Heute schon gelacht? - mein 17391. Tag

ennen Sie den?

Sagt ein Käfer zu seiner Frau:

»Liebling, heute gönnen wir uns etwas Feines! Ich lade dich zum steirisch essen ein!«

»Oooooch – darf ich meine besten Freundinnen mitbringen?«

»Ja gerne, es reicht für uns alle!«

»Was gibt's denn?«

»Grazer Riesenkäferbohnen, du weisst schon, d i e steiermärk'sche Spezialität!«

[es folgen Wohllaute des Entzückens, die sich einer schriftlichen Wiedergabe durch Buchstaben entziehen; *Anmerkung des Verfassers*]

Nach der Mahlzeit: alle sind sie satt geworden. Heißen Käferbohnen Käferbohnen, weil gern Käfer drinne wohnen?

Wer kennt sie nicht, die violett-braun gesprenkelten Bohnenkerne aus der Steiermark, die nicht nur Käfern große Freude bereiten! Eine Mahlzeit auf der Grundlage von Käferbohnen ist eine hochgesunde Kraftnahrung, die es wahrlich in sich hat. Eiweiß, Eisen, Magnesium, Calcium, Kalium, Phospor, Kupfer, Selen, Chrom, Zink, Vitamine, Phytoöstrogene, Spurenelemente, und, und, und . . . vielleicht fällt Ihnen ja sogar noch mehr ein? Jedes Böhnchen gibt ein Tönchen, und gleicht einem kleinen Steak, sozusagen, mit einem Anteil von 20% hochwertigem Pflanzeneiweiß und nur 1,7% Fett. Alles vom Feinsten, und ohne unerwünschte Nebenwirkungen!

»Dô legst di nieda!« sagt da der Bauer, und streicht sich voller Vorfreude den Bauch. *»Ich auch!«* –

so dachte ich am Morgen, denn getrocknete Käferbohnen brauchen drei bis vier Stunden Kochzeit, und so wollte ich sie rechtzeitig auf dem Herd haben. Ein Griff ins Säckchen mit den Bohnen – da rieselt es verdächtig. Ich sehe hin – den Käfern geht es prächtig! Die Bohnen erinnern mich dagegen eher an Schweizer Hartkäse – Sie wissen schon, ja, den mit den vielen Löchern. Da haben wir den Salat! Doch heute *ohne* Bohnen.

Was ich da am Morgen erlebt habe, nennt man eine *klassische* Positiv-Negativ-Prüfung. Nicht für die Käfer, denen es „an den Kragen ging", sondern für den, der sich auf die Bohnenmahlzeit gefreut hatte. Der Appetit ist mir fürs Erste gründlich vergangen. Doch wie gehe ich mit solchen Situationen um? Ich kann mich ärgern, so lange ich will. Die Bohnen sind hinüber. Sei's drum. Deshalb geht die Welt nicht unter.

Positiv-Negativ-Prüfungen am Morgen helfen uns, die Weichen für den Tag zu stellen. *»Smile!«* – so wirst du heil. Eine positive Lebenssicht erhöht die Lebenserwartung. Wenn wir eine Positiv-Negati--Prüfung erkennen und bestehen, leben wir einen Tag länger. So einfach ist das!

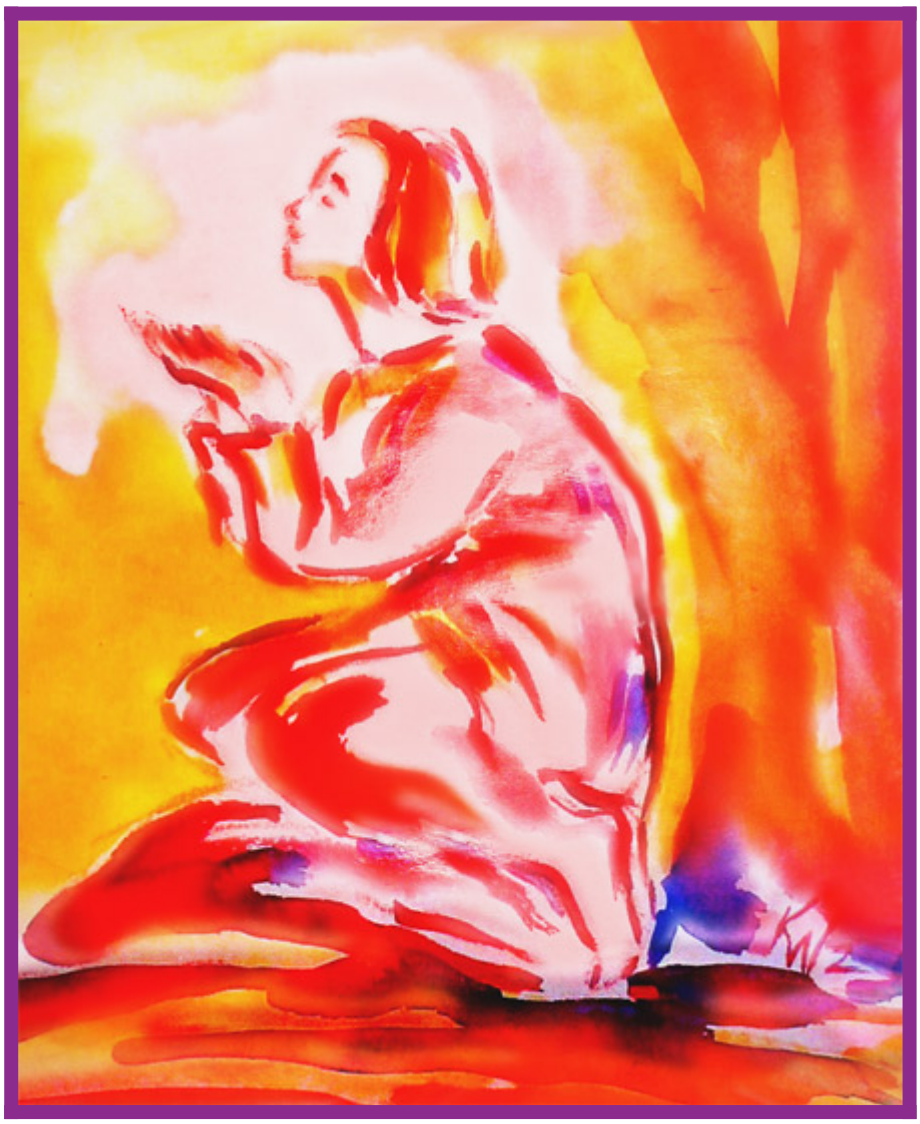
Also: ich brauche mich nur nach dem *Warum* zu fragen. Warum muss ich diese Geschichte mit den verdorbenen Bohnen erleben? Weil ich sie zu selten auf den Speiseplan gesetzt hatte. In einer dunklen, stillen Ecke fühlt sich Ungeziefer wohl. *»Seid fruchtbar und vermehret Euch!«* Dieser biblischen Aufforderung waren die kleinen Käfer fleißig nachgekommen. Hätte ich mein Bohnensäckchen regelmäßig in die Hand genommen und kräftig aufgeschüttelt, wären sie an einen ruhigeren Ort gezogen. Und da ich keine Käferbohnen selber ziehe, so muss ich also wieder einmal gen Bad Gams ziehen, um mich vor Ort mit einem Jahresvorrat einzudecken. Das mach' ich gerne, zugegeben, denn die Steiermark ist ein gesegnet' Land — gerühmt nicht nur für Kürbiskern' und Käferbohn'. Bei dem Gedanken an *Bad Gams*, einem Jungbrunnen ohnegleichen mit seiner „eisernen" Michelquelle, hüpft mein Herz vor Freude, die Positiv-Negativ-Prüfung ist längst abgehakt, und ich wiege mich im Takt des *Steiermärker Hopsers*:

[redacted]

post scriptum: *Teilt die Erlebnisse eurer Tagesschule mit anderen!* Berichtet davon im Forum. Für Positiv-Negativ-Prüfungen gibt es eine eigene Rubrik: *„Der Tag wird gut!"* Gemeinsam lernen ist einfach effektiver, macht intelligenter, und wir alle haben dann mehr Freude . . .

Demut - mein 17381. Tag

edesmal, wenn ich meine Wohnung verlasse, trete ich unter einem Bild hindurch, das über meiner Eingangstür hängt. Doch längst nicht jedesmal tritt mir das Bild auch ins Bewusstsein, denn häufig eilen meine Gedanken den Füßen voraus, und sind mit allerlei Planungen und Überlegungen beschäftigt. Doch mehr und mehr gelingt es mir, entspannt und wach im „Hier und Jetzt" zu sein — weil ich für meine Vorhaben immer öfter eine großzügige Zeitreserve einplane — und dann richte ich den Blick nach oben zu besagtem Bild, das mich immer wieder mit seinen Farben und Formen erfreut. Eine Gestalt, die auf dem Boden kniet, und demütig bittend die Hände emporhebt — ein Werk der Grazer Künstlerin Karin Wimmer, die auch heute noch, in unserer vollständig digitalisierten Pixelwelt, virtuos mit Pinsel und Leinwand umzugehen versteht. Danke, Karin, für Deine großherzige Einwilligung zur Veröffentlichung!



Die Künstlerin schreibt zu ihrem Bild folgendes:

Mein Anliegen ist es, durch die Schönheit der Farben und Formen davon zu künden, was die Seele berührt, was darüber hinaus geht und was mit Worten nicht beschrieben werden kann:

- Die Freude und das Einssein im Schaffen.
- Die Ehrfurcht, das Staunen und das Atmen mit der Schöpfung.
- Die Kraft, das Talent, die Größe durch den Schöpfer.

Ein lichtes Demutsbild hat uns diese Künstlerin geschenkt, und wenn mein Auge es beim Verlassen der Wohnung streift – und meine Seele es gebührend würdigt – so trage ich es mit mir im Herzen, und gehe dann ganz anders durch den Tag. Vieles erlebe ich bewusster, und wenn es oft auch nur ganz kleine Dinge sind, denen ich für gewöhnlich keine weitere Beachtung schenke. Beispielsweise der Begegnung mit einer umgestürzten Fichte, die mir auf einem Abendspaziergang den Weg versperrte, und mir dadurch ermöglichte, die Elastizität meines Rückgrats zu überprüfen. Ganz hinunter musste ich mich bücken, auf den Zehenspitzen balancierend, und den Kopf einziehend, kam ich gerade drunter durch. Freiwillig nehmen wir ja solch eine Körperstellung ungern ein, denn sie macht Mühe; in der Frühe ganz besonders, wenn wir noch steif und unbeweglich sind.

Gerade weil wir die Demutshaltung nicht sehr mögen, hilft uns das Leben fleißig nach. Es beugt uns immer wieder, damit wir nicht aus der Übung kommen; denn schließlich gilt es zu lernen, sich *der höheren Vernunft im Universum* unterzuordnen. Ein probates Mittel, um uns Menschen zur Demut zu führen, sind *Gefühle*. Erleben wir ungute Gefühle, dann sollten wir ihnen auf den Grund gehen, denn wir sind auf allen Ebenen, und so auch hier auf der Erde, als dauerhaft glückliche Menschen geplant. Ein Beispiel aus meiner Tagesschule soll das verdeutlichen.

Tagesschule vom vergangenen Donnerstag, Tagesthema: Demut

Mein Unterrichtstag erwartet mich, der Tag ist durchgeplant, ich bin mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, und muss nach dem Unterricht noch meinen Wocheneinkauf erledigen. Schätzungsweise gegen 19:00 Uhr werde ich wieder zu Hause sein. Alles läuft nach Plan, ich kaufe abends in Ruhe ein, gehe vollbepackt zum Bahnhof, in der Gewissheit, dass alle 30 Minuten ein Zug fährt, zur vollen und halben Stunde. *»Ich habe also noch 20 Minuten bis zum nächsten Zug«*, so denke ich, *»schön, dass ich mich nicht beeilen muss«*. Am Bahnsteig angekommen, studiere ich den Fahrplan. Beim Überfliegen bestätigt sich der 30-Minuten-Takt — doch was seh' ich weiter unten? Nach 18:00 Uhr verlängert sich der Takt auf eine volle Stunde. Meine Mundwinkel verziehen sich nach unten. *»Noch eine geschlagene Dreiviertelstunde!«* Ich stehe in der Winterkälte, und warte. Der Zug kommt und kommt nicht, doch dafür der Hunger. Mit aller Gewalt und Macht. Er bewältigt sich meiner, dass mir ganz elend wird. Ich bin unglücklich und erschöpft. Mit Grauen denke ich daran, dass ich die Einkäufe noch meinen Hausberg hinaufkarren muss.

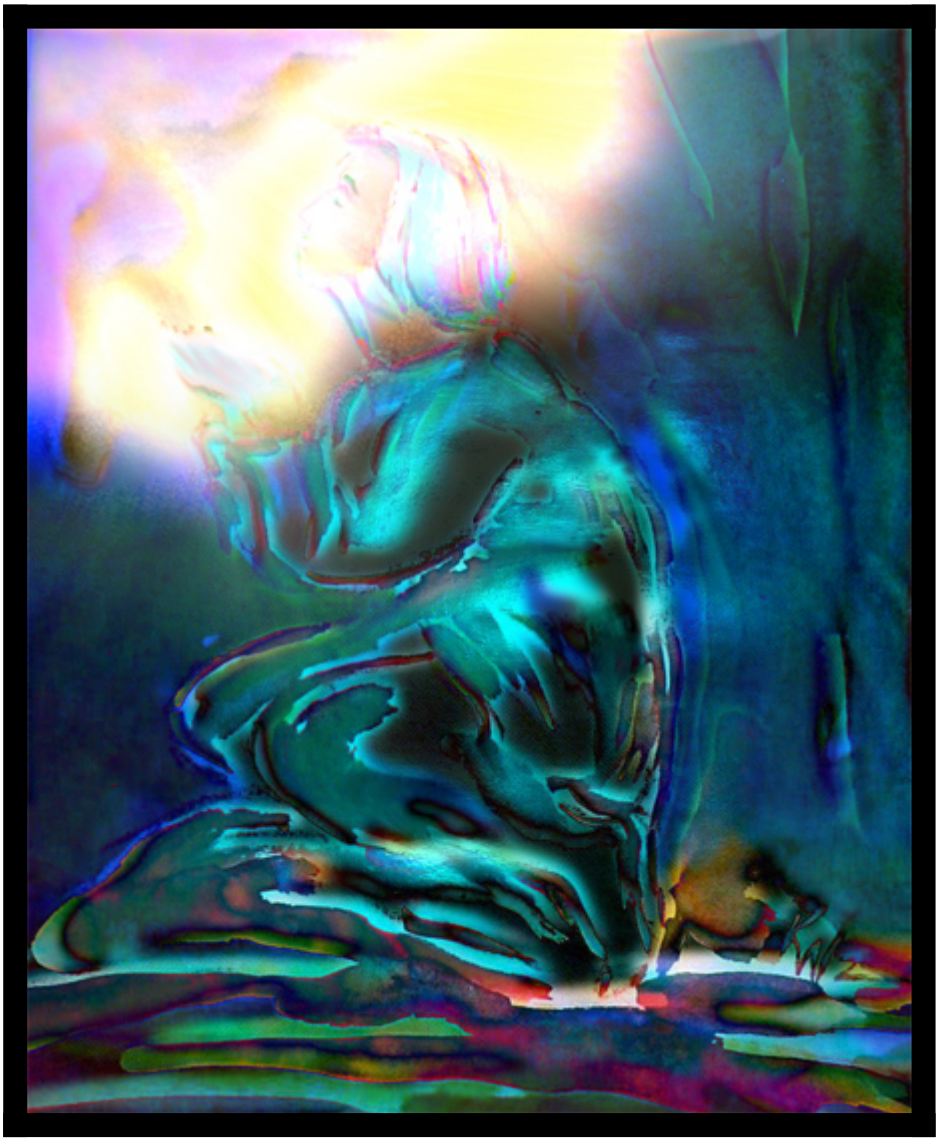
»Warum stehe ich da, und erlebe solche unguten Gefühle?« 45 Minuten habe ich Zeit geschenkt bekommen, um mich das zu fragen. Hat das etwas mit *Demut*, meinem heutigen Tagesthema, zu tun? Ich gehe hin und her und frage, immer wieder nach dem *Wieso und Warum*, doch das Universum schweigt. Bis zum nächsten Morgen. Nach dem Erwachen kommt die Antwort: *»Du hast gestern Vormittag nicht auf deine Hungergefühle gehört, und das Mittagessen verschoben. Deshalb haben wir dein Abendessen um eine Stunde verschoben, und dich mit Hungergefühlen attackiert.«* Tatsächlich, ich hatte schon weit vor 11:00 Uhr Hunger bekommen, und hätte nur die Arbeit früher abbrechen müssen. Was kümmert mich das, ob andere „Büromenschen" erst um 12:00 Uhr Mittag machen? Die Mittagspause ist dieselbe, ob eine Stunde früher oder später. Doch mir hilft sie um so mehr, je früher sie ist. Früher essen macht gesünder. Ich bin mein eigener Herr, so kann ich dafür

sorgen. Doch das erfordert *Demut*.

»Danke, ich hab's kapiert!« Jetzt bin ich wieder mit mir selbst im Reinen, und mir vergeben, das fällt leicht. Und schon heute kann ich die Erkenntnisse aus meiner Tagesschule in die Praxis umsetzen.

Zugegeben, demütig sein, das kostet Überwindung. Lassen wir uns doch einfach helfen! Das Universum ist unendlich selbstlos, wenn wir es um Hilfe bitten. Am besten jeden Morgen, gleich nach dem Erwachen, in der Dunkelheit – wenn wir noch ganz bei uns sind – denn da ist unsere Wunschkraft stark und ungebrochen. Jetzt, in der finstern Jahreszeit, sehnt sich unsre Seele umso mehr nach Licht. *Demut* ist der Weg, der direkt hineinführt, in die Lichtstrahlen der Liebe.

Ich habe bei der Digitalisierung des anfangs gezeigten Demutsbilds ein wenig an den Hebeln und Schaltern meiner Bildbearbeitungssoftware herumgespielt, denn es macht mich glücklich, zum Kind zu werden, das im Sandkasten herumtoben darf. Zu dem Ergebnis äußerte die Künstlerin, die das Original schuf, nachfolgende Gedanken.



»Es sieht jetzt aus wie ein Acryl-Tusche-Bild – dreidimensional im Auftrag der Schichten – die Farben sind sehr interessant. Es sind beinahe die Komplementärfarben. Ich habe mir sagen lassen, dass gelb-orange-rot die männlichen Farben seien und türkis-blau-violett die weiblichen. Optisch verbinde ich Licht mit warmen Farben, daher habe ich die gelb-orange-rot-Töne gewählt. Hingegen

das innere Licht – Spiritualität – wird mit den türkis-blau-violetten Tönen ausgedrückt. Die Chakrenfarben bezeichnen auch diese Qualität. Wie interessant – finde ich – dass Du das Bild in diese Richtung wandelst. Für mich – wenn ich es deuten darf – die Demut, der inneren Stimme gegenüber, wird noch bewusster. Wie wenn es außen Nacht wäre – dadurch wird das weiße, etwas rosa gefärbte Licht, das auf der Erde golden wirkt, deutlicher . . .«

Intuitiv führte kindliche Neugierde meine Hand – dagegen erkennt die sachkundige Künstlerin mit klarem, geschultem Malerauge verborgene Zusammenhänge, und spricht sie aus. Danke, Karin.

Fassen wir zusammen, was Demut heißt:

der inneren Stimme gehorchen.

Und wenn Sie ab und an in Situationen geraten, die es Ihnen schwer machen, demütig zu handeln, so denken Sie immer daran:

»Trutzige Stämme gedeihen am Wind.
Ist der Weg einfach, verkümmert das Kind.
Steiniger Boden macht fleißig und froh,
du lernst dich bücken,
und weißt auch wieso . . .«

Das ist ein Walliserspruch, und gerade für die Schweiz lässt sich mit Fug und Recht behaupten: *„viel Steine gab's und wenig Brot"*. Doch die Schweizer haben aus der Not eine Tugend gemacht. Sie haben seelischen Fleiß entwickelt, und haben ihr Land zu einem Paradiesgärtlein gemacht. Niemals in ihrer Geschichte haben sie anderswo nach „grünerem Gras" gesucht. Sie haben ihr Feld bestellt. Worauf warten wir noch?

Wie schwingt Ihre Ehrlichkeit? - mein 17373. Tag

enn ein großes Orchester harmonisch zusammenspielt, dann klingt es rund und ausgewogen. Der Ort, an dem ein Orchester für gewöhnlich spielt, nennt sich deshalb nicht *Dis*harmonie, sondern Philharmonie. Schrille Mißklänge sind dort eigentlich fehl am Platz, denn sie stören empfindlich das würdevolle Ambiente eines klassischen Konzertsaals.

H
e
i
l
e
n
d
e Schwingungen: würdevolle Musik ist Nahrung für die Seele.

So unterschiedlich die Klangfarben eines großen Orchesters auch sein mögen, so fügen sich dennoch die einzelnen Instrumente zu einem harmonischen Ganzen zusammen. So sollte es zumindest sein, wenn die Schwingungen, die von der Luft an unser Ohr getragen werden, der Seele gut tun sollen; denn dann sind sie für uns eine ganz besondere, feinstoffliche Nahrung.

Eine Flöte kommt der idealen Schwingung, der Sinuskurve, am nächsten. Andere Instrumente wie Cello oder Oboe erzeugen komplexere Schwingungsgebilde mit „farbigeren" Obertönen, die jedoch alle aus einer Überlagerung von Sinusschwingungen hervorgehen. In der Physik nennt man das Klangerzeugungsverfahren der Sinuskurvenüberlagerung die *additive Synthese*.

Ü
b
e
r
t
r
a
g
e
n
w
i
r
d
a
s
S
c
h
aukeln des Kindes auf die Zeitachse,

so erhalten wir eine
reine Sinuskurve.

Alles schwingt, alles singt, alles klingt. Das Große wie das Kleine, das Sichtbare wie das Unsichtbare; selbst Elektronen und Photonen, Quarks und Elementarteilchen; ob sie nun bereits bekannt sind, oder den Instrumenten der Forscher noch verborgen. Schwingen ist natürlich, und je mehr sich irgendein beliebiges Schwingungsgebilde einer Sinuskurve annähert (so komplex diese durch eventuelle Überlagerungen auch sei), desto harmonischer wird seine Gestalt — und als um so angenehmer empfinden wir es auch. Alles schwingt, alles singt, alles klingt — und so auch unsere Körperzellen, wie unsere Seele. Vielleicht verstehen Sie jetzt besser, warum wir uns in der Gegenwart guter Menschen so ~ *beschwingt* ~ fühlen! Nichts lohnt sich mehr, als an der Harmonisierung unserer Körper- und Seelenschwingungen zu arbeiten.

»Wie das wohl geht?« — so wird sich nun manch einer fragen.

»Geduld, Geduld!« — wir werden's wagen, zusammen gehn wir Schritt für Schritt.

Der *erste* dieser Alltagsschritte: wir sagen laut und deutlich *»Bitte!« — »Ich möchte mich erkennen, wie ich wirklich bin.«*

Ziele setzen, das macht Sinn. Konkret: **EIN** Tagesziel, und nicht zuviel. Wie wäre es mit *Ehrlichkeit*? Die Tagesschule ist bereit.

Also, unser Tagesthema heißt *Ehrlichkeit*, und wir brauchen nun nichts weiter zu tun, als wach und bewußt durch den Tag zu gehen, und uns bei allem, was wir erleben, immer wieder zu fragen, was das denn mit unserem Tagesthema zu tun hat. Nicht schwer, oder? Damit das nicht graue Theorie bleibt, einige Erlebnisse aus meiner Tagesschule vom vorletzten Samstag.

Samstag, Einkaufstag! Ein frostiges Wintermärchen verzaubert Wald und Flur.

Schön ist die Welt! Ich sehe sie mit staunenden Augen.

Langsam und vorsichtig, mit Helm gewappnet, radle ich durch den Winterwald. Zum Genießen der

Landschaft bleibt wenig Gelegenheit, denn ich muss mich auf den Weg konzentrieren. Dann bin ich vor Ort. Mein Ziel: der kürzlich wiedereröffnete Einkaufsmarkt – mit deutlich verbessertem Angebot, einer reichhaltig-frischen Auswahl, und einer Bio-Abteilung, die das Herz höher schlagen lässt. Schließlich bin ich Unternehmer, der sein Geld gut angelegt wissen möchte; und deshalb investiere ich es in das Objekt, das mir den größten Nutzen bringt – meinen Körper! Er ist die Wohnung für meine Seele, und sie soll es gut in ihm haben. *„Veritas in Sanitas"*. Sanieren wir ihn, den Körper – auf dass unsere Seele *in ihm* und *mit ihm* gesunde.

200 Meter vor dem Ziel umschmeichelt mich ein großes Discounterschild mit Billigpreisen – alles gibt es fast umsonst, und sogar Reisen . . . da lockt mich der Verstand, der kühle Rechner, kurz einmal hineinzuschauen. *»Reifes Obst bekommt man jetzt sehr schwer, Leute, schafft doch mal was her!«* Der Bauch, der schweigt, ich geh' hinein, und eine Papaya ist mein! 1,49 € ist der Preis, an einem Ende ist sie weiß. Das ist kein Schnee, das ist schon Schimmel! Gut, das kann man wegschneiden, aber ansehnlich ist sie wirklich nicht. *»Geh weiter!«* — mahnt mich nun die Pflicht. *»Bleib heiter!«* — denk ich, *»macht mir Licht!«*

Das geht mir dann tatsächlich auf, als ich in dem Einkaufsmarkt, in dem ich einkaufen *soll*, vor dem Obststand stehe: *»Reife Papayas!«* Viel schöner, als bei dem Discounter. Und was kosten sie? 1,49 € ist der Preis, ich weiß, ich weiß . . . genauso viel, wie beim Discounter. Was ist das Tagesthema heute — Ehrlichkeit? Ich versuche mich zu rechtfertigen. *»Ich hab doch nichts gestohlen, oder?«* — *»Und was ist mit dem Umsatz, der dem Einkaufsmarkt jetzt fehlt?«*

Das Universum arbeitet ganz schön präzise. Auf Heller und Cent genau wird abgerechnet, im Soll genauso wie im Haben. Und Ehrlichkeit wird dreifach vergütet. Das glaubt ihr nicht? Da will ich abends mein Altpapier in die große Gemeinschaftstonne geben. Sie ist mit einem Vorhängeschloß gesichert, damit unehrliche Zeitgenossen sie nicht für ihren Müll missbrauchen können. Ich schließe auf, und will den Deckel abheben, doch der ist festgefroren. So zerre und rüttle ich daran, bis er endlich aufspringt. Schwungvoll schnappt er zurück, und in hohem Bogen fliegt das Vorhängeschloß ins verschneite Gebüsch. Da liegt es nun, und da liegt's gut – in irgendwelchen Mauerritzen; ich habe es trotz intensivster Suche, auch am nächsten Tag, nicht wieder auffinden können. So muss ich wohl oder übel für Ersatz sorgen — damit die unehrlichen Zeitgenossen in Zukunft wieder außen vor bleiben. Kostenpunkt: schätzungsweise 4,50 €. So viel wie drei Papayas. Die hätte ich mir gönnen können, wenn ich ehrlicher gewesen wäre: Ehrlichkeit verlangt von uns, auf unsere Gefühle zu hören. Und die bekam ich an diesem Einkaufstag ausschließlich für den qualitätsbewußten Einkaufsmarkt.

Wie schwingt sie dann, die Ehrlichkeit in unserer Seele, nach einem falschen Schritt? Sie kommt ein wenig aus dem Tritt. Vielleicht in etwa so:

SS01.js

Au weia! Ab dem nicht erlaubten Einkauf beginnt die Schwingung zu verzerren. Mit jeder weiteren Fehlentscheidung wird sie unharmonischer — doch keine Sorge, wir können die „verletzte" Schwingung wieder in Ordnung bringen: durch eine neue, nun aber objektiv betrachtet *richtige* Entscheidung im Bereich der *Ehrlichkeit*. Die einzige Bedingung hierzu: *der aufrichtige Wunsch.*

»Dein Wunsch sei mir Befehl!« — als ich mich am Abend nach einem Thermenbesuch auf den

Heimweg mache, fährt ein Zug an mir vorüber, in die Richtung, in die ich am nächsten Morgen zum Orgeldienst fahren muss; doch um Geld zu sparen, hatte ich mich bereits aufs Fahrradfahren eingestellt. In dem Moment, als ich den Zug sehe, kommt mir ein Denkanstoß: *»Es ist eisglatt und gefährlich, lass morgen früh das Rad zu Hause, und nimm den Zug!«* Wie reagiere ich? Bin ich stur, oder flexibel? Das entscheidet mein Wunsch. *»Möcht' ich ehrlich* sein? Nein? Der Zug kostet mich stolze 10 Prozent meines Verdienstes. Bin ich mir das wert?« Das ist nie verkehrt. Die Selbstliebe lässt grüßen.

Ich bin dann mit dem Zug gefahren, und war sehr froh darüber. Eine gute Entscheidung, und *ehrlich* noch dazu. Jetzt tanzt sie wieder, unsre *Ehrlichkeit* — sie lässt ihr Band harmonisch schwingen — und ich bekomme Lust zu singen . . .

Vielen Dank dem tschechischen Ensemble für Alte Musik „Musica Florea" für diese wunderbare, und darüberhinaus noch lizenzfreie! Aufnahme für Radio Tschechien (Czech Rádia) der Sechs Brandenburgischen Konzerte von Johann Sebastian Bach.