pläne für mein achtsameres Leben, das im neuen Jahr beginnen soll. Für zu Hause habe ich mir eine von Susanne besprochene Meditations-CD gekauft. Als Geländer für meine Gedanken.

Was unsere Lehrerin uns mit auf den Heimweg ins wahre Leben gegeben hat: «Das, was uns wichtig ist, ist selten dringend und taucht deswegen nicht auf unseren Prioritätenlisten auf. Wir müssen uns für das Wichtige bewusst Zeit schaffen, weil es sich anders als das Dringende nicht aufdrängt.»

Was ich mir also vorgenommen habe: jeden Morgen meditieren und mich fragen, was mir heute wichtig ist. Multitasking vermeiden. Gleichgewicht schaffen zwischen Tun und Nichtstun. Heilsame Gedanken füttern. Und mich immer wieder zur Ordnung rufen und zur Überprüfung der eigenen Denkmuster und Glaubenssätze mahnen.

Glaub nicht alles, was du denkst! Alles kann auch ganz anders sein!

In einem Experiment wurde Patienten stinknormales Wasser gereicht mit dem Hinweis, es enthalte ein Brechmittel. Achtzig Prozent der Probanden erbrachen sich, nachdem sie das Wasser getrunken hatten.

Es hilft, wenn einem mal wieder zum Kotzen zumute ist, sich freundlich, aber bestimmt zu ermahnen: «Es sind nur Gedanken. Die Wahrheit, die Zukunft, die Realität kann ganz anders aussehen, als ich es mir gerade ausmale. Also kann ich das unnütze Nachdenken eigentlich auch gleich lassen und mich angenehmeren Dingen zuwenden.»

Ich bin eine Spezialistin in Sachen nutzloser Gedanken. Im engagierten Reinsteigern und superfinsterem Grübeln macht mir so leicht keiner was vor.

Ich nehme alles persönlich, bin leicht zu beleidigen und verstehe mich darauf, auf quasi jede beliebige weibliche Person innerhalb von Sekunden eifersüchtig werden zu können. Wenn ich mir genug Mühe gebe, sogar auf Schaufensterpuppen und *Tatort*-Kommissarinnen.

Ich verleihe Dingen, Menschen, Verhaltensweisen und nicht zuletzt mir selbst eine Bedeutung, die nicht angemessen ist. Der



Busfahrer, der mich nicht zurückgrüßt, kann mir den Tag vermiesen.

Dabei hat ihn am Morgen vielleicht seine Frau verlassen. Und der Typ, der mir das Taxi vor der Nase wegschnappt, muss womöglich so schnell wie irgend möglich zu seinem Kind ins Krankenhaus. Die Schnepfe, die über mich herzieht, tut das eventuell, weil ihr das Leben gerade über den Kopf wächst.

«Wie schön, dass das alles deren Probleme sind und nicht meine. Endlich mal eine Schwierigkeit, in der ich nicht stecke!» Das könnte ich doch einfach mal abwechslungsshalber denken.

Dann würde, allein durch die Kraft meiner Gedanken, jede Übelkrähe meine Laune heben, weil sie mich darauf hinweist, dass es mir im Moment ganz offensichtlich besser geht als ihr. Ganz dem wunderbaren Satz nachempfunden, den ich neulich im Schaufenster der *Modern Life School* in Hamburg las und den man innerlich immer abrufbereit haben sollte für den Fall, dass einem jemand unnötig nahe kommt oder geht:

«Wenn ich du wäre, wäre ich lieber ich!»

Dann wäre ich viel weniger verletzlich, und meine Zukunftsängste würden jener heiteren Gelassenheit weichen, von der ich immer in Glücksratgebern und Frauenzeitschriften lese.

Denn sollte die Zukunft tatsächlich düster werden, bräuchte ich mir ja nicht auch die Gegenwart damit zu verderben.

«Kein Vorschuss auf Zores!», heißt eine jüdische Weisheit.

Zores sind Sorgen. Und die soll man sich gefälligst erst machen, wenn man Grund dazu hat. Und auch nur dann. Karl Valentin sagte: «Ich freue mich, wenn es regnet. Denn wenn ich mich nicht freue, regnet es auch.»

Ich halte vor dem Haus, in dem ich wohne, und fühle mich schon gehörig erleuchtet, ansatzweise weise und bin absolut bereit, den guten Gedanken und sogar den Rosinen in meinem Leben eine Chance zu geben.