

Synchronizität der Gemüter



er kennt nicht die Situationen, wo man einfach nur noch denkt „Das gibt’s doch nicht!“ - und gestern musste ich wirklich zweimal hinschauen, als mich von hinten eine unbekannte Stimme mit meinem Namen anrief. Ich drehe mich um, sehe einen Mann und eine Frau, die ich zunächst nicht erkenne. Als er mir seinen Namen sagt, fällt der Groschen. Ein Neffe, mit seiner Freundin, den ich vor 15 Jahren das letzte Mal gesehen habe. Er arbeitet seit Jahren im Ausland, Frankreich und England, und wollte an letzten Tag seines Heimaturlaubs in die Böblinger Mineraltherme, die allerdings wegen Renovierungsarbeiten geschlossen war. Also gingen sie in die Liebenzeller Therme, wo sich unsere Wege dann kreuzten. Eine Minute früher, eine Minute später – und wir wären uns nicht über den Weg gelaufen. Wenn ich daran denke, wieviel Entscheidungsoptionen ich den ganzen Tag über hatte (z. B. wo und zu welchem Zeitpunkt ich spazieren gehen würde), so kann ich wirklich nur noch staunen, wie präzise und synchron der ganze Tagesablauf in die Planung und Steuerung von „oben“ eingebettet ist. Mein Gemüt war an diesem Tag mit dem meines Neffen verbunden. Von wegen Zufall! Beim Spazierengehen wollte ich, als ich die Kirchturmglöcker die volle Stunde schlagen hörte, eigentlich umdrehen, um pünktlich wieder zu Hause zu sein (das wäre eine Verstandesentscheidung gewesen); aber es zog mich so stark in die andere Richtung, was einen deutlichen Umweg bedeutete. Ich habe diesem Drängen nachgegeben, und siehe da, landete auf die Sekunde genau an der einzig möglichen Stelle, wo wir uns treffen konnten. Der Mensch denkt, und GOTT lenkt . . .

Vergeben, Lektion 1



Bierhefe ist ein „Wundermittel“ für die Jugendlichkeit des Körpers. Das wussten bereits die alten Phönizier und Ägypter. Meine tägliche Portion Bierhefe – dafür geh’ ich meilenweit! Da ich kein Auto zur Verfügung habe, radle ich einmal die Woche Berg rauf, Berg runter, zur nächsten Privatbrauerei, um mir meine Wochenration abzuholen. Da es nur eine kleine Brauerei ist, haben sie wenig Bierhefe; deshalb rufe ich jedesmal an, frage, ob ich etwas bekommen kann, und dann tret’ ich in die Pedale. Gestern: „Kann ich kommen?“ – „Moment, i guck môl...i kô vo dr obergäriga was abschöpfä, isch dees ok?“ – „Ja, gerne!“ – „Wann kommed se denn?“ – „Kurz nach sechs!“ – „In Ordnung, i schtells dann raus ums Egg!“ – „Alles klar, vielen Dank.“ Strampel, strampel, schwitz, schwitz, kurz nach sechs, ist kein Witz: ich bin ich da, schau’ ums Eck, nichts steht da, Hefe weg!

Aaaaaarrrrg! Da beißt man wirklich ins Gras. Alles Toben hilft nichts. Feierabend, niemand mehr da. Auf dem Rückweg übe ich Vergebung. Dem Braumeister, der's vergessen hat - das fällt leicht, schließlich vergesse ich auch oft Dinge, die mir persönlich nicht so wichtig sind. Mir selbst - das fällt schon deutlich schwerer, schließlich habe ich doch keine Fehler gemacht, oder? Oder doch? Brauche ich wirklich die Bierhefe? Intuition sagt: „Ja“. Warum ging das heute schief? „Na, überleg' mal.“ Ich überlege, und langsam stellt sich das Gefühl ein, dass es mit persönlicher Überforderung und Arbeitsüberlastung zu tun haben könnte. „Sorge für bessere Regeneration und genügend entspannenden Ausgleich, dann regenerieren wir dich, und du kannst Bierhefe bekommen.“ Das sagt nicht der Braumeister, sondern meine innere Stimme. Dankeschön, habe verstanden. Eigentlich weiss ich das schon seit Jahren. Aber... - nein, kein aber, fang endlich an, tu den ersten Schritt! Also: früher Feierabend machen, die Arbeit läuft nicht davon, morgen ist wieder ein Tag. Früher losradeln, so dass der Braumeister noch im Haus ist. Mal sehen, was passiert...

Positiv-Negativ-Prüfung, Lektion 1



ine Blumenwiese im Mai ist doch etwas herrliches; saftiger, goldgelb leuchtender Löwenzahn, liebliche Gänseblümchen, und allerlei, was ich mit Namen nicht benennen kann . . . Heute morgen: Ich erwache, ein neuer Tag! Blick aus dem Fenster - die Mundwinkel biegen sich nach unten - die nackte, penibel akkurat frischgemähte Wiese grinst einem unbarmherzig ins Gesicht. Da möchte man am liebsten gleich die Augen schließen, und die Bettdecke über die Ohren ziehen. Keine drei Wochen ist es her, dass gemäht wurde. Man kann's doch wirklich auch übertreiben. Könnte mich den ganzen Tag darüber ärgern — — - Aber halt! „Was mich stört, zu mir gehört!“ Neige ich nicht auch in manchen Bereichen zur Übertreibung, halte ich nicht auch oft genug stur an selbst auferlegten Regeln und Vorschriften fest, ohne genügend danach zu fragen, ob diese oder jene Tätigkeit jetzt wirklich wesentlich ist? So, jetzt wird es ruhiger in mir, die störenden Gefühle lassen nach. Ok, ärgern lohnt sich nicht, freu' dich an der Ordnung rund um's Haus, und dass die Hausgemeinschaft einen Gärtner bezahlt, der die Arbeit macht, Danke! Wunderbar, die Weichen sind gestellt, der Tag ist gerettet. Positiv-Negativ-Prüfung bestanden.

Tagesschule, Lektion 2



omentan sind die Akkus meines Telefons hinüber, Ersatz ist noch nicht da. So lege ich ab und zu die Akkus meiner Tastatur in mein Telefon ein, um den Anrufbeantworter abzuhören, und dringliche Telefonate zu erledigen. Lästige Angelegenheit, das verschiebe ich gerne. Vergangene Woche: Anruf von der Verwaltungssekretärin, Bitte um Rückruf. Nun gut, war eh ein Feiertag. Wochenende, neue Arbeitswoche, alles andere vergessen. Gestern abend dann, siedendheiß springt die Sache wieder ins Bewußtsein, Akku gewechselt, siehe da: 2. Bitte um Rückruf am Montag, zu spät, die Verwaltung hat längst Feierabend. Peng! Das Telefon gleitet mir aus der Hand, als ich es zurücklegen will - knallt auf den Boden, hätte kaputt sein können. Toi, toi, toi, Glück gehabt. Nerven? Belastet. Laminatboden? Kratzer. Erkenne ich den Spiegel? Meine belasteten Nerven ↔ die belasteten Nerven der Sekretärin, die ich eine Woche lang versetzt habe.

Wundermittel Augen, Lektion 1



ennt ihr das? Stundenlange PC-Sitzungen, der Bildschirm verschwimmt vor den Augen, Feuerräder kreisen umher, Tränenflüssigkeit entströmt den geröteten Augenhöhlen... und es gibt kein Entkommen - morgen wieder das selbe Spiel. Die Folgen sind bekannt: Netzhautblutungen in fortgeschrittenem Alter, grüner und grauer Star, Verlust der Sehkraft bis zur fortschreitenden Erblindung. Was tun? Ich möchte meine Augen nicht verlieren. Was tröstet meine Augen? Augentrost, jawohl! Ein altes Heilkraut - mich wundert vor allem, wie man vor hunderten von Jahren ohne Bildschirmarbeit und Fernsehgeräte darauf kommen konnte, dass dieses Pflänzchen Balsam für überanstrengte Augen ist; Dank an dieser Stelle den elaborierenden Klosterfrauen mit ihrer ausgeprägten Intuition, stellvertretend sei hier die gute Hildegard von Bingen genannt. Augentrost, Anwendung: das Kraut gibt es in jeder Apotheke, ein Teelöffel in wenig Wasser sanft und kurz aufköcheln, abseihen, auf ein Tuch gießen und als Kompresse mindestens zwei Minuten über die Augen legen; eine Augenbadewanne füllen, abwechselnd auf die Augen setzen, die geöffnet bleiben und nach allen Richtungen kreisen. Außerdem habe ich mir angewöhnt, in Entspannungspausen ein kleines Handtuch über die geschlossenen Augen zu legen, damit es richtig dunkel (schwarz!) wird, und die Augen besser entspannen können.
