Zwei untrennbare Geschwister: Geborgenheit und Fürsorglichkeit - mein 17200. Tag

s waren einmal zwei Geschwister, die hatten sich unendlich lieb . . . doch das eine Schwesterlein, das auf den Namen Fürsorglichkeit hörte – und auch auf den Namen Demut; denn den gab ihm Schwester Geborgenheit lächelnd und wissend mit auf den Weg – diente einem aufbrausenden Herrn, unter dem es viel zu erdulden hatte. Herrisch war er, wie es einem richtigen Herrn wohl zu Gesichte steht, aufbrausend, und sehr, sehr klug.

„Willst du, dass dein Rösslein trabt," – so sprach er gestern wieder einmal, „so gib ihm nur tüchtig die Sporen!" – und um seinen Worten Nachdruck zu verleihen, schwang er sich auf das gesattelte Pferd, und flog wie ein Pfeil davon. So blieb die Dienstmagd zurück – unglücklich, verlassen und allein; zwar Herrscherin über Küche und Kammern, über polierte Töpfe und silberne Schüsseln, doch desjenigen entbehrend, der ihre treuen Dienste wertschätzend zu empfangen bereit gewesen wäre. Und da diese sonderbaren Geschwister die Fähigkeit besaßen, genau zu erspüren, wie es dem anderen wohl gerade ergehen möge, so übertrug sich das Leid des einen in Windeseile auf das andere. Sie konnten eben nur *gemeinsam* glücklich sein, denn so entsprach es ihrer wahren Natur.

Es war schon stockfinster, und tief in der Nacht, als der Herr zurückkehrte. Müde und ausgezehrt von den Beschäftigungen des vergangenen Tages warf er sich reumütig seiner Dienerin in die Arme.

„Verzeih', verzeih',
vernimm mein Flehn,
ich hab' gesehn,
wie dir geschehn,
verzeih', verzeih',
so ist's vorbei!
Nun hilf mich stärken,
speisen, tränken,
von den Schätzen,
in den Schränken,
die wir haben,
uns zu laben,
dass es fressen
nicht die Raben!
Ei! nun hurtig,
auf den Tisch,
köstlich muss es sein,
und frisch!"

Und die Dienerin, die sich schon zur Nachtruhe begeben hatte, mühte sich redlich, es ihrem

ungeduldigen Herrn an nichts fehlen zu lassen.

Am nächsten Tag aber geriet der Herr in ein schweres Unwetter, und der ganze Himmel entlud seinen Zorn über demjenigen, der seine treue Magd so schmählich im Stich gelassen hatte. Der Donner schlug wie eine ohrenbetäubende Riesentrommel auf ihn ein, die Blitze zuckten, die Winde tobten, auf dass er gelobte, seiner Magd nie mehr ein Unrecht angedeihen zu lassen. Völlig durchnässt, musste er nun stundenlang frierend und zitternd ausharren, und gedachte dabei den schönen Stunden, wie sie gemeinsam am wärmenden Herdfeuer saßen, und sich an den Speisen aus Garten und Kammer gütlich taten. Und mehr und mehr öffneten sich ihm die Augen, was er doch eigentlich an seiner Magd besaß: und da sie ihm in seinen guten Stunden, in denen er bereit war, sein Herz nicht hinter den undurchdringlichen Schutzmauern seines Schlosses zu verriegeln, davon erzählt hatte, dass sie noch eine Schwester habe, die sie so selten sehen dürfe, die aber wisse, was wahre Liebe sei – so beschloss er, sie einzuladen, und ihr eine kleine Freude damit zu bereiten. Die Freude aber war grenzenlos, und der Jubel nahm kein Ende . . . und man erzählt sich, dass man den Junker seit diesem Tag nie mehr ohne ein Lächeln auf dem Gesicht habe vorbeireiten sehen . . .

Die Schlüssel

- Geschwister Geborgenheit und Fürsorglichkeit == unbegrenzt entwicklungsfähige Talente in der Seele
- Herr und Junker == die Individualität, die am „Steuer” sitzt
- das Pferd == der irdische Körper, mit dem sich die Seele gemeinsam entwickelt und verändert, entsprechend den Anweisungen des Herrn oder der Herrin

*das Märchen fußt auf meiner gestrigen Tagesschule; allerdings bin ich nicht geritten, sondern geradelt. Das Unwetter fand tatsächlich statt, das frieren und zittern mit durchnässter Kleidung auch (ich musste unterrichten, und durchhalten); ein sogenanntes schweres Mißgeschick, das immer zu gedanklicher Auseinandersetzung führen soll; denn das ist der höhere Sinn und Zweck eines Mißgeschicks (die Ursache eines Mißgeschicks liegt in einem Fehlverhalten des Vortages begründet – das können Sie durch aufmerksames Beobachten Ihres Tagesablaufs leicht überprüfen).

Seelisch lernen heißt eben auch, ungute Gefühle, wie sie aus Fehlentscheidungen resultieren, zu verstehen. Womit habe ich sie mir verdient? Nur derjenige, der sich intensiv um eine Antwort bemüht, wird sie letztendlich auch bekommen. Und dann geht es langsam und stetig aufwärts, und wir werden dem Sinn unserer Erschaffung immer mehr gerecht: nicht zu bleiben, wie wir sind, sondern zu wachsen, reifer, reicher, vielfältiger, und selbständiger zu werden – und zu erkennen, dass unser Potenzial nur durch die Grenzen gebunden wird, die wir ihm selbst auferlegen. Ewigkeit heißt Unendlichkeit – das gilt auch für unser in uns angelegtes Potenzial, und für jeden Entwicklungsschritt, mit dem wir wachsen können, grenzenlos, ewig — wenn wir es wirklich wollen.

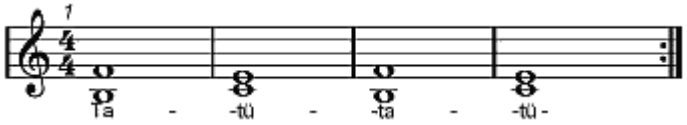
Guten Morgen! - mein 17199. Tag

a kamen wir gestern wieder einmal viel zu spät ins Bett, und heute morgen mit einer Stunde Verzug in die Gänge. Was sehe ich beim morgendlichen Blick in den Spiegel? Zum Beispiel folgendes:

Beim Leeren des Briefkastens eine Umfrage auf der Titelseite eines Anzeigenblatts: **„Sind Sie eigentlich Frühaufsteher?"** – und Jung und Alt stehen Rede und Antwort, mit Name, Konterfei und Altersangabe. Und ich? Gestern noch habe ich über ideale Zeitnutzung geschrieben. Kann eine Nachteule denn seine Lebenszeit ideal nutzen? Sie verschiebt den Beginn des neuen Tages. Nun denn, so extrem wie noch vor wenigen Jahrzehnten ist's schon lange nicht mehr. Aber es ist doch interessant, dass dieses Anzeigenblatt nur einmal in der Woche erscheint, und gerade dann eine derartige Umfrage enthält, wenn ich sie als Denkanstoß benötige. Synchronizität der Ereignisse!

Apropos Synchronizität der Ereignisse – eine musikalische Randnotiz:

Im Verlauf des gestrigen Vormittags vernehme ich unten im Tal ein *„Tatü-tata-tatü-tata-"* – nichts besonderes, das gibt es häufig, doch nach kurzer Zeit vermischt sich die Sirene mit einer zweiten – und das unglaubliche geschieht: sie synchronisieren sich für mehrere Sekunden zu einem vollkommen harmonischen Duett, kontrapunktisch perfekt, ausgewogen, in Gegenbewegung vom Tritonus zur großen Terz schreitend, und immer wieder repetierend: Wohlklang pur, himmlische Musik!



Das konnte nur funktionieren, weil die zweite Sirene um einen Halbton höher gestimmt war. Können Sie jede Note der jeweiligen Sirene zuordnen? Sirenen ertönen in Quarten – wie lange liegt Ihr Musikunterricht nun schon zurück? Lösung: Die Sirenen wechseln von Takt zu Takt ihre horizontale Lage; einmal sind sie Unterstimme, das nächste Mal Oberstimme, immer schön überkreuzend (Das Kreuz: Symbol für ERSTE HILFE, siehe nächsten Abschnitt).

Doch abgesehen vom musikalischen Genuß habe ich mir auch verinnerlicht, solche Sirenensignale in der Tat als Wink mit dem Zaunpfahl zu betrachten; meist sind es für mich Hinweise, dass es höchste Zeit ist, für Flüssigkeitszufuhr zu sorgen, und genügend Quellwasser zu trinken. Kommt Ihnen beispielsweise auf der Straße ein Rettungswagen entgegen, so verdeutlicht er Ihnen möglicherweise nur, dass Sie gerade auf dem Weg zu einer für Sie sehr hilfreichen Tätigkeit sind – oder gerade einem „rettenden" Gedanken, Denkanstoß oder Vorhaben Raum zur Entfaltung in Ihrem Bewußtsein zugestehen; frei nach dem Motto: „das war die Intuition! Hast du die + *Erste Hilfe* denn bemerkt?"

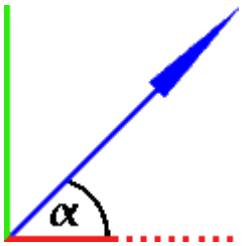
Zeitnutzung gespiegelt - mein 17198. Tag

ad we but world enough, and time… – so beginnt ein berühmtes Gedicht von Andrew Marvell, dem großen englischen Metaphysiker der Barockzeit. Recht hat er, sie rieselt uns durch die Hände wie feinster Sand, die Zeit – und selten gelingt es uns, Lebenseindrücke und Erfahrungen in aller Muse und Ruhe zu betrachten.
Wie gehen wir mit den begrenzten zeitlichen Ressourcen des Tages um? ***Zeitnutzung*** ist ein wichtiges seelisches Talent, das sich von Entscheidung zu Entscheidung weiterentwickelt – entweder es verbessert sich durch objektiv richtige Entscheidungen, oder es verschlechtert sich durch objektiv falsche Entscheidungen. So ist es mit allen Werten der Seele: entweder wir entscheiden gut, und gehen „bergauf" – oder wir entscheiden falsch, und gehen „bergab".

Angenommen, Sie treffen heute 100 richtige, und 50 falsche Entscheidungen, dann sind Sie summa summarum deutlich „bergauf" gegangen, Sie machen gute seelische Fortschritte. Die nachfolgende Grafik verdeutlicht diesen Sachverhalt: das Verhältnis zwischen richtigen (grün) und falschen (rot) Entscheidungen bestimmt den Neigungswinkel der schiefen Ebene, auf der Sie seelisch bergauf oder bergab gehen. Als Formel ausgedrückt:

$$\alpha = 90° * (\sum pos/\sum gesamt - 0.5) * (1 + 1/((\sum pos/\sum gesamt)^2 * (1 + (1 - \sum pos/\sum gesamt)^2)))$$

Überwiegen die negativen Entscheidungen, muss $\sum pos$ (die Anzahl der richtigen Entscheidungen) durch $\sum neg$ (die Anzahl der negativen Entscheidungen) ersetzt werden, sowie das Resultat, der entscheidende Winkel α, mit negativem Vorzeichen versehen werden (diese Berechnung ist eine grobe Annäherung; sie berücksichtigt bspsw. nicht, dass jede getroffene Entscheidung zusätzlich spezifischen seelischen Gewichtungsfaktoren unterliegt).



Ein Beispiel zur Zeitnutzung aus meiner Tagesschule: ich muss mich gerade mit (für den Laien) komplexen technischen Grundlagen herumschlagen – mit häufiger Internetrecherche. Je länger ich wesentliche Tätigkeiten warten lasse, desto länger muss ich meinerseits auf Antworten, Feedback, Problemlösungen usf. warten.
Konkret: ich spüre, die Blase ist voll. Ich klebe am Bürostuhl fest, und verschiebe das Wasserlassen, die Pausen, das Verschnaufen. Die Zeit läuft davon, ich kann jetzt nicht! – so denke ich, obwohl der Hunger zur Mittagszeit schon mächtig nagt. Und die Retourkutsche folgt auf den Fuß. Die Internetserver sind überlastet, und liefern nur tröpfchenweise Informationen, wenn ich auf sie zugreifen muss; ich bekomme im Supportforum keine Antwort auf mein Anliegen, Teile meiner

Arbeit stellen sich im Nachhinein als überflüssig heraus – die Zeit, die ich gestern verplempert habe, begegnet mir heute vielfach gespiegelt wieder.
Kausale Zusammenhänge, die dazu da sind, mir zu helfen; immer wieder flüstern sie mir leise ins Ohr: „jetzt komm', es steht etwas anderes an!"
Doch manchmal fühle ich mich wie der Suppenkaspar, der sich mit Händen und Füßen gegen sein Glück wehrt: „Nein – meine Suppe ess' ich nicht!"

Zeitnutzung heißt, nicht stur zu sein. Wer stur ist, neigt dazu, wesentliche Tätigkeiten zu verschieben. Was aber sind wesentliche Tätigkeiten? Wer sich im Laufe des Tages häufig darum bemüht, zu fragen, *was er jetzt wirklich tun sollte*, wird immer deutlicher seine Intuition spüren, die ihm klare Anweisungen gibt.

Wie verändert man die Welt? - mein 17197. Tag

nsere Welt ist komplex geworden, undurchschaubar, vielfältig, mit Abermillionen von Möglichkeiten, Optionen, Ablenkungen, und Gefährdungen. Viele Menschen sehnen sich nach Ordnung und Überschaubarkeit, nach einem hübschen Paradiesgärtlein, nach einer kleinen, vertrauten, heilen Welt. Wie geht das zusammen? Kein Problem. Wir müssen nur selbst Hand anlegen, an unser Paradiesgärtlein, es hegen und pflegen; und das treu und zuverlässig, Tag für Tag. So, wie wir einen sonnendurchfluteten, azurblauen Himmel erst dann zu schätzen wissen, wenn wir für längere Zeit unter einem trübgrauen, tiefhängenden Wolkendach unseren vertrauten Tätigkeiten nachgegangen sind, so hilft uns der verwirrende irdische Irrgarten, den Blick für diejenigen Dinge zu schärfen, die wirklich wesentlich, sinnvoll und hilfreich sind.

Hilft es, Mißstände zu entlarven und anzuprangern? Gestern erhielt ich unaufgefordert eine Mail – die genau das tat – und tut, und tun wird, seit nunmehr bereits 20 Jahren, wie man dort lesen kann. Es geht um Hochfinanz, Lug und Trug, Dominanz des Materialismus, Machtstreben, Kontrolle – und die Blindheit des „kleinen Mannes" der wie Vogel Strauß seinen Kopf in den Sand steckt; weder etwas sehen, geschweige denn etwas hören will, und sich anscheinend willenlos manipulieren lässt.
Ist dem wirklich so? Ist es nicht vielmehr eine Art von Selbstschutz? Wie fühle ich mich denn selbst, wenn ich solche anklagenden Inhalte überfliege? Es macht mich unglücklich, frustriert mich, macht mich wütend, raubt mir Energie, Lebenszeit und Lebensfreude. Der ganze Groll und Hass der Autoren überträgt sich auf mich – und ändern kann ich doch nur mich selbst. Will ich das? Mich ändern – ja, denn das ist eine Notwendigkeit; die negativen Gedanken anderer Menschen übernehmen – nein, denn Gedanken sind eine Macht, und sie dringen auf mich ein wie spitze

Nadeln, und verletzen mich – wenn sie negativ, kritisch, vorwurfsvoll und anprangernd sind. Deshalb benötige ich keine Tageszeitung, kein Radio und auch kein Fernsehen. Bin ich deshalb weltfremd? Ja, ich gebe zu, die Welt hat sich mir entfremdet. Es ist nicht meine Welt, die Welt im Großen. Ich baue an meiner Welt, im kleinen, und sie ist völlig anders geartet. Sie wird von Liebe und Wertschätzung zu allen Wesen und Dingen getragen. Das macht mich glücklich.

Vergessen wir nicht, dass wir selbst es sind, die das Erscheinungsbild unserer Erde bestimmen. Könnte ***jede*** Seele bereits eine positive und selbstlose Macht sein, wäre unsere Welt ein getreues Spiegelbild, und es gäbe keine einzige negative Erscheinung in ihr. Wäre das nicht paradiesisch? So muss es wohl im Paradies sein, denkt manche/r, und so ist es auch tatsächlich, auf höheren Daseinsebenen, wo die Freude ewig währt.
Neulich schrieb mir ein Menschenkind eine Mail, die ich hier auszugsweise wiedergeben möchte:

„Sie müssen wissen, dass ich noch fast ganz klein bin. Ich bin noch nicht einmal sechzehn, aber ich denke, das ist nicht ausschlaggebend dafür, wann und wie man sein Leben gestalten möchte…Ich mag die Leute nicht, die in allem immer nur das Schlechte sehen…Ich möchte so gern, dass es mich daran erinnert, wie ich es schaffen kann, ein guter Mensch zu werden bzw. zu bleiben."

Goldene Worte, die man nicht kommentieren muss. Das sind die Menschen, die Zukunft gestalten. Sie hat es schon angelegt, das Paradiesgärtlein, nach dem sich so viele sehnen. So verändert man die Welt – ganz im kleinen, wenn man bei sich selbst beginnt. Doch nur keine falsche Bescheidenheit – es strahlt aus, wirkt ansteckend, und überträgt sich auch auf jene Menschen, mit denen man in Verbindung steht. Und so fügt sich das eine zum anderen, und wir schließen den Kreis für heute mit den geflügelten Worten *„Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt"*.

Mein 17196. Tag - Sich selbst vergeben

iolett, die Farbe der Buße: ich habe gebüßt, mit Schmerzen und mit Jammern. Schwamm drüber, das ist Vergangenheit – ich habe reinen Tisch gemacht, mit mir selbst; zuerst tat es ein bißchen weh, doch dann habe ich alles angenommen, was vergangene Woche war. Neues Spiel, neues Glück – heute ist mein bester Tag. Ich entscheide, wie der Hase läuft. Adlerauge sei wachsam! Wo wenig Freude ist, muss welche in die Welt gesetzt werden. Was kann man tun? Lächeln! Nimm das Leben nicht so tragisch. Vergleiche dich nicht mit anderen. Du willst das Große – lerne, mit den kleinen Dingen des Alltags glücklicher zu werden – freue dich an der Schönheit und dem Duft der Blumen, an der Schönheit mancher Seele, an deiner robusten Gesundheit, und an den tausend Dingen, die du als selbstverständlich erachtest, und die es doch nicht sind. Und vor allem: löse dich von dem Druck,

den du dir selber machst, und der dich daran hindert, befreit und entspannt durch das Leben zu gehen. Nur Geduld! Das Leben läuft dir nicht davon, wenn du behutsamer mit dir selbst umgehst. Deine Zeit kommt noch. Sie kommt, mit gewaltigeren Schritten, als du ahnst . . . ” (notwendige Selbstgespräche)

Das Schöne am *Sich selbst vergeben* ist, dass man es nicht tun kann, ohne gleichzeitig kraftvolle positive Wünsche zu äußern; sie sind es, die uns die erforderliche Lebensenergie zuteil werden lassen, um anstehende seelische Aufgaben zu bewältigen. Glücklicherweise ist der Mensch so angelegt, dass er von Natur aus gute Gefühle und Freude für erstrebenswerte Dinge hält. So fällt es ihm leichter, vehement nach ihnen zu begehren, wenn sie ihm verloren gegangen sind. Und merke: aus dem, was einem fehlt, schöpft man die Kraft zum weitergehen. Nicht das, was man erreicht, macht stark, sondern das, was man zu erreichen versucht! Nicht von ungefähr sagt man *Der Weg ist das Ziel*, und beileibe nicht das *Ankommen*.

In Wirklichkeit wird es nie ein Ankommen geben, nur ein Weitergehen – in endlos-unendlicher, ewiger Blüte und Weiterentwicklung. Genau das aber bedeutet *„ewig zu leben.”*