



## Adjektive sind etwas Wunderbares.

Man kann das, was man erlebt und spürt, so viel genauer, so viel bildreicher damit ausdrücken. Aber in manchen Situationen denke ich, dass es vielleicht besser wäre, sich die Mühe zu machen, in einem Nebensatz zu erklären, was man eigentlich wirklich meint. Dann könnte man zum Beispiel statt einer „schönen Zeit“ jemandem nur „Zeit“ wünschen, statt „besinnlichem Advent“ einfach nur „Advent“, statt „fröhliche Weihnachten“ einfach „Weihnachten“. Und ich glaube, dann wäre die Weihnachtspost im Ganzen etwas freundlicher – gerade für Menschen, die etwas Schweres erlebt haben, die psychisch angeschlagen sind, die Sorgen bedrücken.

Das könnte dann vielleicht so klingen:

*Ich wünsche dir Advent in dir drin: ein Gefühl dafür, Sehnsucht nach etwas zu haben, Wünsche für eine Zukunft.*

*Ich wünsche dir Weihnachten in vielen kleinen und großen Momenten: ein Fest, in dem das Kleine einmal im Mittelpunkt stehen darf. An dem niemand danach fragt, wer man ist und was man schon geleistet hat, sondern an dem einfache Menschen einen Schatz entdecken dürfen. Ein Fest, an dem der Himmel selbst das Licht macht, das man braucht, um seinen Weg zu finden. Und das heller macht, ohne zu behaupten, dass jetzt alles nur noch hell und schön und heil ist.*

*Ich wünsche dir Zeit: Momente der Ruhe und der Unruhe, die zusammengehören; Aufbruch und Ankommen und immer wieder auch das Glück, dich genau zum rechten Zeitpunkt am richtigen Ort zu fühlen.*

In Ruhe  
wachsen



## *Ich stolpere immer wieder*

über Achtsamkeitstexte. Also solche, die empfehlen, die Sinne genau wahrzunehmen: Essen genau zu schmecken, Farben wirklich zu sehen, Gerüche genau zu riechen. Oder den Körper, die Gedanken ... alles achtsam wahrzunehmen, ohne all das zu bewerten. Es ist total gut, achtsam zu sein. Gefühle auseinanderzuidividieren und Wahrnehmung als solche zu belassen. Und trotzdem schlagen diese Texte bei all meinem tief gemeinsamen Einverständnis auch einen Ton an, der mich widerständig macht. Vielleicht, weil ich darin nicht so gut bin. Wobei „anschlagen“ an sich schon ein interessantes Wort ist. Wenn ich sage, dass ich angeschlagen bin, dann merke ich – zumindest halb achtsam –, dass ich irgendwie nicht in Form bin. Vielleicht krank werde. Aber man kann daneben eben auch einen Ton anschlagen, eine Saite, ein Instrument. Anschlagen versetzt etwas in Schwingung.

Beim Einkaufen nun kam mir ein Achtsamkeitstext wieder in den Sinn. Und ich habe versucht, nur zu sehen, ohne zu bewerten. Die Tannenbäume im Einkaufscenter zum Beispiel. Tannengrün und Gold. Aber ich bin kein Goldtyp. Und statt ohne Bewertung durch meinen Achtsamkeitsversuch zu kommen und bewusst nur zu sehen, habe ich dann – achtsam und bewusst sehend – mehr Tannengrün-Gold-Kombinationen gesehen, als mir je zuvor aufgefallen sind. Höchst angekitscht und übergoldet kam ich nach Hause.

Aber wenn ich den Achtsamkeitsanspruch runterschraube auf die Frage, ob mich etwas „angeschlagen“ hat – angekitscht schwingt bei mir weiter. Unerwartet oder anders als gedacht. Doch Schwingung ist Schwingung. Und vielleicht bin ich jetzt auch einfach nur achtsam für den Missklang im Achtsamsein. Ganz ohne Bewertung. Fürs nächste Mal nehme ich mir aber in jedem Fall vor, einen einfacheren Übungsraum für das Wahrnehmen zu wählen. Natur zum Beispiel. Um auch achtsam mit meinen Grenzen umzugehen.





In Ruhe wachsen

## *Von Rose Ausländer gibt es ein Gedicht mit dem Titel „und“.*

Sie beginnt darin jede Zeile mit einem „und“ – und zählt dann einfach auf, was es alles noch gibt: „Und Wiesen gibt es noch und Bäume ...“

Ich liebe dieses Gedicht sehr – und ich liebe das Wort „und“ sehr. Wenn man mich fragen würde, was ich das wichtigste Wort für Trauer finde, vielleicht auch das tröstlichste, ist es das Wort „und“. Aber ich finde es auch das wichtigste Wort für Momente in Krisen, Streit, Selbstzweifel, Familienalltag, Arbeit ... Denn die Dinge sind viel mehr als ein Entweder-Oder. Es gibt viel mehr Abbiegungen im Leben und in der Kommunikation, in unserem Selbstbild und in den eigenen Möglichkeiten, als man manchmal denkt. Und an der Stelle frage ich mich, ob es nicht manchmal schade ist, dass wir in der Schule gelernt haben, unsere Geschichten stringent und logisch zu erzählen, mit Anfang, Hauptteil und Schluss. Denn ich glaube, dass wir diese Geschichten-erzählweise auch auf uns selbst anwenden und uns darum der Möglichkeitssinn verloren gegangen ist, indem wir unserer Hauptperson vielleicht plötzlich neue Fähigkeiten geben oder

Grenzen setzen. Neue Ansprechpartner, Orte ermöglichen. Die Geschichte unserer Identität – wie würden wir sie wohl erzählen, wenn wir mehr Mut zum „und“ hätten? Zum Aneinanderketten von Ereignissen, ohne Stringenz und Sinnkonstruktion im Hinterkopf. Einfach etwas darzulegen, ohne schon zu wissen, wozu. Wie es eben manchmal ist. Und dann, wenn man mal Zeit hat, die Dinge sich selbst zu erzählen, wie sie einem einfallen. Ohne Gewichtung. Weil ich mit einem „und“ immer wieder anhängen kann, was ich übergangen habe. Vielleicht ist es dann ein kleiner Schritt, daran zu glauben, was wir alles auch sein können. Und wo es weitergehen könnte.

Ich ahne, dass das „und“ mich auf spannende Wege führen kann, für heute belasse ich es aber dabei, bei meinem Spaziergang nur „unds“ zu sammeln, die es neben meinen Aufgaben des Tages noch gibt: Und Spechte gibt es noch. Und Krähen. Und Bäume. Und den Geruch von Wald. Und meinen Atem. Und Schritte, die knirschen auf dem Schnee. Und Weiß. Und Grün. Und Wolken. Und ...





↳ Alltagswandeln

## Ich entwickle regelmäßig Theorien

zu irgendwelchen Marotten und Eigenschaften, Grenzen und Haltungen. Woher sie kommen. Warum sie gut sein könnten und ich sie unbedingt weiterpflegen sollte. Magisch sind dann die Momente, in denen etwas wirklich plötzlich Sinn ergibt. Oder ich ein Wort finde für ein Gefühl oder eine Stimmung – dann fühlt sich alles gleich noch viel richtiger an. Und es klingt auch plötzlich besser: „Reaktanz“ klingt zum Beispiel viel aufgeklärter und selbst-reflexiver als „Bockigkeit“.

Einen solchen magischen Moment hatte meine Tochter im Sommer, als an unserer Balkontür eine Nosferatu-Spinne lauerte. Diese Spinne hat all ihre voraus-auch-immer-gewachsene Spinnenabneigung mit einem Schlag gerechtfertigt, keiner von uns konnte mehr mit „harmlos“ oder „ungiftig“ kontern und so gönnerhaft agieren wie sonst, wenn herumhängende Weberknechte mit links gefangen und mit hochgezogenen Augenbrauen und leicht seufzend im Becher an ihr vorbeigetragen und ausgesetzt werden. Denn auch wenn Nosferatu global gesehen immer noch ziemlich ungefährlich ist – schnell ist sie. Groß auch. Und eine Schönheit nur in den Augen von Spinnenliebhabern.

Wenn Dinge einen Namen oder einen anderen Zusammenhang bekommen, dann passiert etwas mit uns. Das ist magisch einerseits – aber auch eine Versuchung auf der anderen Seite. Denn leicht übernimmt man Zuschreibungen, die vielleicht nur halb passen. Man ruht sich vielleicht auch auf Dingen aus, die man sich selbst zuspricht oder die andere einem zuschreiben. Oder man macht sich nicht mehr die Mühe, genauer zu ergründen: Ist es das wirklich, was ich meine?

Als ich heute mit unserem (der Zuschreibung nach sehr ängstlichen und wasserscheuen) Hund spazieren war, ging sie schwanzwedelnd eine große Strecke im Schneesturm, hat einen gruselig großen bellenden Husky ausgehalten, ist entspannt an einem wild an der Leine ziehenden Boxer und vielen anderen Hunden vorbeispaziert. Sie fand es zugegeben nicht immer toll – aber sie hat mich heute Demut gelehrt, was meine Urteilsfähigkeit und meine Vorannahmen angeht.



Gut ist genug



