

Liebe Leudde,

ein neues Jahr, neue Möglichkeiten, Herausforderungen und Risiken. Alles ändert sich und alles bleibt beim Alten. Ist das zum Verzweifeln oder vielleicht das größte Glück? In diesem Monat ein Funke zu Jahresvorsätzen wie Vornehmungen, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit.

In der vorigen Woche war ich glücklicherweise Teil einer Gruppe, die sich über Jahresvorsätze und – Vornehmungen austauschte. Ich glaube, ich tendiere dabei eher zu Vornehmungen. Das klingt luftiger und lässt mehr Raum dafür, dass sich Dinge auch als nicht umsetzbar oder (lieber) unpassend herausstellen können.

Nur kurz für die, die nicht anwesend waren: In dem Gespräch ging es viel darum, wie sich Vorsätze (oder eben Vornehmungen) gut erreichen lassen, welchen Druck diese aufbauen können und welche Freude in diesen kleinen Aufbrüchen steckt. Glücklicherweise, Teil des Gesprächs gewesen zu sein, bin ich unter anderem, weil ich an meinen eigenen, kleinen Aufbruch erinnert wurde. Er entstand aus dem (erneuten) Lesen der folgenden Geschichte:

Ein buddhistischer Meister wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so glücklich sein könne.

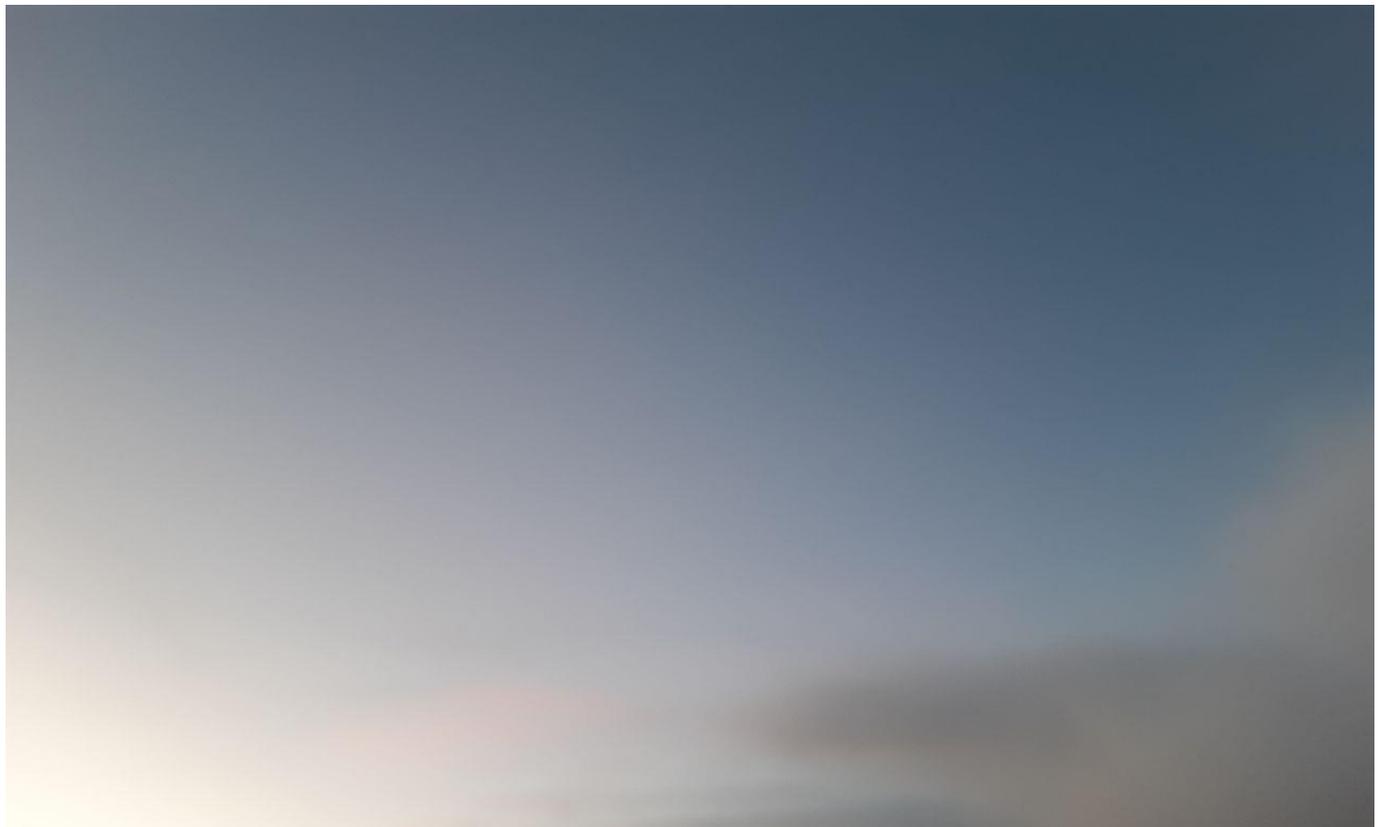
Er sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Dann fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst Du darüber hinaus?“

Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich liebe, dann liebe ich ...“

Wieder sagten die Leute: „Aber das tun wir doch auch!“

Er aber sagte zu ihnen: „Nein – wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“



Ich könnte nun weit ausholen und von Achtsamkeit, Gleichmut, dem Guten und dem Schlechten, oder der Trennung bzw. Verbindung von Körper und Geist schreiben. Das lasse ich.

Ich habe in den letzten Tagen gemerkt, wie schwer es mir fällt, mich auf einzelne Dinge zu konzentrieren. Die Momente des Ruhens in einer einzigen Sache, diese aufzunehmen und mich darauf einzulassen, sind leider selten geworden. Es scheint mir fast, als ob ich rastlos auf der Suche nach neuen Informationen und Ideen wäre - nach fortlaufendem Wahrnehmungsfutter. Und dass mir darüber die einzelnen Dinge, die ich jeweils so tue und auf die ich so treffe, zerrinnen. Neben den ganzen Anstrengungen, die dies mit sich bringt, finde ich es obendrein – jetzt wo ich's so schreibe – ziemlich bedauerlich.

Vielleicht ist ja wirklich gerade jetzt, wo ich mich nicht nach dem Feierabend in der Kneipe, dem Kinobesuch oder der Urlaubsreise sehnen kann/muss, eine gute Zeit dafür, die Aufmerksamkeit auf die vermeintlich kleinen Dinge direkt um mich herum zu lenken. Und diese zu spüren und mich mitunter sogar an ihnen zu erfreuen. Ganz luftig und ohne Druck. Ob sich was ändert, wer weiß. Der Auftakt mit „anderen“ Regentropfen, die mal nicht unerwünscht sondern tropfend und frisch waren, auf einem Weg, bei dem es mir nicht - nicht nur zumindest - um das Gelangen von A nach B ging, war so oder so eindrucksvoll. Oder wie einer mal angedeutet hat: der Weg kann auch das Ziel sein.

Euch allen ein frohes neues Jahr mit vielen einzigartigen und kleinen, schönen Momenten.

Wir wünschen euch gute Tage und viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

