

1 Das Gefühl der Krise

Ich wachte über zwanzig Jahre lang auf, als hätte ich einen schweren Stein verschluckt. Ich ging mit diesem Stein im Magen ins Bett und stand mit ihm auf. Das Gefühl war mir so vertraut, dass ich dachte, es gehöre zum Menschsein dazu. Ich schaute ins Leben, wie man bei Glatteis Auto fährt: vorsichtig. Jederzeit in der Erwartung, irgendwo schmerzhaft und teuer draufzuknallen. Jederzeit bereit, mal wieder betrogen und verletzt zu werden. Jederzeit bereit, mich mal wieder verloren zu fühlen. Ich erwartete Dramen und Schwierigkeiten, wie ein Hotel auf Gäste wartet. Mein Blick in die Welt war kritisch.

Ich dachte, jeder lebt so. Natürlich gab es kleine und große Glücksmomente, und doch war ich nicht in der Lage, sie wirklich zu genießen. Denn, so war es damals meine Erfahrung, sie dauerten nicht lange. Der Stein in meiner Magengegend konnte leichter werden, aber er verschwand nicht. Es konnte ein Telefonanruf sein, der eine neue Krise brachte, oder der nächste Tag im Büro.

Man war einfach nicht sicher in dieser Welt. So trug ich meinen schweren großen Stein ganz selbstverständlich mit mir herum. Nie kam mir der Gedanke, wie ich das ändern könnte. Was gibt es daran zu verändern? Und vor allen Dingen, wie?

Ich fühlte mich häufig wie ein Schiff auf stürmischer See: Das Leben schüttelte mich durcheinander. Ich empfand es als anstrengend.

Was sind das nur für Leute, die freudig lächelnd durch den Tag gehen? Müssen die ein Glück haben! Ich hatte das eben nicht. Ich wünschte mir nichts mehr als ein dickeres Fell. Ich erhoffte und erwartete davon, dass ich, wenn ich nicht mehr so sensibel wäre, mit diesem Dasein leichter zurechtkommen würde.

Ein dickeres Fell bekam ich nie.

Aber mein Stein im Magen ist verschwunden. Weg auch das Gefühl, dass mein Leben, mein Weg, sich auf glattem Eis bewegt. Heute gehe ich gelassen ins Bett und wache frei auf. Ich habe Vertrauen. Jetzt wieder fällt mir auf, dass ich mich eigentlich zu wenig dafür bedanke.

Dieses Gefühl ist nicht zufällig eingetreten. Da gab es keinen Heiler, der mich kuriert hätte, und keinen Zauberstab, der über meinem Körper schwebte. Es war mein Bemühen – mit der Gnade Gottes und der Hilfe der Engel –, das diesen Zustand langsam verändert hat. Es dauerte Jahre, bis ich mein Leben so eingerichtet hatte, dass ich mich wohler darin fühlte. Es gibt beim Abnehmen wie

beim Wohlfühlen keine Abkürzungen und keine Übertragungsmöglichkeit: Wir müssen einfach alle selbst dafür sorgen.

Natürlich habe ich immer noch gelegentlich Krisen in meinem Leben. Doch sie sind sehr viel seltener geworden, und sie entwickeln sich anders. Ich nehme sie jetzt anders wahr. Und ich finde Wege, sie zu lösen.

Manchmal erkenne ich sie schon von weitem – wie ein Donnerkrachen, das das Gewitter ankündigt. Dann kann ich mich unterstellen, bevor ich klatschnass werde.

Manchmal nicht.

Manchmal schleichen sich Krisen langsam ein. Wie ein sanfter Temperaturwechsel, der mir zuerst nicht auffällt. Es wird kühler, ohne dass ich es zur Kenntnis nehme. Meine Gedanken beginnen, sich an irgendeiner Situation festzubeißen. Ich fange an, mir die Zukunft schwierig auszumalen. Ich kaue an einem Problem herum wie an zähem Fleisch. Und merke es nicht.

Der Donner – weit weg – verhallte von Anfang an ungehört. Sonst wäre es ja einfach gewesen. Dann wäre es mir aufgefallen. Nein, mit dem kühleren Wind kamen langsame, fast sanfte Regentropfen, die kaum spürbar die allgemeine Stimmung erkalten ließen. Mein tägliches Morgengebet wurde kürzer, die stillen Meditationen seltener, dafür wandte ich all die extra Energie auf, um mich emotional ein bisschen mehr zu beschäftigen. An den Tagen darauf – ein Drama wird immer größer – fing mein Gehirn ohne Unterlass zu denken an. Die gleiche Situation wurde hundertmal

gedanklich hin und her gerollt, ohne dass ich zu einem wirklichen Ergebnis kam. Ich wanderte in dem Spiegelkabinett meines Kopfes hin und her und suchte keinen Ausgang.

So geht es eine Weile, manchmal Tage, manchmal länger, und plötzlich flüstert eine kleine Stimme in mir: »Was machst du da eigentlich?«

Moment mal. Ja, was mache ich da eigentlich?

Ich bin immer so dankbar, wenn ich wieder daran erinnert werde, dass ich eine Wahl habe. Eine Wahl, weiterzumachen oder aufzuhören, und so gebiete ich meinen Gedanken: »Ruhe!«, und konzentriere mich auf das Zählen:

***Einatmen:* eins, zwei, drei, vier, fünf.**

***Ausatmen:* eins, zwei, drei, vier, fünf.**

Ich beobachte dann aufmerksam, was ich denke, und dabei wird das Denken langsamer und hört dann ganz auf. Es entsteht Stille. Da ich das viele Jahre geübt habe, fällt es mir leicht, in diesen Zustand zu fallen; denn ich weiß, das ist es, was ich im Moment am dringendsten brauche: Ruhe und ein Gespräch mit den Engeln. Ich schließe die Augen und lege mich in meinen Körper, wie man sich in eine warme Badewanne legt. Schon nach den ersten Atem-

zügen merke ich, dass ich langsam wieder in mir zu Hause bin. Und so freue ich mich auf die absolute Stille, in der ich mich in Kürze wiederfinden werde.

Kein Gedanke. Kein Geräusch. Kein Drama. Mein ganzer Körper summt innerlich leicht vor sich hin, und ich lächle. »Ahhh. Zu Hause.« Endlich. »Danke, lieber Gott.«

Wie nach einer anstrengenden Heimreise, bei der man den Pass, die Schlüssel und die Koffer verloren hat, bin ich doch irgendwie durch einen tiefen Atemzug wieder bei mir gelandet. Danke!

Ich hatte mich verloren! Ich hatte mal wieder all das, was ich weiß, vergessen. Ich liebe den Moment, in dem ich erkenne, dass ich mich in einer Krise befinde. Das ist irgendwie beruhigend. Ja, ich bin in einer Krise. Ja, und ich war schon mal in einer Krise. Ich war sogar schon in vielen Krisen, und auch diese Krise wird vorbeigehen. In ein paar Wochen oder spätestens ein paar Jahren lache ich drüber. Wie heißt es doch so schön? »Willkommen im Club.«

Warum, um Himmels willen, kann ich mir das nicht merken? Dann komme ich mir wie eine Idiotin vor. Frage mich, ob ich denn gar nichts dazugelernt habe nach über fünfzehn Jahren spirituellen Trainings, fast fünfzig Jahren Lebenserfahrung und zwei Ehen. Ich erinnere mich daran, dass ich einige tiefe Täler der Seele, einsame Nächte im Wald und die Teenagerzeit meiner Tochter überlebt habe. Und schon wieder war ich ganz und gar unaufmerksam.

Trotzdem wird es immer besser. Meine Wohlfühlphasen sind sehr viel länger, und ich hadere auch weniger lange mit mir. Ich bin nun mal Mensch. Da wiederholt man sich gern.