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.”*

Konsequenzen: mein Waterloo . . . - der 17193. Tag

ennen Sie diese Tage, an denen man sich schwört „Nie wieder!"? Nein? – Soll ich sie darum beneiden? Ich gönne Ihnen Glück und Freude, wenn Sie es sich wahrhaftig selbst verdient haben, denn jeder ist seines Glückes Schmied. Diese Woche hatte ich kräftig neben den Amboß geschlagen – und gestern war der Höhepunkt: ein Mißgeschick nach dem anderen – so macht das Leben wirklich keine Freude. Doch die Woche der Reihe nach:

- es wird von Tag zu Tag später, durch selbstauferlegte Arbeitsüberlastung, jaja, die Ungeduld der Selbständigen. . .
- dadurch entsteht Zeitdruck, der mich in Nöte bringt: was lasse ich weg?
- ich entscheide falsch: ich lasse die wesentlichen Dinge weg: Schlaf, Entspannung, Erholung und Bewegungsausgleich, genügend Trinken, vernünftige Mahlzeiten
- der Körper wird unglücklich durch Übersäuerung, die Seele folgt auf dem Fuß: Energieentzug, schlechte Laune, Selbstmitleid bis hin zu Suizidgedanken (die Flucht vor der Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen)
- ich möchte endlich richtig ausschlafen und wieder zu mir kommen: das aber funktioniert nicht recht, ich finde keinen ruhigen und erquickenden Schlaf; drehe und wälze mich im Bett herum, verschiebe das Aufstehen, und ahne schon, dass am heutigen Tage alles schief gehen wird . . .
  1. ich bin zu spät dran, verschlinge etwas im Stehen, muss zum Unterrichten, radle los, es ist warm draußen, ich muss schneller fahren als sonst, ich hetze durch den Wald, die gewohnten Wege entlang, bis zur Ampelkreuzung kurz vor dem Ziel . . . endlos steht die Ampel auf Rot . . . 5 Minuten komme ich zu spät – jaja, der Lehrer, das ideale Vorbild . . . ich sitze da, und schwimme im eigenen Saft. Das kleine, schüchterne Mädchen sieht mich entgeistert an; mir drückt es den Schweiß aus den Poren, er läuft über mein Gesicht, in die Augen hinein . . . es brennt höllisch, ich kann die Augen nicht mehr offenhalten, ich bitte die Mutter des Mädchens verzweifelt um ein Tempotaschentuch; sie gibt mir eines, und zeigt großes diplomatisches Geschick angesichts der grotesken Situation (zur Verdeutlichung: die brennenden Augen weisen mich auf meine falschen seelischen Sichtweisen hin). Mit dem Unterrichten will es heute aber auch gar nicht gehen, alles stockt und geht schief. Das Spiel setzt sich bei den anderen Schülern fort; sie sind richtiggehend begriffsstutzig und haben zwei linke Hände. Heute ist es eine Plage mit den Schülern, und ich spüre, dass ich daran beileibe nicht unschuldig bin. Die Gemüter sind nun einmal verbunden, und ich trage eine größere Verantwortung für die Fortschritte meiner Schüler, als mir für gewöhnlich bewußt wird. Als die letzten gegangen sind, bin ich erledigt. „Sono stato cruciato", so nennt es Puccini, als er die Arbeit an seiner *Tosca* beschließt.
  2. als ich nach Hause komme, das nächste Mißgeschick: die Khaki, die ich aus der Gefriertruhe gelegt hatte, ist davongeschwommen, auf den Boden gefallen, und nicht mehr zu gebrauchen; was in kühleren Jahreszeiten problemlos funktionierte, ist mir bei der Hitze des heutigen Tages gründlich danebengegangen – die wertvollste Frucht, die beste natürliche Zuckerqualität für das Gehirn! Hätte ich sie jetzt im Körper, würde es mir leichter fallen, die richtigen Entscheidungen zu erkennen und zu treffen (das Mißgeschick spiegelt mir wieder, woran es am vorhergehenden Tag vollkommen gefehlt hat: an der richtigen Ernährung und Versorgung des Gehirns, vor allem an den richtigen Zuckerarten, wie sie beispielsweise ideal in Khakis vorhanden sind).
  3. doch damit nicht genug: als ich zu später Stunde meinen Biomüll in die Tonne gebe, der nächste Schreck: ich habe die zweiwöchentliche Entleerung verpasst und die Tonne ist so gut

> wie voll! Auch das ein klares Spiegelbild – das Faß ist voll und am überlaufen. Der Abfall == die Säureschlacken im Körper, die zwischengelagert werden müssen; mindestens zwei Wochen werde ich sie mit mir herumtragen – wenn ich die nächste Leerung nicht versäume.

Wie hat sich Napoleon wohl nach seiner Niederlage bei Waterloo gefühlt? Er war tapfer, und liess sich nicht unterkriegen. So leicht gab er sich nicht geschlagen. Ich werde weitermachen. Natürlich, ist doch klar, oder? Die Talsohle ist erreicht und durchschritten, ich habe wieder einmal erlebt, wie es ist, in allem seinen eigenen Willen, sein kleines Ego, durchzusetzen. Und das Resumée?

Ich kann tun, was ich will, und ich leide;
ich soll tun, was ich soll, und ich meide
– Frust und Verzagen -
- Leiden und Klagen -
- Schimpfen und Schande –
- löset die Bande –
- lindert die Schmerzen –
- wünschet von Herzen![1]

[1] auch Baron von Münchhausen musste sich an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpfe ziehen, und so auch wir!