

Die Rechnung bitte! - mein 17186. Tag



ocheneinkauf in der Getreidemühle: der Einkaufswagen quillt über von herrlichsten Sachen, die meinem Körper Freude machen. Frischer Zuckermais! Frische Rote-Beete-Blätter! Frische saftige Datteln! Frischer Knoblauch! Wundermittel sind es, Werkzeuge der Gesundheit und Jugendlichkeit. Und bei jedem Artikel die Frage: sollte ich das kaufen? Benötige ich es? Ist es meinem zur Verfügung stehenden Etat angemessen? Die Antwort ist nicht immer absolut eindeutig. Oft kommt ein „Jaaaaa!“, seltener ein Schweigen; und dann, was tun? Im Zweifelsfalle „Nein“. Liegenlassen und weitergehen – das ist die richtige Devise. Habe ich alles? Da bohrt noch der Verstand: „die Hefeflocken sind aus, zu Haus!“. Ich gehe dahin, wo sie für gewöhnlich stehen, und finde sie nicht. Na so was!

An der Kasse tippt die Chefin alles ein, und fragt mich lächelnd: „Haben wir alles?“ – „Die Hefeflocken habe ich nicht gefunden!“ – sie verschwindet, um mir kurze Zeit später die Hefeflocken vor das Gesicht zu halten: „Soll ich sie eintippen?“ – bevor ich meine Intuition befrage, habe ich schon „Ja“ gesagt. Die Rechnung bitte: 76,30 € – und auf dem Nachhauseweg durchweg schlechte Gefühle.

Warum? Ich gehe den Einkauf noch einmal in Gedanken durch. Die Hefeflocken? 3,30 €. War das nötig? „Nein, du hast nicht gefragt“ – und mir geht ein Licht auf: 76,30 € abzüglich 3,30 € für die Hefeflocken ergibt meine Zahlen: 73 €, die sieben und die drei. Das wäre der perfekte Einkauf gewesen, doch habe ich den Wink mit dem Zaumpfahl (die nicht auffindbaren Hefeflocken) nicht wahrgenommen – und bin somit wieder einmal mehr dem allzu klugen Verstand auf den Leim gegangen.

Nun gut, die Hefeflocken kann ich aufbewahren, nicht so schlimm: ich vergebe mir, *dona mea pacem* – und siehe da, mein Herz wird fröhlich und leicht.

Alles Gute kommt von oben - mein 17185. Tag



u Fuß bin ich unterwegs, sommerlich leicht bekleidet, und denke an nichts böses; da lässt mich ein mächtiger Donnerschlag zum Himmel blicken: ein schwarzes Wolkenungetüm hat sich vor die weißen Wolkenberge gedrängt, und droht mit einer baldigen Tränkung der dürstenden Mutter Erde. Mich dürstet es momentan überhaupt nicht, und so beschleunige ich meine Schritte; erledige

meinen Einkauf, und steige meinen Hausberg hinan.

„Von allen Befürchtungen, die wir hegen, treten zum Glück nur die Schlimmsten ein . . . “ schrieb einst der große Romancier Marie Henri Stendhal, und er schrieb sicherlich aus ureigenster Lebenserfahrung. Drei Viertel des Weges habe ich bereits hinter mir, und noch bin ich trocken – bis auf den Schweiß, der mir der beschwerliche Anstieg durch die Poren treibt. Da geht es los, mit den ersten schweren Tropfen; ein kurzes Vorspiel nur, denn dann öffnet der Himmel seine Schleusen, und schüttet alles aus, was er nur auszuschütten hat. Ich gleiche einem begossenen Pudel, so darf ich wohl sagen, alles ist pitschepatsche nass — bis auf meine Füße, die in wasserdichten Schuhen stecken. Ha! Ein Geschenk meiner Patentante – sie lebe hoch (und länger noch), samt den Schuhen, die ihre Feuertaufe glänzend bestanden haben. Frisch gewaschen komme ich nach Hause, und irgendwie fühle ich mich erleichtert – und ebenso leichter¹ in meinem Körper.

¹ Im Nachhinein wurde mir wieder einmal bewußt, wie innere und äußere Vorgänge miteinander synchronisiert werden. Die große „Waschung“ fand seine Entsprechung in den Reinigungsvorgängen, die durch die starke körperliche Beanspruchung in Gang gesetzt wurden; dass eine erhöhte Schlackenverbrennung und Aschenausscheidung stattgefunden hatte, spürte ich am folgenden Tag sehr deutlich an den unangenehmen Gliederschmerzen; doch umso größer war die Freude über meine frischgewaschenen Körperzellen.

Turbinen im Wald - mein 17184. Tag



Im Laufe eines stressigen Arbeitstages lässt man eine gehörige Portion Energie auf der Strecke; oft sind die Batterien abends vollkommen entleert, und bedürfen dringend der Aufladung – doch wo sind die „Steckdosen“ für Körper und Geist zu finden?

Für mich gibt's da nur eines: nach der Versorgung des Körpers mit einer aufbauenden Abendmahlzeit und den notwendigen Aufräumarbeiten in der Küche geht es hinaus in den Wald — frische Luft, Bewegung, Ausgleich, Säureabbau, Wohltat! Doch hier draußen, am lebendigen Puls der Natur, gibt es noch sehr viel mehr zu entdecken. Ich habe da so meine Bäume. Eine davon, eine Buche, wie sie im Buche steht: eine Zwillingsbuche, um genau zu sein, wie von einem Titanen gespalten, mächtig dem Himmel zustrebend, und unumstößlich tief in der Erde verwurzelt. Ihre Rinde fühlt sich wie eine vernarbte Elefantenhaut an, und mit ausgespreizten Armen kann ich gerade den halben Umfang der Zwillingsstämme umfassen. Die Handflächen sanft aufgelegt, und – still! Ich konzentriere mich ganz auf meinen Körper. Ich versuche, langsam, entspannt und tief zu atmen. Zauber? Magie? Einbildung? Ich spüre, wie mein Körper leichter wird. Nach einigen Minuten merke ich, wie sich die Haut an meinen Fingerkuppen strafft, so, als ob ein erschlaffter Schlauch aufgepumpt wird. Ich fühle mich wie neugeboren! Meine Stimme hat wieder Energie; ich verspüre

Freude und Lust zum Singen; was für ein Gegensatz zu meiner Stimmungslage noch vor wenigen Minuten!

Wer erschöpft ist, muss neue Kraft schöpfen. Das wussten sie, die Holzfäller, als sie noch ohne Motorsägen ihrer schweißtreibenden Arbeit nachgingen. Von Zeit zu Zeit stellten sie ihre Axt zur Seite, und stellten sich mit dem Rücken an einen Baum – um sich aufzuladen, mit der Energie, die der Baum mit seinem weitverzweigten Antennenwurzelsystem aus dem geomantischen Strahlengeflecht der Erde einfängt, und, tausendfach verstärkt, weitergeben kann – an den, der dankbar und in Ehrfurcht ihm entgegentritt. Mein Freund, der Baum . . . auf dass er lange mir erhalten bleibe!

Farbensprache - mein 17183. Tag



anomal stechen einem Farben ganz besonders in die Augen: gerade dann, wenn man ihnen dort begegnet, wo man sie nicht erwartet. Nehmen wir einmal an, sie sehen einen Schwarzweiß-Film. Gegen Ende des Films wird ein Stierkämpfer in der Arena gezeigt, der mit eleganten Bewegungen dem heranstürmenden Bullen geschickt auszuweichen versucht. Das Tuch, das der Matador in den Händen hält, ist – rot! Können Sie sich die unbändige Kraft vergegenwärtigen, mit der sich diese Farbe unseres ganzen Denkens, Fühlens und Seins bemächtigt? Wir können uns nicht gegen sie wehren, sie hat uns vollkommen in der Hand; wie von einem übernatürlichen Zauber gebannt blicken wir auf ihre magnetische Leuchtkraft, die uns zu sättigen vermag wie eine nahrhafte Speise. So ähnlich erging es mir gestern, als mir zwei Hausnachbarn begegneten, die für gewöhnlich höchst unauffällig gekleidet sind; die Farben, die sie tragen, sind konventionell, und nicht der Erwähnung wert; sie würden höchstens einer grauen Maus zur Ehre gereichen. Ich sehe die eine Person die Treppe herunterkommen, mit einem leuchtend roten Shirt, und kurze Zeit später die andere Person mit einem Hemd in genau derselben Farbe. Mit offenem Mund reibe ich mir die Augen – das gibt's doch nicht! Beide mit einem „roten Tuch“! Sie sind sich schon seit langem nicht „grün“. Ist da eine Aussprache fällig?

Die Art, wie und mit welchen Farben wir uns kleiden, gehört zur Körpersprache. Sie zu lesen, erfordert Wachheit, und macht Freude; besonders dann, wenn man bemerkt, dass menschliche Gemüter miteinander kommunizieren können, auch ohne dass sie in direktem Kontakt zueinander stehen.

Farbharmonien und Farbentsprechungen sind normalerweise ein Anzeichen für Verbundenheit und seelische Verwandtschaft; in unserem Beispiel hier ist die Farbe „Rot“ hingegen ein Symbol für angestaute Emotionen, die das Blut in Wallung bringen.

Wen seh' ich da? - mein 17182. Tag



ochenend und Sonnenschein – da lässt sich's gut lustwandeln, unter schattigen Bäumen, durch den weitläufigen Park. Kreischende Kinder an der Wasserfontäne, engumschlungene Pärchen flanierend – die Frauen mit Stöckelschuhen wie ein Storch durch den lockeren Kies staksend – und in die Jahre gekommene Paare, die mit gebührendem gegenseitigen Abstand und mit zum Boden gerichteten Blick durch die Allee vorwärtsstreben. Etwas entfernter vom Zentrum wird es ruhiger; Fahrradfahrer mit gerötetem Gesicht huschen vorbei.

Ein Paar kreuzt meinen Weg, das meinen ästhetischen Ordnungssinn empfindlich beeinträchtigt: ein Mann in fortgeschrittenem Alter, mit kurzer Hose und offenem Hemd, das den Blick auf seinen prallen, ausser Form geratenen Unterleib vollkommen freigibt. Wirklich kein schöner Anblick – und ein seltsamer Kontrast zur würdevoll-erhabenen Erscheinung der gepflegten Parkanlagen. Zugegeben, es ist heiß, und die Luft ist voller Feuchtigkeit.

Bilder gehen mir durch das Bewußtsein – wie ich den Tag vorher, nur mit der Unterhose bekleidet, den halben Tag zugebracht hatte; sicherlich, niemand hat es gesehen – ausser . . . sagte nicht Schiller: „Eben deshalb, weil GOTT nur das Herz siehet, Sorge doch dafür, dass *wir* auch etwas erträgliches sehen!“

Was mich stört, zu mir gehört. Wen sah' ich da, im Park? Ich sah' mich, im Spiegel – und wenn man es erkennt, so erhellt ein stilles Lächeln mild die Züge . . .
