

## • Wer ist Mann, wer ist Frau, nur die Katze sagt *Miau* • . . . - mein 17172. Tag



s ist 14:00 Uhr; ich erwarte zwei Geschwister, Bruder und Schwester, zum Klavierunterricht. Sie haben sich etwas verspätet. Ich stehe am Fenster, und sehe sie über den Schulhof kommen. Ich denke - komisch, die Claire schaut ja aus, als ob sie kleiner geworden wäre . . . Da treten sie zur Tür hinein. Das Mädchen ist mir unbekannt, doch sympathisch - strahlende, aufgeweckte und fröhliche Augen, aufrechte, selbstbewußte Körperhaltung, natürliches Auftreten - wie alt mag es sein - sieben, acht Jahre vielleicht. Es kommt geradewegs auf mich zu, lässt den größeren Bruder gar nicht erst zu Wort kommen, und sagt zu mir frisch heraus: "Äh, ich bin der *Bruder* vom Jean, meine Schwester kann heute nicht kommen, sie muss für eine Zirkusaufführung den ganzen Nachmittag proben. Für sie hat meine Mutter mich hergeschickt." - „Aha“ - „Nein, du bist doch die Schwester, und nicht der Bruder“ meint ihr Bruder - und alles lacht. Das Mädchen errötet nicht einmal - solch ein Selbstbewußtsein, in dem Alter - ein Geschenk.

Ein typischer Freud'scher Versprecher, der tief blicken lässt, und immer die Wahrheit offenbart. Das Mädchen hat tatsächlich schon viele männliche Eigenschaften in sich entwickelt, wie Mut, Zielstrebigkeit, und Durchsetzungsvermögen, sie hat sich aus der „femininen“ Ecke herausbewegt, und arbeitet daran, ihre Persönlichkeit zum Ausgleich zu bringen. Der (oftmals unbewußte) Wunsch, die „andere Seite in uns“ zu entwickeln, das in uns einzubauen, was uns zur Vervollkommenung fehlt, ist im Gemüt des Mädchens so fest verankert, dass ihr ein derartiger Versprecher überhaupt erst aus dem Mund kommen konnte. Hochachtung - sie wird ihren Weg erfolgreich gehen.

Also, keine Scheu und keine falsche Bescheidenheit, meine Damen und Herren, die Grenzen zwischen „männlich“ und „weiblich“ verwischen immer mehr. Man braucht mit der Zeit **alle Vorzüge beiderlei Geschlechts**. Das bedeutet nicht, dass Männer Kinder gebären sollen, aber typisch weibliche Vorzüge wie Fürsorglichkeit und Einfühlungsvermögen stehen auch Männer durchaus gut zu Gesicht; ihre typisch männlichen Talente gehen dadurch ja nicht verloren.

Und alles natürlich „vice versa“, das gilt gleichermaßen für Mann wie für Frau - gleiches Recht und gleiche Pflicht für alle . . .

---

## Zahlenspieleien . . . - mein 17171. Tag



er Mensch ist symmetrisch angelegt, wie man beim Blick in den Spiegel erkennen kann. Linke

Gesichtshälften, rechte Gesichtshälften — spiegelverkehrt identisch, hoffentlich?

Spiegelsymmetrie ist ein Grundprinzip allen Schöpfertums, und somit aller manifesten Erscheinungen. Wo man hinschaut: der Waldsaum im ruhigen See, die Luftqualität im weißgrauen Schnee, die Sieger bei der <sup>1</sup>Wahl, die Ordnung in der Zahl.

Mein Tag heute: 1 7 1 7 1

Das fällt auf, oder? Von hinten, von vorne, gespiegelt und für gut befunden. Zahlen bergen ihre Geheimnisse; soll ich Ihnen meins verraten? Meine persönlich wichtigen Zahlen sind die „3“ und die „7“, und sozusagen als Aszendenten die „2“, um es einmal astrologisch zu formulieren - obwohl ich mich mit Astrologie nicht weiters beschäftigt habe. Und nun die 17171! Meine Zahlen!  $3 \times 1 = „3“$  und die „7“ gleich „2“ mal! Wenn das kein Grund zur Freude ist.

Hat das eine tiefere Bedeutung? Wer weiss. Wichtig ist es eher, wach durch den Tag zu gehen, und solche lieben kleinen „Spiegeleien“ wahrzunehmen. Denn das ist eine der zahlreichen Möglichkeiten, mit denen das übergeordnete kosmische Ordnungs- und Lebensgestaltungsprinzip mit uns in Verbindung tritt. Wir sind nicht alleine; und das zu erleben und zu spüren, tut sehr, sehr gut.

<sup>1</sup> die Politiker eines jeden Staates spiegeln in ihren Entscheidungen exakt das mehrheitliche Verhalten der Gesellschaft wieder; selbstverständlich nicht nur unter demokratischen Bedingungen; Diktatur und Unterdrückung seitens der Machthaber legen schonungslos das Gebaren der „Unterdrückten“ offen - nahezu vier Jahrzehnte haben beispielsweise die Menschen in der ehemaligen DDR dazu benötigt, genügend seelischen Mut und Fleiss zu entwickeln, um ein selbstbequemes System ohne Rückgrat und Perspektive abzuschütteln. Wann werden die Menschen in Nordkorea so weit sein?

---

## • Leben heißt nicht atmen - leben heißt handeln . . . • - mein 17170. Tag



in Ausspruch des französischen Lebenskünstlers Jean-Jacques Rousseau. Sicherlich, Leben heißt nicht (nur) zu atmen, auch wenn der Atem die Grundlage allen höheren Lebens ist. Doch wenn schon, dann bitte richtig: Tiefatmung ist das Zauberwort.

Tiefatmung? Nie gehört? Tiefatmung heißt: Schultern runter, Luftballon spüren unterhalb des Bauchnabels; Konzentration auf das Ausatmen, warten vor dem Einatmen. Die Luft nicht durch die Nase einziehen, sondern mit der Kehle „schlürfen“. Klingt reichlich kompliziert, oder? Doch das ist es nur bei den ersten 100 Atemzügen. Nicht komplizierter als die ersten 100 Metern, die man ohne Stützräder schwankend zurücklegt - beim Fahrradfahren lernen.

Was hat man davon?

Beispielsweise eine deutlich intensivere Körperwahrnehmung. Gestern abend musste ich noch einige Einkäufe erledigen, mit dem Fahrrad, wie üblich. Es hatte geregnet, die Luft war frisch gewaschen und aufgeladen. Durch die Lüfte – ziehen Düfte, wundersame . . . eine Luftschwade, angereichert mit dem würzigen Aroma gegrillten Fleisches zieht an meiner Nase vorbei, immer noch wohlvertraut, obwohl ich so etwas seit Jahrzehnten nicht mehr esse; ein kleiner LKW rollt auf der einsamen Landstraße an mir vorbei – die Dieselwolke will sich in meine Lunge zwängen, doch mein Körper wehrt sich dagegen. Ich halte den Atem so lange wie möglich an, bis sich der unangenehme Geruch verliert. Dann endlich, bergwärts durch den Wald, die Lunge pumpt den frischen Sauerstoff durch das Blut. Welch eine Wohltat! Schlagartig streift ein süßlich-aromatisches Aroma meine Nase; herrlich harzig, siehe da: frisch geschlagene Buchenstämme liegen am Weg.

Der Geruchssinn hat sich verbessert und intensiviert. Und so lassen sich alle Bereiche mehr und mehr entfalten; der Geschmackssinn, der Hörsinn, der Tastsinn, der Sehsinn – alles Unsinn? Nein, denn das sind alles Talente, wie Gesundheit, Intelligenz oder Jugendlichkeit auch; und das schönste: Talente haben die Eigenschaft, unendlich wachsen zu können . . .

---

## Tagesschule, Lektion 17 - mein 17169. Tag



anchmal ist es dran, tapfer zu sein – nicht so leicht aufzugeben, wenn es schwierig wird. Gestern war Übegelegenheit dazu, nahezu zwei Stunden Versuch um Versuch – ich habe sie nicht gezählt, doch waren es sicherlich Dutzende; dann endlich – tat sich eine Lösung auf. Nicht sehr elegant, aber sie funktioniert. Die Überstunden fordern ihren Preis: angespannt und geschafft geht man schlafen, es ist schon spät, die Schlafqualität ist nicht ideal, ich erwache früher als sonst; das Universum sorgt für den energetischen Ausgleich:

man verbraucht ein Übermaß an Energie == man bekommt weniger Regenerationsenergie in der Nacht.

Das ist ein Teufelskreis, eine Art Spirale, die nicht einfach zu durchbrechen ist; wissenschaftliche Studien belegen es eindeutig: wer früher schlafen geht, lebt länger und gesünder. Ist es sinnvoll, länger zu leben?

Nur, wenn man es bei guter Gesundheit tun kann. Leben lohnt sich nur, wenn man innerlich bereit, und äußerlich, das heißt körperlich, dazu in der Lage ist, zu lernen und sich weiter zu entwickeln. Als Pflegefall anderen Menschen zur Last zu fallen, lohnt sich nicht. Für niemand. Die Schöpfung hat vorgesehen, dass man als Mensch auf der Erde vollkommen gesund und glücklich sterben kann. Das ist ein erstrebenswertes Ziel – früh schlafen gehen, entspannt und ausgeglichen, ist ein sehr wichtiger Schritt auf dieses Ziel hin. Heute abend ist die nächste Gelegenheit dazu. Werde ich sie nutzen?

---

## **Geschenk des Tages, Lektion 6 - mein 17168. Tag**



er Sommer hat sich eingestellt, der Frühling sich verabschiedet – mit Glanz und purpurnen Wolken, wie ich es selten sah. Der ganze Tag wechselhaft, die Sonne wie hinter einer Milchglasscheibe versteckt, doch kurz vor 21:00 Uhr reißt ein schmaler, tiefstehender Wolkenstreifen auseinander, und gibt das warme Licht der hinter den Bergen versinkenden Sonne frei. Nur für wenige Minuten taucht es wie ein Scheinwerfer die Naturbühne in einen goldenen Firniß, intensiviert das Spiel der Grüntöne von Blättern und Gräsern, betont die Konturen von Blüten und Sträuchern, und lässt das Rot der Rosen fast fluoreszierend erglühen. Ich kann mich gar nicht satt sehen. Es ist, als ob man die Farben atmen kann. Was ist Glück? Ich hab' es gesehen.

---