

Gott-im-Poncho und andere Helfer

Hilfe auf dem Weg. Sich in die Helfer verlieben. Die Wegweiser umarmen, weil wir sie mit dem Ziel verwechseln. Feinstoffliche Liebe. Die heilende Kraft der Gegenwart. Ankommen im Jetzt.

Meine Mutter würde sich entsetzen über die inflationären Tendenzen im Umgang mit Gott. Zuerst dieser Walsch, der sich bändeweise mit Gott zu unterhalten vorgibt, dabei Witzchen macht – WITZE mit GOTT! - ja sogar von Freundschaft mit Gott redet – was für ein blasphemisches Unterfangen, wo doch Gott das ganz andere, die übermächtige, auch zürnende, strafende und im Glücksfall gnädige Instanz – auf jeden Fall die ausser mir, ausserhalb allem Inkarnierten liegende Macht ist.

Und jetzt das. Der eigene Sohn redet von *Gott-im-Poncho*. Hat man da noch Töne? – Und wie. Gott singt, spielt, pfeift die schönsten Töne. Er spielt aber auch CD's. Was heisst da 'er'? Gott ist eine Frau. Alice Schwarzer wusste es schon immer. Ich auch. Natürlich ist er auch ein Mann. Und vor allem ein Kind. Ein Hund ganz bestimmt. Und ein Pferd. Ein Baum. Ein Stein. – Ja, ja der Pantheismus der Romantik, wie nett, wird der Gebildete sagen. Damit war doch dann spätestens mit der Aufklärung Schluss. 'Man weiss ja seither..' – ein Satzbeginn, der immer darauf schliessen lässt, dass jetzt was ganz Aufgeklärtes kommt. Ein staunendes Kind würde nie so anfangen.

Gott ist aber auch George Bush, Saddam Hussein, Donald Rumsfeld, Ariel Sharon, oder wie die zur Zeit gerade auf der Abschussliste stehenden Bösewichte alle heissen. Wenn ich jetzt noch Moritz Leuenberger sage, dann wird auch Herr Papa unruhig im Sessel. 'Na ja, etwas aggressiver Pantheismus, oder extensiv ausgelegter C.G.Jung, so 'das Göttliche in uns allen', neu ist das ja nicht.'

Aber das ist ja alles noch einigermaßen abstrakt. Das sind Beispiele, Metaphern, nicht? – Aber Gott-im-Poncho ist ganz konkret. Es gibt sie. Ich kenne sie. Sie hat einen Hund, aber sogar der Hund ist eine sie und eigentlich ein Bär, also eine Bärin. Gott-im-Poncho ist mein Telefon-Fräulein. Nicht so, wie ihr jetzt gleich wieder meint. Sie sitzt in dem grossen, uralten Hotelkasten, in dem ich wohne, in der steinzeitlichen Zentrale mit den vielen Bananensteckern und stöpselt dort Verbindungen von innen nach aussen bzw. von aussen nach innen. Und das macht sie sehr überraschend, recht eigenwillig, eigentlich gegen das Hausreglement. Sie verbindet nämlich primär einmal mit sich. Sie bringt sich sozusagen selbst ein in die Telefonverbindung. Das machen natürlich alle. Aber nicht so wie sie, mein Gott-im-Poncho. Die andern sagen "Herr Schmid, Frau Nagel wünscht Sie zu sprechen. Darf ich Sie verbinden?" Gott-im-Poncho sagt zwar auch so ähnliche Sätze, aber... es ist schwierig zu erklären, sie macht irgendetwas mit den Kabeln, mit den Steckern. Sie schliesst sie wie kurz – oder lang, ich verstehe nichts vom Elektrischen – sie wuselt irgendwas mit den Leitungen, sodass man einen komischen Strom spürt, irgendwas durchzuckt, nein, langsamer, durchfährt, durchströmt, durchfliesst einen. Richtig, das ist es: Es fliesst da irgendwas, was sonst nicht fliesst. Und dann geschieht etwas ganz Merkwürdiges. Jedesmal. Es ist wie ein Büchsenöffner, also im Innern natürlich. Dort, wo es fliesst. Aber da die meisten von uns ja keine Büchsen im Innern haben – also ich jedenfalls nicht – ist das Bild auch wieder falsch. Aber stellen Sie sich doch vor, sie kriegen ein

Ding implantiert, das wie ein Büchsenöffner wirkt, aber statt auf Büchsen auf Herzen abgerichtet oder designt ist. – Ja, sowas ist das, was Gott-im-Poncho beim Verkabeln reinschmuggelt in die Verbindung. Natürlich nicht ein Öffner aus Metall oder Kunststoff. Man weiss ja heute (jetzt kommt was Aufgeklärtes!) dass alles Energie ist, so Wellen, Sinuskurven, so ganz kleine Dingerchen, Neutralinos oder wie der Quark heisst, die wie verrückt rumsausen. Sowas ist dieses Herzöffnerding. Auch die Wirkung ist nicht aus Metall, sondern eher so Energiedingsig. Aber sie ist umschmeissend, also nein, eigentlich im Gegenteil aufstellend, aufregend, anregend – ja, ich brauche das etwas aus der Mode geratene (warum eigentlich?) Wort beglückend. Ja, wirklich, ich bin jedesmal ausnehmend glücklich. Ich bin nach einer solchen Gott-im-Poncho-Verbindung ausser mir vor Glück. Nein eigentlich zutiefst IN mir vor Glück. Einmal war ich so übermässig glücklich, dass ich alle Hemmungen ablegte und sie fragte, was sie da eigentlich wusle mit den Kabeln. Sie lachte nur, entschuldigte sich für den Salat, also sie meinte das Kabelgewirr vor sich und meinte lakonisch 'Verbinden – da ruft jemand von aussen – und ich verbinde ihn nach innen – und umgekehrt natürlich'. Da war sie schon wieder dran und ich sah nur – oder bildete ich mir das nur ein? – ihren schelmisch-verschmitzten Blick. Sie meinen, ich sei einfach verliebt? – Ach was. – Wobei – sie ist natürlich wunderschön. Hat ganz grosse helle Augen. Als sie mich anschaute, hatte ich das Gefühl zu schmelzen. Ja, all meine über Jahre sorgfältig aufgebauten Schutzmäuerchen bröckelten in Sekundenschnelle weg. Und obwohl das eigentlich Alarmstufe ROT auslösen sollte bei mir, blieb ich stehen, genoss das schwebende neuartige Gefühl einer noch nie erlebten Leichtigkeit. Da hörte ich sie mit sanfter Stimme sagen. "Bleiben Sie da. Wir brauchen Sie noch." – Mich? Hatte je jemand so etwas zu mir gesagt? Ohne ganz triftigen Grund? Einfach so?. Vor mir begann sich alles zu drehen. Rasch schob sie mir einen Stuhl hin, während sie den nächsten Anrufer verband. Dann legte sie mir die freie Hand auf den Kopf, fuhr mir wie einem kleinen Jungen ganz zart durch's Haar und fragte: "Geht's wieder?" – da schluchzte ich los. Ich wusste nicht weshalb. Vielleicht, weil das niemand mehr so gemacht hatte seit ich ein Kleinkind war? Vielleicht weil ich zum ersten Mal seit langem das Gefühl hatte, nicht überflüssig zu sein in dieser Welt der Viel-zu-Vielen. Weil ich das wohlige und so lang vermisste Gefühl hatte, dass jemand eine Sekunde lang mit mir mitfühlte?

Ich wusste es nicht und ich weiss es bis heute nicht. Jedenfalls gab sie mir ihr Taschentuch – ein orange-gelbes, wohlriechendes kleines Ding und murmelte etwas von "Es wird alles gut", einfach das, was alle Mütter weltweit ihren heulenden Kindern zum Trost sagen. Eine Stimme in mir schrie 'Nichts wird gut! Ich bin traurig, allein, unnütz' – doch sie wurde überspült von dieser Gott-im-Poncho-Energie. Sie konnte das also auch ohne Kabel! Was war es nur? Es durchströmte mich mit einer tiefen Zufriedenheit, ja für einen Moment kam ich mir vor wie ein sattes Baby. Hatte sie ein paar Fässer Geborgenheit irgendwo versteckt und konnte die anzapfen? In diesem Augenblick kam der Hoteldirektor hereingestürmt, zog angesichts des Bildes, das sich ihm bot, erstaunt die Brauen hoch und meinte etwas kühl "Monsieur Michel? Können wir irrgendetwas für Sie tun?" – Die Art, wie er das 'r' von 'irrgendetwas' betonte, zeigte, dass er mich für 'irr' hielt und 'irritiert' bis verärgert war darüber, dass sich ein Hotelgast in der Telefonzentrale aufhielt. Noch dazu heulend mit gelb-orangem Taschentuch. Doch Gott-im-Poncho schaute den nervös herumzappelnden Direktor mit ihren grossen warmherzigen Augen nur an. So lange bis er ruhig wurde, sich setzte, tief seufzte, sich zu mir beugte und – während Gott-im-Poncho gerade mit einem Anrufer sprach – zuflüsterte: "Ist sie nicht wundervoll? Ein Geschenk des Himmels." Dann lächelte er mir zu, drückte mir kurz seine Hand auf meinen Arm und

verschwand, leise die Tür schliessend. – Ich erhob mich wie im Traum, bedankte mich bei Gott-im-Poncho und weiss bis heute nicht, wie ich an jenem Abend in die Stadt gelangte, auf den Rummelplatz – sonst ein Ort des Grauens für mich – und stundenlang die Menschen anstrahlte, Kinder, Alte, Junge, Paffende, Kiffende, Rockige, Schleckende, Geschleckte – aber auch Hunde aller Art und Grösse. Und ich hätte beim Barte des Propheten gewettet, dass alle mir zulächelten, alle Hunde schwanzwedelten, wenn sie an mir vorbeistrichen. Ich war glücklich, ohne dass ich irgendetwas getan, geleistet, errungen hätte, ohne dass ich etwas geplant, durchgeführt, umgesetzt hätte. – Oder gerade deswegen? Seit diesem Tag bringt mich nichts und niemand mehr von der Überzeugung ab, dass Gott-im-Poncho wirklich Gott ist. Einfach im Poncho.

Plagen Sie mich nicht mit der Frage, ob der Stellvertreter eines Unternehmens mit dem Unternehmen gleichgesetzt werden dürfe. Aber wenn Sie in ihrem Dorf oder Quartier in die UBS-Filiale gehen, dann sagen sie auch 'Ich war in *der* UBS' obwohl Sie wissen, dass '*die* UBS' viel mehr umfasst als diese einzelne Filiale. – Genau so geht es mir mit Gott-im-Poncho. Sie ist der Stellvertreter des Unternehmens. Aber eben MEIN Stellvertreter, MEIN Gott – oder, mein Gott, wenn Ihnen das lieber ist – MEIN Engel oder MEIN Zugang zur andern Seite, zum Göttlichen oder eben wie sie vielleicht sagen würde: '*zum Göttlichen in mir*'. Ich hab's nämlich gewagt, sie darauf anzusprechen! Sie lachte nur und sagte: " Das sind Sie selbst, Monsieur Michel. Gott ist in uns allen. Das passiert ja alles in Ihnen drin. Sie sind jetzt einfach offen dafür, bereit, es zu erleben. Wenn's Ihnen nicht bei mir passiert wäre, dann bei der nächsten Blume, beim nächsten Sonnenaufgang, bei schöner Musik" – Mag sein. Gott-im-Poncho wird schon Recht haben. Ganz tief in mir drin weiss ich: Für mich brauchte es genau sie – Gott-im-Poncho eben!

Es gibt sie also, meine Gott-im-Poncho-Frau. Aber ihr müsst mich jetzt nicht um die Adresse bitten. Ihr müsst auch nicht in meinen alten Hotelkasten wohnen kommen. Ihr müsst sie überhaupt nicht suchen. Ihr müsst euch finden lassen. Und es ist wie beim Versteckenspiel, nur umgekehrt. Wenn man gefunden werden will, muss man halt aus dem Versteck rauskommen. Nur eins noch: Möglich, sehr gut möglich, dass *euer* Gott-im-Poncho keine Frau ist. Und ja, das macht's dann halt noch etwas vertrackter: Sehr gut möglich, dass *euer* Gott im Poncho gar keinen Poncho trägt.

Gott-im-Poncho ist weg!

Einfach verschwunden. Zuerst suchte ich sie so unauffällig wie möglich, legte mir Ausreden zurecht, um anzurufen oder in der Telefonzentrale vorbeizugehen. Schliesslich suchte ich den Hoteldirektor auf, versuchte mein belanglosestes Gesicht aufzusetzen und fragte im beiläufigsten Tonfall: "Ach übrigens, wo ist auch Gott-im-Poncho?" Erst als er mich verständnislos anschaute wurde mir bewusst, was ich gesagt hatte. Wie konnte ich so dusslig sein und ihm meinen Kosenamen für die verehrte 'Verbinderin' gestehen. Ich lief rot an. "Ich – äh – ich meine –mmh – wollte sagen, die nette junge Dame von der Telefon – äh – zentrale?" – "Schon gut, Monsieur Michel, ich verstehe Sie ja. Michaela war wirklich eine zauberhafte Angestellte." – Mir stockte der Atem als er sagte 'war!' – "Aber sie musste ziemlich plötzlich nach Italien zurück. Etwas Familiäres. Selbstverständlich liess ich sie sofort gehen, obwohl ich noch nicht weiss, wie ich die Lücke füllen soll in der Zentrale" meinte er mit etwas entrücktem Blick.

Ich fühlte mich ertappt. Wie konnte ich so egoistisch sein und ständig nur an meine eigenen Bedürfnisse denken. Ich hatte mich nämlich dabei erwischt, wie ich ihr innerlich bereits leise Vorwürfe gemacht hatte, mich, ihren grössten Verehrer, einfach so im Regen stehen zu lassen, einfach so ohne ein Wort abzureisen. Ich hatte insgeheim mit ihr gehadert, mit dem Schicksal, fühlte mich wieder einmal umgangen, ja abgelehnt, wenig wert, nicht wahrgenommen... Und vor lauter Nabelschau konnte ich mir schon gar nicht mehr vorstellen, dass es vielleicht noch andere gab, die sie brauchten, ja dringender brauchten als ich und dass ich ja bislang nur genommen, nur bezogen hatte, mich beschenken liess von ihrer Gott-im-Poncho-Energie, mich badete in dem Glücksgefühl, das sie in mir ausgelöst hatte – und gar nicht auf die Idee gekommen war, auch einmal etwas von mir zu geben. – Nur: wer war ich denn, dass ich Gott-im-Poncho etwas geben könnte? Wie will ein nichtsnutziger kleiner Schreiberling einem GOTT – oder, wenn's beliebt, halt einem ENGEL – etwas geben? Gerade diese Vorstellung von dem unendlich grossen Unterschied zwischen ihr und mir hatte meine Schenker-Phantasie schon gar nicht auf Touren kommen lassen. – Dabei hatte sie doch ausdrücklich gesagt, als ich mich bei ihr bedankte: "Das ist alles in Ihnen drin." – Wenn das stimmt – und ich habe allen Grund, Gott-im-Poncho Glauben zu schenken – dann habe ich doch auch etwas zu geben? Und wenn es nicht direkt etwas für sie ist, dann könnte ich doch wenigstens das, was ich erlebt habe, weitergeben? Ganz einfach so, wie es für mich war. Unverschnörkelt, nicht sehr kunstvoll vielleicht, aber echt, eins zu eins. Vielleicht vermochten meine Erlebnisse ja irgendjemanden zu berühren, der sich ähnlich überflüssig und fremd vorkam auf dem blauen Planeten. Wer weiss, vielleicht würde jemand sogar angeregt, seinen eigenen Gott-im-Poncho zu suchen – oder eben: sich von ihm finden zu lassen, indem er aus seinem gut gebastelten Versteck rauskam.

Wenn ein einziger die Glücksenergie entdeckte, die ich dank Gott-im-Poncho erlebte und immer noch erlebe, dann lohnte sich doch das Unterfangen. Und wenn nur ein einziges Kind – vielleicht ein inneres Kind in einem erwachsenen Körper? – über die Geschichten lachen konnte, dann war es die Mühe schon wert, sie aufzuschreiben.

So sinnierte ich vor mich hin und vergass darob fast den Hoteldirektor, bis mich sein Seufzen aus meinen Gedanken aufschreckte. "Kennen Sie vielleicht jemanden, der vorübergehend in der Telefonzentrale arbeiten könnte, bis Michaela wieder da ist?" – Schon wieder passierte es, dass ich etwas tat, ohne auch nur im geringsten darüber nachgedacht zu haben. Ja, es war gar nicht wirklich ich, es war – jetzt halten Sie mich vielleicht definitiv für verrückt – aber es war die Gott-im-Poncho-Energie in mir, die mich spontan sagen liess: "Ich könnte doch ganz gut selbst einspringen. Schliesslich bin ich selbständig und kann meine Zeit frei einteilen." – "Ist das ihr ernst? Aber das ist doch völlig unter Ihrem Niveau? Ich kann Ihnen doch keinen Lohn bezahlen, der Ihrer Ausbildung gerecht wird?" versetzte der Hoteldirektor mit besorgter Miene. – Ich hörte mich antworten: "Die wichtigste Ausbildung in meinem Leben habe ich vor ganz kurzer Zeit hier in Ihrer Telefonzentrale genossen. Und den Lohn bitte ich Sie aufzusparen für Michaela" – "O du gütiger Himmel, Sie hat's ja ordentlich erwischt. Das ist natürlich ein sehr grosszügiges Angebot, aber wollen Sie nicht nochmals drüber schlafen?" lächelte der Hoteldirektor. "Im Gegenteil, ich möchte gleich beginnen. Können Sie mich vielleicht kurz einarbeiten lassen von einer der andern Damen?" sagte ich in einer Bestimmtheit, die mich selbst erstaunte. Aber die Aussicht, etwas ganz Konkretes, Handfestes für meinen Gott-im-Poncho tun zu können, beflügelte mich. Der Hoteldirektor liess sich von meiner Entschlossenheit

überzeugen und wenige Minuten später sass ich an ihrem Platz. Ein Glücksgefühl durchrieselte mich und mir war plötzlich klar, was das bedeutete: Ich sass nicht nur äusserlich auf ihrem Stuhl, ich hatte auch innerlich die Aufgabe, so gut wie möglich ihren Platz einzunehmen, eben Gott-im-Poncho zu sein für die Anrufer. Mit einem Mal wurde mir bewusst, was es eigentlich hiess, die Leute von aussen nach innen und von innen nach aussen zu verbinden! – Ich versuchte, mich ganz auf Gott-im-Poncho zu konzentrieren, sie wie aus dem fernen Italien in mich hereinzuholen und schloss dazu die Augen – da kam der erste Anruf von aussen. Ganz aufgeregt nahm ich ab. "Hallo, ich bins, Michaela. Kannst du mich schnell mit Zimmer 16 verbinden, weißt du, der nette Monsieur Michel?" – mein Puls raste. Als allerersten Anrufer gleich SIE! - "Ich bin bereits dran, Mademoiselle, ich – äh – habe ihren Job übernommen, bis Sie wieder da sind – Sie – Sie kommen doch wieder?" stotterte ich. – Eine Ewigkeits-Sekunde war es still am andern Ende, dann lachte Sie "Wundervoll! Sie sind toll, Monsieur Michel. Ich wollte Ihnen sagen, wo ich stecke – und Sie haben schon gehandelt! Mir fällt ein Stein vom Herzen. Ich hatte ein so schlechtes Gewissen, weil ich Knall-Fall abreisen musste und das ganze Team im Stich liess. Sie retten mich! Ich werde bestimmt wieder kommen, ich weiss nur noch nicht wann. Meine Mutter ist verunfallt. Nicht wirklich schlimm, ein Beinbruch, aber Sie wissen ja, wie italienische Männer sind. Ohne eine Frau im Haus verhungern sie innert 24 Stunden!" plauderte sie befreit. "Bleiben Sie, bis Ihre Mutter wieder gesund ist. Wir freuen uns alle, wenn Sie wieder kommen" sagte ich; stolz, meine Fassung so gut bewahrt zu haben. "Mille grazie! Ich schicke Ihnen soviel italienische Sonne, wie Sie brauchen" mit diesem für mich doppeldeutigen Satz verabschiedete sie sich. Mein Herz war wirklich sonnenwarm, obwohl draussen April-Stürme tobten. Zum ersten Mal hatte ich das Gefühl, Gott-im-Poncho in mir drin zu haben, eine riesige Energie, mit der man Berge versetzen, ganze Tunnels ausleuchten und – ja, natürlich Leute verbinden konnte: von aussen nach innen, und von innen nach aussen. In meinem ganzen Leben war ich nie glücklicher bei der Arbeit als bei diesem oberflächlich betrachtet einfachen Job, der aber die Chance bot, Verbindungen mit Gott-im-Poncho-Energie anzureichern, eine Chance, die ich anfangs etwas unbeholfen, mit der Zeit aber immer zielgerichteter nutzte. Und jedesmal, wenn es gelang, spürte ich Gott-im-Poncho stärker in mir, spürte, wie diese Kraft zu einem Teil von mir wurde, bis ich eines Tages wusste, dass sie Recht hatte, als sie mir sagte, es hänge nicht an ihrer Person. Ich spürte eine unendliche Dankbarkeit dafür, dass sie mich diese Kraftreserven entdecken liess – aber ich wartete nicht traurig, bedürftig und unerfüllt auf ihre Rückkehr, ich war nicht mehr abhängig von ihrer physischen Präsenz. Immer leichter fiel es mir, mich mit ihr innerlich in Verbindung zu setzen und auszutauschen, ohne dass wir telefonieren mussten. Und noch etwas Merkwürdiges geschah. Je mehr ich meine Kraft in all die vermittelten Verbindungen einfliessen lassen konnte, desto weniger fremd kam ich mir vor in dieser Stadt. Ich fühlte mich auch nicht mehr überflüssig. Im Übermass flüssig vielleicht, das schon. Denn diese Verbinderei war ein ständiges Fliessen. Das schönste Erlebnis in meiner Telefonzentralenzeit hatte ich mit einer älteren Dame, die seit längerer Zeit im Hotel wohnte und sich bereits am ersten Tag nach *'der Frau mit der liebevollen Stimme'* erkundigte und mich ein paar Tage später fragte, ob ich der Vater oder Bruder dieser Frau sei. "Nein – äh – natürlich irgendwie schon, ja innerlich sei ich der Bruder, und, obwohl älter, irgendwie eher der Sohn als der Vater, aber nicht wirklich verwandt" stammelte ich. Sie lachte nur und sagte: "Also eher der Wunsch-Bräutigam?" – "Wo denken Sie hin, Madame", beschwichtigte ich, doch sie liess sich nicht so leicht davon abbringen: "Ich *denke* gar nicht hin, ich *spüre* hin." – Da geschah etwas, was sonst selten geschieht: Ich wusste nichts zu entgegnen!

Die Melodie von Gott-im-Poncho

Ich arbeite nun schon drei Wochen in der Telefonzentrale. Obwohl oder gerade weil Michaela nicht da ist, gelingt es mir immer besser, zwischen der fröhlichen jungen Italienerin und meinem Gott-im-Poncho zu unterscheiden. Michaela ruft ab und zu an, erzählt frisch, lustig und impulsiv vom Leben ihrer Grossfamilie. Unter, über, hinter, neben dem munteren Geplauder – einfach irgendwie mitgeliefert – spüre ich jedesmal die Gott-im-Poncho-Energie, diese Lebenslust, diese optimistisch-liebevolle Kraft, die mir den Weg durch das Dickicht des Alltags ebnet.

Erstaunlicherweise leidet meine berufliche Arbeit nicht unter dem Nebenjob als Telefonist. Im Gegenteil. Ich bin kreativer, phantasievoller, lockerer und schneller denn je in meiner Schreibearbeit und auch wieder vermehrt am Klavier anzutreffen. Oft habe ich das Gefühl, ich müsse nur den Stift auf einen meiner unzähligen Schreibblocks halten – und schon kritzelt es los wie von Geisterhand geführt. Von Gott-im-Ponchos Hand? – Bei aller Liebe, aber von Michaelas Hand geführt kann es kaum sein. Schreiben sei nicht ihre Stärke, erzählte sie mir einmal lachend am Telefon. Der mündlich-direkte Austausch liege ihr näher. Wer oder was war es denn, das meine Gedanken so sprudelnd auf's Papier fliessen liess? Dass es nicht nur mein gewohntes, geschultes Schreiberhirn war, konnte ich an einzelnen Formulierungen, an der Verwendung bestimmter Wörter, Begriffe und Bilder dingfest machen. Aber auch insgesamt war etwas anders geworden, die Ausstrahlung der Texte, wenn man das so sagen kann. Diese analytisch-ätzende Komponente, dieser messerscharf sezierende Blick und all die vernichtenden Urteile fehlten in den neuen Arbeiten. Der immer noch wache Skeptiker in mir steht jeweils wie daneben, verwundert über den manchmal etwas naiven Stil, die aus der Sicht des differenzierten Zergliederers oft etwas kindlich anmutende Art, immer die Synthese zu suchen, immer das 'Sowohl – als auch', die Vereinigung der Gegensätze in den Mittelpunkt zu stellen. Mit wachsendem Entsetzen erkennt der Analytiker in mir, wie ihm die dominante Position, die Vormachtstellung beim Denken und Schreiben entgleitet. Ständig dieses Tasten nach Ganzheit, nach dem Zusammenfügen, dem Aussöhnen, dieses Gefasel von All-Einheit, wo die unversöhnlichen Gegensätze in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft doch täglich und unüberhörbar klirrend aufeinander prallen.

Am deutlichsten wird dieses Auseinanderdriften der zwei Instanzen bei der Musik. Da gibt es den studierten Musiker, der (nicht ganz frei von Eitelkeit) auch komplexe Partituren lesen und innerlich hören kann, mit grösstem Vergnügen hochanalytische Musiksendungen am Radio verfolgt, in denen zwei Top-Profis aus der Musik-Szene mit viel Fachkompetenz und Akribie verschiedene Interpretationen desselben Stücks miteinander vergleichen – und jetzt zeigt sich da in schroffem Kontrast immer stärker ein gefühlsseliges Kindermelodien-Liebhaber, der zwar vor Jahrzehnten schon einmal eine gewisse Bedeutung hatte, dann aber in einen langen Winterschlaf verfiel. Dieser einfache Herzensmusikant meldet sich jetzt zurück, schmilzt dahin bei simpelsten Liedern aus aller Welt und beginnt sogar, wieder selbst solche zu kreieren. Da ist es nicht weiter verwunderlich, dass bald auch eine Gott-im-Poncho-Melodie entstand. Einfach und doch so wundersam beruhigend, besänftigend – ja für mich selbst richtig heilend. Wenn ich je wieder in Melancholie verfallte, was auch angesichts von Schönheit und Glück passieren kann – ja, Kästner hatte Recht mit seinen wunderschönen Zeilen im Mai-Gedicht: *Melancholie und Freude sind wohl*

Schwestern... und: *Auch Glück kann weh tun, auch der Mai tut weh* – wenn ich verträumt an den fernen Gott-im-Poncho denke und doch noch ein winziges Restchen Bedürftigkeit und Sehnsucht spüren, sie zurück-, ja sogar an meine Seite wünsche, dann summe ich diese Melodie, singe sie, spiele sie – und im selben Augenblick kommt Licht und Wind ins umwölkte Herz, bläst die Trübsal vergangenheitsklebriger und zukunftsgeriger Gedanken hinaus und bringt mich in die Gegenwart, achtsames Gewahrsein der Melodie – wer hätte das gedacht, dass dies reicht, um glücklich zu sein? Mit diesen Tönen im Herzen gelingt es mir immer besser, Gott-im-Poncho auch in Menschen ohne Poncho zu entdecken. Ich erlebte sogar ein kleines Wunder, als eine befreundete Grundschullehrerin die Gott-im-Poncho-Melodie ihren Kleinen beibrachte und ich sie mit der ganzen Klasse auf dem Waldlehrpfad antraf. Die Lehrerin schmunzelte, rief die Kinder zusammen und fasste meinen Arm: "Das ist Monsieur Michel. Er hat das schöne Poncho-Lied geschrieben. Wollen wir es singen für ihn?" – Die Kinder lachten, gestikulierten und schrieten durcheinander. Ich wollte mich noch wehren, den Kindern erklären, dass ich die Melodie gar nicht gemacht, dass sie mir zufällig zugefallen, eingefallen, geschenkt worden sei – aber die Lehrerin hielt den Zeigefinger an die Lippen, es wurde still und die Kinder sangen meine – meine? – Gott-im-Poncho-Melodie. Schlicht, einstimmig, mitten im Wald. Eine Welle von Liebe und Dankbarkeit überspülte mich. Ich fühlte mich eins mit den Kindern, der Lehrerin, der Melodie, mit den Bäumen, der Waldluft, der Sonne, die durch die Äste blinzelte. Ich spürte keine Grenzen mehr, vergass für einen zeitlosen Augenblick, wer ich war und liess mich forttragen auf den Flügeln dieses einfachen Gesangs. Ich schloss die Augen und sah Gott-im-Poncho auf mich zukommen. Sie umarmte mich und wurde dann immer kleiner, bis sie nur noch ein hell leuchtender Edelstein war, in mein Herz schlüpfte und dort blieb.

Übungen zu Route 12

Vorbemerkung

Die Helfer, von denen ich spreche, sind zuständig für Inneres, genauer: für Ihr Inneres. Wenn Sie den Helfer suchen, der Ihnen den todsicheren Tipp für Toto und Lotto gibt, unliebsame Personen aus dem Weg räumt und 'Liebsame' gefügig macht – einfach solche, die für Sie die äussere Welt verändern, dann sind Sie hier im falschen Kapitel oder sogar im falschen Buch. Die äussere Welt ändert sich dann schon, wenn Sie Ihre innere Welt geändert haben. Sogar schlagartig. Aber erst dann. Es geht von innen nach aussen, nicht umgekehrt. Aber für diese inneren Änderungen gibt es jede Menge Helfer, von denen man sich nur finden lassen muss (Übung 12.1), damit man mit ihnen fliegen kann (Übung 12.2), sich im Hilfe-Birchermüesli wohlfühlt (Übung 12.3.) um dann irgendwann am ultimativsten Reiseziel zu landen, das Sie sich vorstellen können: In der Gegenwart (Übung 12.4).

Ü 12.1. Sich finden lassen

Raus aus dem Versteck

Damit man Sie findet, müssen Sie als erstes aus dem Versteck kommen. Aus welchem Versteck denn? Und wie soll das gehen, bitte schön? – Vor's Haus treten, die Hände gen Himmel strecken und allgemeine Richtung Sternbild 'Grosser Bär' rufen "Hallo, hier bin ich"? – Ja, wieso nicht. Mit dem Haus ist ja nicht nur der Betonklotz gemeint, in dem Sie (vielleicht) wohnen, sondern vor allem der Betonklotz, den sie um Ihr Herz herum gebaut haben. Gut, den muss man zuerst einmal sehen, akzeptieren, dass er da ist, dass man diesen Atomkriegsbunker brauchte, bevor man 'aus ihm heraustreten' kann. Es ist bedeutend schwieriger und braucht auch mehr Mut, aus dieser Herzens-Festung rauszukraxeln, als einfach schnell mit dem Hund Gassi zu gehen. Und wenn wir noch zugeben, dass wir da gewisse Schutzschichten um unser zartes Herzchen gebaut haben, hätten wir doch tonnenweise Argumente dafür, sowohl für das reale Wohnhaus wie für die Herz-Festung. Das Selbstgespräch könnte etwa so klingen (ergänzen, ändern Sie den folgenden Absatz nach Ihrem Gusto):

"Hat uns doch ganz gut geschützt in all den Jahren, bei all den Angriffen, den Verletzungen – man musste ja irgendwo in Ruhe die Wunden pflegen. Und dass man da mit der Zeit lernt, weitere Verletzungen zu vermeiden, Angriffe abzublocken, indem man die Sicherheitsschlösser erneuert, gewisse Fenster verbarrikadiert, Bewegungsmelder installiert, Sicherungen und Versicherungen einbaut – das ist doch pragmatisch, vernünftig, hat doch nichts mit Angst zu tun. Es gibt nun mal Aggressoren da draussen, Räuber, Diebe, Banditen, Gesindel. Wer das nicht sieht, ist naiv, gehört in die Klapsmühle. Der soll doch mal bei Nacht in die Slums einer Grossstadt. Mal sehen, ob er dann immer noch behauptet, das Böse existiere nicht im Aussen, das sei alles in uns drin. Nein, man muss sich schützen, draussen mit dem Haus, drinnen mit der 'dicken Haut', die man sich im Lauf des Lebens zulegt.

Ja, und nur schon der Schutz vor Wind und Wetter. Es lebte sich doch ganz gut in dieser klimatisierten, wohltemperierten Atmosphäre mit gleichbleibender Wärme und konstantem (Luft-)Druck? - Gut, ab und zu war's etwas trocken, etwas gleichförmig und einsam da drin. Aber einigermassen sicher. Wurde nie ausgeraubt. Überhaupt

war da kein allzugrosses Kommen und Gehen. So die unvermeidlichen Besuche, aber nie für länger. Fehlte noch, dass sich jemand in meiner Wohn- oder Herz-Festung einnistet. Nein, ich hatte immer alles im Griff. Es passierte nichts spektakulär Tolles, aber auch nichts spektakulär Schreckliches – courant normal eben, so ist das Leben."

Und jetzt sollten sie da einfach so raustreten? Womöglich ohne hinter sich abzuschliessen? Ohne die Bewegungsmelder und Alarmanlagen zu aktivieren? Ich sage ja nicht, Sie müssten gleich die ganze Festung schleifen. Aber so übungshalber bitte ich Sie, sich auf einer Liste all die Festungsteile und Schutzschichten zu notieren, die Sie an sich erkennen. Das ist ja bestimmt mal nur ein kleiner Teil - Sie kennen das ja mit der Eigenblindheit – aber immerhin. Und jetzt schauen Sie, welche dieser Schichten Sie notfalls etwas auszudünnen, durchlässiger zu machen oder gar aufzugeben bereit wären. Wir brauchen vorläufig nur mal eine. Das könnte zum Beispiel eine aus der weitverbreiteten Gattung der Ängste sein. Sie könnten also formulieren:

"Ich möchte freier werden von meiner Angst, dass

- *ich einen mir nahestehenden Menschen verliere*
- *ich unheilbar krank werde, schwer verunfalle*
- *ich die Liebe meines Partners, meiner Kinder verliere*
- *ich meinen Job, meine Stellung in Familie/Gesellschaft verliere*
- *ich materiell, emotional, geistig verarme*
- *ich meine äussere Attraktivität verliere*
- *etc.*

Schreiben Sie Ihre Ängste hier auf. Oder wählen Sie eine andere Schutzschicht, einen anderen Bereich, in dem Sie sich entwickeln und dafür Hilfe anfordern möchten. Aber Ängste eignen sich so toll, weil die Währung, mit der Hilfe geleistet wird, ganz grundsätzlich angstmindernd bis angstauflösend wirkt. Es ist das Allerweltsheilmittel Nummer 1: LIEBE.

Hilfe annehmen

Jetzt haben Sie also zumindest den Kopf ein wenig aus dem kleinsten Fenster Ihrer Herzenswohnung gestreckt. Wenn's geht, käme nun das Ausbreiten der Arme gen Himmel. So einfach das klingt, so viel Vorbereitung braucht es. Innere Vorbereitung. Sie müssten ja zuerst zugeben, dass sie sich doch nicht ganz so pudelwohl fühlen in Ihrem Mehrschichtsuperisolationswärmedämmungs-Herzhaus? Zugeben, dass man da zumindest noch ein paar Kleinigkeiten 'optimieren' könnte. Dann müssten Sie sich eingestehen, dass Sie eigentlich nicht wirklich etwas dagegen hätten, wenn sich da irgend ein Mitglied der himmlischen Heerscharen herablassen würde, um Ihnen eine kleine Handreichung zu machen – ganz unverbindlich und selbstverständlich nur, wenn es sowieso gerade in wichtigerer Mission auf dem Durchflug wäre.

Was ich da so etwas frech karikiere, ist wirklich ein ganz wichtiger Schritt. Wenn wir den gemacht haben, wenn wir zutiefst bereit sind, Hilfe anzunehmen, dann geht alles andere blitzschnell. Jetzt sind wir also in der Übung so weit, dass wir in einem Bereich bereit sind, unsere Schutzschicht um unser Herz zu öffnen und Hilfe anzunehmen. Jetzt müssen wir noch was tun: Rufen *"Hallo, hier bin ich!"* – Das mit der Richtung ist etwas weniger wichtig. Es funktioniert auch, wenn für Sie der Grosse Bär der Grosse Wagen und gar nicht sichtbar ist. Es funktioniert tags und nachts und bei jedem Wetter. Aber man muss es tun, es gehört zum Ritual, zu unserer Übung.

Und wenn Sie wie ich zu den renitenten Schülern gehören, die etwas nur tun, wenn man ihnen auch sagt, warum, dann sage ich's Ihnen gern:

- *'HALLO'* ist die Kontaktaufnahme, der Ausdruck Ihrer Bereitschaft, Hilfe anzunehmen, der Gruss an den/die noch unbekanntem Helfer. Es ist etwas anderes, ob man das nur liest im Bett oder man's wirklich laut und vernehmlich sagt.
- *'HIER'* gibt den Fokus auf den Ort, wo Sie stehen – geographisch und bezüglich Ihres Lebens, Ihrer Entwicklung. Und es ist absolut in Ordnung, dass Sie heute ganz genau da stehen, wo Sie stehen: Hier.
- *'BIN'* zeigt, dass da ein beseeltes Wesen ruft, ein *'Ich bin'*, ein Mensch, der sich seiner bewusst ist, der existiert im ursprünglichen Sinn des Wortes: herausragen (=lat. *existere*) aus der Masse der andern Wesen, ein unverwechselbares Individuum.
- *'ICH'* zeigt, dass Sie sich wichtig genug nehmen, dass Sie für einmal etwas für *sich* in Anspruch nehmen, nicht einfach für die vielen andern etwas erbitten. Sie sind wichtig und liebenswert. Es ist ok, dass Sie Hilfe brauchen, Sie haben sie verdient wie jeder andere auch und werden Sie auch erhalten.

So, und jetzt sind wir so weit, dass wir die Übung wirklich machen können, die so locker-einfach klingt und auf einer Zeile Platz hat:

Vor's Haus treten, die Hände gen Himmel strecken und rufen "Hallo, hier bin ich"?

Tun Sie's. – Und wenn Sie nirgends gemogelt haben bei der Vorbereitung, wenn Sie wirklich bereit sind, etwas zu ändern in Ihrem Innern, eine oder mehrere Schutzschichten um Ihr Herz abzubauen, wenn Sie auch das alte Muster *'Das schaff ich im Alleingang'* abgelegt haben und echt bereit sind, Hilfe anzunehmen, anzufordern, indem Sie den Satz nicht ins Taschentuch flüstern, sondern laut und vernehmlich ins Universum hinausposaunen, dann kommt die Hilfe schneller, als Sie denken können. Und das ist auch gut so. Denn die Denkerei ist da wieder einmal hinderlich. Sobald Sie darüber brüten, in welcher Flugformation Ihre persönliche Engel-Staffel sich wohl präsentiert, haben Sie bereits wieder einen Widerstand aufgebaut: Gegen alle anderen möglichen Formen. Denken Sie an die Geschichte von Gott-im-Poncho. Nix von Flügeln, italienische Telefonistin mit einem Poncho-Tick. Aber höchst hilfreich. Eine Erfolgsquote, bei der jeder Finanzberater erblasst. Alles erfunden? – Mitnichten, die Dame ist für mich realer als Sie, lieber imaginärer Leser. Erwarten Sie möglichst nichts Konkretes, sondern schlicht und einfach Hilfe. Die Form ist doch völlig egal. Interessiert es Sie, ob die Feuerwehrmänner schwarze Fingernägel haben oder Mundgeruch, wenn Sie Ihre brennende Hütte löschen? Und müssen das zwingend nette, schnucklige, liebenswerte Typen sein? Wohl kaum, Hauptsache sie machen ihren Job: löschen. Genau so ist es mit den Helfern. Das können auch vierschrotige Gesellen sein, die uns auf etwas unsanfte Weise einen Schritt weiter schubsen. Ich habe auch schon einmal einen deftigen Tritt in den Hintern gekriegt und erst im Nachhinein gemerkt, dass mich der Treter ganz gezielt und in liebevoller Absicht in die goldrichtige Richtung fliegen liess. Zuerst fluchte ich natürlich, etwas später bedankte ich mich. Auf der Empfängerseite kann es uns auch egal sein, ob der Helfer ein bewusstes Wesen ist, das uns liebevoll auf unserem spirituellen Entwicklungsweg weiterhelfen will, oder ein Wesen, das völlig unbewusst gerade am richtigen Ort auftaucht, um uns eine Lektion zu erteilen, die uns im Endeffekt weiterbringt. Und seien Sie auch nicht erstaunt, wenn der Helfer in Ihrem Innern auftaucht, als Stimme, als Vorstellung, als Energie, in Tages- oder Nachträumen, auf Ihren Seelenreisen. Einfach so wenig Erwartungen und fixe Vorstellungen wie irgend möglich. Eine liebe Freundin hat z.B. ein Helferlein fast wie

das Glühbirn-Männchen von Daniel Düsentrieb. Es heisst 'Hetzmannli' und sie hat es gezeichnet. Es sieht aus wie unter Strom mit abstehenden Haaren und ist so ein Verschnitt von Rumpelstilzchen und einem Troll, tollt in der Küche herum und schlägt Pfannen gegeneinander. Es kommt immer, wenn sie gerade wieder mal am Herumstressen ist, am Hetzen eben und erinnert sie durch sein übertriebenes Getue daran, dass sie einen Gang runterschalten sollte. Für sie ein richtiger Helfer! Andere mit fetterem Ego (wie ich!) machen es nicht unter einem Erzengel. Da muss schon irgend so ein auf –el endender Name her und eine Energie in der Preislage von 'Gott im brennenden Dornbusch', damit da endlich einmal etwas in Bewegung kommt. Und dann gibt's – im Schweizerlande besonders stark vertreten – auch die coolen Understatement-Typen, die Nüchternen, für die z.B. die Börsenentwicklung Helferefunktion hat, weil sie einen ungesund einseitigen Trend brach oder die im besten Fall einmal einer inneren Stimme Gehör schenken, die ihnen rät, heute kein Chicken-Curry zu essen. Gerade für die Letzteren ist es wichtig, sich einen konkreten Bereich, eine formulierbare Schutzschicht vorzunehmen, für deren Abbau man sich Hilfe wünscht.

Urteilen Sie also nicht zu früh über die Form von Hilfe und Helfern. Aber führen Sie Buch, wer oder was Sie im ausgewählten Bereich in nächster Zeit einen Schritt weiterbringt. Wenn's funktioniert, bedanken Sie sich. Direkt oder allgemeine Richtung 'Grosser Bär'. Und dann könnten Sie ja vielleicht erwägen, noch ein anderes Schichtlein anzuknabbern, damit das Herz noch etwas besser hüpfen kann. Das wird es nämlich bald wollen.

Ü 12.2. Fliegen mit der 'Engel-Air'

Wie auch immer die Fluglinie heisst, mit der wir fliegen wollen, in der Regel ziehen wir zuerst einmal ein paar Informationen ein. Wie ist sie organisiert, wer steckt dahinter, was sind die Leistungen und was kostet uns der Spass?

Falls wir Übung 12.1. erfolgreich absolviert haben, sollten wir bereits etwas wissen über die Leistungen und haben zumindest einen ersten Einblick, wer dahintersteckt. Aber die Gesamtorganisation und die Kosten bzw. unsere Gegenleistung? Da tappen wir noch etwas im Dunkeln.

Man hat ja so ein inneres Gerechtigkeitsempfinden. Auf die Dauer will man keine Leistung entgegennehmen, ohne nicht auch etwas zu geben. Wir möchten unsere Helfer also irgendwie entschädigen. Liegt aber nicht gerade in der Gierlosigkeit, der Bedürfnislosigkeit der entscheidende Unterschied zwischen Engeln und Menschen? Da müssen ein paar Dinge klargestellt werden:

1. **Mitgliederkategorien.** Engel sind nur *eine* von vielen spirituellen Helferkategorien. Es gibt haufenweise andere, darunter auch beliebig viele, die das, was wir zu geben haben an Materiellem und Immateriellem freudig annehmen und auch brauchen können.
2. **Zahlungsempfänger.** Unsere Gegenleistung muss nicht an denjenigen spirituellen Helfer erfolgen, der die Leistung erbracht und uns geholfen hat. Die Helfergewerkschaft ist so organisiert, dass jedes Mitglied auch als Kasse, als Annahmestelle für unseren Dank, unsere Gegenleistungen und Angebote fungiert. Es geht letztlich alles in denselben grossen Topf, aus dem die Helfer ihrerseits wieder tanken, falls sie dies brauchen.

3. **Währung.** Das funktioniert natürlich nur, wenn überall mit derselben Währung bezahlt wird. Tatsächlich kann man spirituelle Hilfeleistungen universumweit mit **Liebe** entschädigen. Es muss sich einleuchtenderweise um geschenkte Liebe handeln und nicht etwa um solche, die gleich wieder Gegenforderungen stellt in Form von Erwartungen, Absichten, Besitzansprüchen (und damit eigentlich gar keine richtige Liebe ist – aber viele Menschen bringen das arg durcheinander).
4. **Kredit und Zahlungsfristen.** Die spirituelle Helfergewerkschaft hat einen gewaltig langen Atem, was die Einforderung ausstehender Kredite betrifft. Genau genommen fordern sie gar nie, weil sie natürlich auch mit uneigennütziger Liebe helfen. Sie warten einfach, d.h. sie warten gar nicht, weil sie nichts *er*-warten. Wenn's sein muss können wir uns also auch hunderte von Jahren Zeit lassen, bis es uns drängt, von uns aus etwas zu geben, den Ausgleich, die Balance wiederherzustellen. Bis wir es freiwillig tun und tun wollen.

Dann müssten wir jetzt nur noch wissen, wer wirklich genau zur Truppe der spirituellen Helfer gehört, woran man sie erkennt. Die Antwort ist so einfach wie verwirlich: Alle und Alles! – Alle Menschen, Tiere, Pflanzen, die ganze Natur, alle Dinge, Manifestationen, Erlebnisse – alles Vorstellbare, alles, was irgendwie in eine Gegenüberposition zu uns treten kann, ist auch potenzieller Helfer. Also auch Sie und ich. Das ist zugegeben etwas weniger spektakulär als feinstoffliche Engelswesen – die gibt es auch – aber es löst das Problem des Ausgleichs. Waren wir nicht schon oft freiwillige oder unfreiwillige Helfer bei spirituellen Entwicklungsschritten anderer Menschen? Und klappte es nicht immer dann, wenn wir als Währung nichts rückfordernde Liebe einsetzten?

Jetzt könnten wir eigentlich fliegen, oder? Mitfliegen heisst selbst ein Engel sein. Das braucht nicht zwingend Flügel, die wachsen dann von allein, denn Engelsein beflügelt und beglückt – deshalb machen wir ja die Übung. Das Rezept ist ganz einfach und in mannigfachen Facetten täglich, ja stündlich anwendbar:

Tun Sie irgendetwas aus uneigennütziger Liebe

Klingt simpel, aber jedes Wort hat Bedeutung. *Tun* Sie etwas. Nicht nur denken und ein bisschen rosa Energie durch die Gegend schicken. Das ist auch gut, aber jetzt reden wir von Taten. *Tun Sie* es. Nicht delegieren 'Schatz bring doch der kranken Nachbarin schnell...' – nein, *Sie*. *Tun Sie irgendetwas*. Beschränken Sie sich nicht auf eine alte 'Gute-Taten'-Liste aus der Pfadfinderzeit. Sie werden staunen wie gigantisch die Palette von Möglichkeiten ist. *Tun Sie irgendetwas aus uneigennütziger Liebe*. – Ja, da liegt wohl der Hase im Pfeffer. Tut er. Und der Pfeffer ist scharf. *Uneigennützig* – das wäre ohne einen noch so gut kaschierten Anspruch auf Gegenleistung, auf '*return on investment*'. Nicht einmal der Hauch einer Erwartung auf irgendeine Reaktion des durch unsere Liebes-Tat Beglückten – das ist hohe Schule und alles andere als einfach.

Zu tief sitzt das '*do, ut des*' das '*ich gebe, damit du gibst*' in uns drin, als dass wir jetzt be-engels-flügelt so leicht darüber hinwegflatterten. Es ist die *Erwartung*, die uns am Boden festhält, am Abheben hindert. Wenn wir die Übungen von Route 2 schön gemacht haben, sollten wir jedoch auch diese Erwartung auf Liebes-Gegenleistung in den Griff kriegen. Es ist wirklich schwierig, weil bereits beim liebevollen Giessen der Zimmerpflanzen doch meist die durchaus eigennützige Erwartung dahintersteckt, dass die Pflanze schön gedeihen und uns erfreuen möge an trüben Tagen. Ähnlich gut versteckt sich doch der Eigennutz bei den meisten Dingen, die wir tun. Versuchen Sie, die Pflanze anzusprechen und sagen Sie ihr in etwa: '*Was auch*

immer mit dir oder mir geschieht, ich giesse dich jetzt, weil ich dich lieb habe und mir das Giessen Freude bereitet' – Okay, Sie müssen es ja nicht so laut sagen, dass es Ihre Bürkollegen hören, sonst werden sie sich im harmlosesten Fall vielsagende Blicke zuwerfen und besorgt nach Ihrem geistigen Wohl erkundigen. – Aber ernsthaft: Es ist der Weg, um sich von diesem klettenhaften Eigennutz freizumachen.

Erster Trost: Es ist ja nicht so, dass alle, die ab jetzt in den Genuss Ihrer Liebestaten kommen, ab sofort keine Reaktion, weder Dank noch Freude mehr zeigen. Da wird auch weiterhin ganz viel zurückkommen. Es geht nur um Ihre innere Haltung. Dass Sie nicht darauf aus sind, nicht die Absicht hegen, diese Reaktionen auszulösen, ja dass nicht der Hauptzweck der Liebestat im Return liegt – weil es dann eine ganz gewöhnliche Investition, eine Einladung zum Kuhhandel ist und mit Liebe gar nichts zu tun hat – mit Engelsflügeln glückwärts schon gar nicht.

Zweiter Trost, falls mal wirklich nichts zurückkommt: Je vertrauter Ihnen die innere Reiserei, überhaupt die innere Welt wird, desto leichter können Sie die im Aussen vermisste Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Anerkennung für Ihr uneigennütziges, liebevolles Handeln im Innern finden, sich selbst geben, Ihrem Selbst geben.

Un-Ego-Nützig

Statt uneigennützig hätte ich lieber das Wort un-ego-nützig, um klarzumachen, dass wir unsere Liebes-Tat nicht für den Nutzen des Egos machen. Dass wir die Liebe nicht für die Stärkung unseres Egos verschenken, sondern natürlich für das Selbst. Denn zum Selbst gehören ja alle anderen, alles andere dazu. Hier könnte auch der Ansatz liegen für die Deutung des Bibelsatzes 'Was Ihr dem geringsten meiner Brüder getan habt, habt Ihr mir getan'¹. Ein Satz, den sowohl mittelalterliche Inquisitoren mit der einfachen Devise '*Christus oder Kopf ab!*' als auch aktuelle christliche Busch-Krieger mit dem ähnlich mittelalterlich klingenden Ruf nach '*Bekämpfung der Achse des Bösen*' anders interpretiert zu haben scheinen. Sonst hätten sie sich die Rechtfertigung für ihr munteres Gemetzel wohl kaum in der Bibel holen können.

Denn sowohl die damaligen wie die heutigen '*Heiden*' würden in meiner Deutung natürlich zu diesen '*Brüdern*' bzw. zum Selbst gehören. Dieser Satz statuiert m.E. theologisch die Vernetztheit, Zusammengehörigkeit, gleiche Gültigkeit von allem, was ist – oder wenigstens von allen '*Brüdern*', was wir minimal als Metapher für die ganze Menschheit deuten dürfen. Ich lege den Begriff der '*Brüder*' noch etwas extensiver aus und postuliere, dass er für '*alles Beseelte*' stehe. Eine Einsicht (Sicht auf das Eine, Verbindende, Verbrüdernde) oder zumindest eine These, an die sich die Naturwissenschaft in den letzten Jahrzehnten auch wieder herantastete.

Tagebuch

Damit die Übung nicht so in der Luft hängt und Sie wenigstens eine minimale Erfolgskontrolle haben, notieren Sie sich am besten täglich in Ihr spirituelles Tagebuch, was Sie sich als nächstes vornehmen, wo, wie und für wen Sie was für eine uneigennützig Liebestat vollbringen wollen. Da reichen ein paar Stichworte, vielleicht nur ein Name. Die einzige Absicht, die Sie bei Vorbereitung und Durchführung des liebevoll uneigennützig Tuns begleiten sollte, ist die, Ihr Selbst, das Selbst zu stärken und sich damit spirituell glückwärts zu entwickeln. Notieren Sie auch allfällige Auswirkungen. Nicht primär die auf Seiten des Adressaten Ihrer Tat.

¹ Bibel genau zitieren!

Klar wird der höchstwahrscheinlich irgendwie reagieren, vor allem wenn Sie es schaffen, dies genau nicht bewirken zu wollen. Viel mehr interessiert die Wirkung auf Sie selbst. Wie fühlt sich das an im Unterschied zu den gewohnten *Investment-Return*-Gefühlen, die wir ja alle tausendfach erlebten, z.B. die Begeisterung des Egos "Ha, wie das wieder mal klappt! Schnelle Rendite: 1xEssen + 1xKino gegen 1xSex" oder: "Ha, nachhaltig investiert: Ausschiesslichkeitsanspruch auf meinen Körper gegen lebenslange Sicherheit" - wobei dieser Handel weniger denn je funktioniert. Doch hier geht es um den Qualitätsunterschied. Notieren Sie, wo und wie Sie etwas spüren nach diesen Liebestaten, die nun eben keine Investitionen im üblichen Stile mehr sein sollten.

Natürlich, wenn Sie den Begriff 'Investition' bzw. 'Eigennutz' etwas strapazieren und genügend weit fassen, dann liegt eben auch bei der uneigennütigen Liebestat eine Absicht, eine Investition und damit ein möglicher Eigennutz vor: wir investieren in unsere spirituelle Entwicklung und haben die Absicht, glücklich zu werden, was uns natürlich nützt. Aber es ist wie mit der 'Investition ins Einschlafen', es lässt sich nichts erzwingen. Wir können einen äusseren Rahmen, eine innere Bereitschaft schaffen, die Schlaf bzw. Glück fördert. Aber weder mit reinem Investitionskalkül noch mit dieser westlich-hemdsärmeligen Einstellung *'Das machen wir jetzt' – 'Das schaffen wir gleich' – 'Wo muss man wie drücken'* klappt es. Es muss der (gegenpolare) Aspekt der Hingabe, der Demut dazukommen, die Einsicht, dass Glück wie Schlaf letztlich auch auf Gnade beruht.

Täglich etwas Winziges!

Üben Sie täglich. Wenigstens eine winzige Tat. Sei es nur der bewusste, liebevoll-uneigennütige Blick auf eine Pflanze, ein Tier, ein Kind. Sie werden erstaunt feststellen, dass Sie wieder Staunen lernen – falls Sie es irgendwann verlernt haben sollten. Uneigennütige Liebe verbindet nämlich erstaunlicherweise stärker als eigennütige. Ohne diese Steuerungsgelüste *'Ich will dich jetzt gezielt zu diesem Verhalten leiten, verleiten'* - sattsam bekannt aus Politik, Werbung und Beziehungskisten – ohne diesen absichtsvollen Hinterbau werden wir frei für echte Verbindungen, deren Verbindlichkeit weit über die der üblichen *'Handelsabkommen'* hinausgeht.

Übungsdauer?

Täglich wachsende Anzahl von Übungseinheiten, bis diese Haltung des aus uneigennütiger Liebe Handelns Ihnen zur zweiten Natur wird – nein: zur ersten Natur. Denn das spirituelle Glück wächst direkt proportional mit dieser Haltung. Höhepunkt dieser Übung – ja, des Lebens überhaupt – ist die uneigennütige, liebevolle Umarmung des Todes. In der Schönheit, Friedlichkeit, Einverständlichkeit unseres Sterbens liegt die grösste Entfaltung dieser Haltung des Handelns aus uneigennütiger, un-ego-nütziger Liebe. Im Tod lassen wir das Ego völlig los und vereinigen uns liebevoll mit allem, was ist, kehren zurück ins Selbst. Ich weiss, dass es in unserer Kampf- und Verdrängungskultur suspekt ist, so tabuisierte Themen wie Sterben und Tod in dieser Art zu beleuchten. Ich tue es trotzdem, ganz bewusst. Denn alle Übungen, die wir hier machen und die sehr wohl unser diesseitiges Glück befördern sollen, gipfeln in der letzten grossen Übung des Sterbens. Dort zeigt sich, ob alles Vorangegangene Substanz hatte, ob wir wirklich spirituelle Entwicklungsschritte machten. Glücklich sterben, Glück ausstrahlen und ausbreiten beim Sterben ist aus spiritueller Sicht eines der höchsten Ziele, die wir im Laufe eines Menschenlebens anstreben können.

Ü 12.3. Hilfe-Birchermüesli

Hilfe von aussen, Hilfe von innen, Hilfe geben, Hilfe nehmen, Helfer erleben, als Helfer leben.... Werden alle diese unterschiedlichen Komponenten unseres Hilfethemas nicht immer ähnlicher, verbinden sich bei stetem Umrühren zu einem Ganzen, eben dem Hilfe-Birchermüesli? Ein feines Müesli, bei dem man zwar die einzelnen Komponenten noch sieht, schmeckt, auch in der Konsistenz unterscheiden kann mit Zunge, Zähnen und Gaumen, das aber als Ganzes und in seiner Mischung viel mehr ist als die Summe seiner Teile.

Fühlt es sich denn so verschieden an? Denken Sie nochmals an ganz konkrete Erlebnisse von Hilfe erhalten und Hilfe geben. Denken Sie an Beispiele, in denen Sie bzw. der Sie Beschenkende uneigennützig schenkten (ich hoffe doch, dass Sie das schon erlebten; sonst nehmen Sie halt Beispiele, bei denen die Absicht, der Zweck des Schenkens nicht allzu vordergründig waren). Sie wurden beschenkt, ganz materiell, mit Geld oder Gütern – oder eben: Sie schenken etwas Materielles. Was macht das angenehme Gefühl aus? Ist nicht beides beglückend? Und auf der rein materiellen Ebene auch belastend? Denn wenn Sie zuviel kriegen und ein einigermaßen gesundes Gerechtigkeitsempfinden haben, möchten Sie das irgendwann ausgleichen mit einer Gegenleistung. Wenn Sie zuviel geben, kann das beim Beschenkten Verpflichtungsgefühle auslösen und – falls er dies als unangenehm empfindet, eine Abwehrhaltung gegen weitere Geschenke bewirken. "Nur niemandem etwas schuldig sein" ist einer der verbreitetsten moralischen Grundsätze in unserem Land, das von einem deutschen Freund einmal frech als "Die geographische Definition der Kosten-Nutzen-Analyse" apostrophiert wurde.

Solange wir uns als Getrennte erleben und auf unsere Autarkie bedacht sind, ist dieses Verhalten völlig verständlich. Ein mir sehr lieber Freund, der von Kind auf begütert war, wollte einmal mit Kind und Kegel mit einem Wohnmobil Ferien machen. Als es darum ging, ein solches Fahrzeug zu mieten, gestand er mir: "Weißt du, das liegt mir nicht, die Mieterei, da gerät man in eine gewisse Abhängigkeit, ist jemandem etwas schuldig. Ich kaufe lieber ein Wohnmobil. Wenn ich's dann nicht mehr benötige, verkauf' ich es halt wieder." Ich konnte und kann das nachvollziehen, aber die Frage ist: Wollen und können wir uns über diesen Status hinausentwickeln?

Wie wir aus den Beispielen gesehen haben, kommt es also weniger darauf an, auf welcher Seite wir gerade stehen, ob wir Helfer oder Hilfe Erhaltende sind, sondern vielmehr darauf, wie stark wir das Getrenntsein, die Wand zwischen uns und den andern erleben. Ziel wäre also, uns stärker verbunden zu fühlen mit den andern. Nicht die Art der uns wohlbekannten eigennützigen Verbindung, die man eingeht, um ein bestimmtes Projekt voranzutreiben, sei es ein berufliches oder ein privates. Nicht eine von der Rechtsordnung vorgesehene Gemeinschaft oder Gesellschaftsform, die immer durch einen gemeinsamen Zweck zusammengehalten wird und durchaus ihren Platz hat, sondern eine Verbindung frei von Absicht, frei von Selektion und Wertung, einfach aufgrund der Einsicht, dass alles in und um uns Helfer-Funktion haben kann, das, was wir als aussen empfinden für das, was wir als innen empfinden und umgekehrt. Weil jegliche Manifestation aussen und innen letztlich auch als Ansprache empfunden werden kann. Wir fühlen uns angesprochen von allem, was wir wahrnehmen und antworten darauf. Und die Art und Weise, wie wir der Welt diese Antwort geben, entspräche unserer Ver-Antwort-ung, indem wir uns in die Verbindung, die Gemeinschaft einzubringen versuchen als uneigennützig liebende

Helfer und Hilfe Empfangende. Dieses Verbundensein mit allem und sich damit auch für alles mitverantwortlich fühlen entspricht der erlösten Form des Weltverbesserungsanspruchs unseres Egos (Route ?). Weltverbesserung ist wunderbar, wenn das Ego bereit ist, sich zurückzunehmen und dem Selbst Platz zu machen. Dann werden aber diese Trennwände angeknabbert, die Übergänge zwischen Helfer und Hilfe-Empfänger werden weicher, beginnen zu zerfließen. Unser Ego gerät in Panik, weiss plötzlich nicht mehr, wo es beginnt, wo es aufhört, sieht sein Profil schwinden, wehrt sich mit allen Mitteln. Verständlich, aber glücksbehindernd. Denn das Glück, das aus der uneigennützig liebevollen Verbindung mit allem, was ist entspringt, ist im wahrsten Sinne des Wortes *jenseits* dessen, was sich unser Ego vorstellen kann.

Wollen Sie eine Nase voll davon schnuppern? Wenigstens probieren? So in einem zeitlich und örtlich klar begrenzten Rahmen? Dann montieren Sie die Jogging-Ausrüstung – wobei mir 'Rüstung' nicht gefällt. Lieber barfuss, mit (fast) keinen Kleidern, einfach so, dass Sie möglichst viel wahrnehmen, auch über die Haut – und doch weder wegen Lungenentzündung im Bett noch wegen Exhibitionismus im Knast landen.

Rennen (laufen, gehen, spazieren – je nach Fitness) Sie solange durch den Wald, bis Sie über das erste physische Anstrengungstief hinweg sind, bis Sie sich mit erhöhtem Puls und Atmungsfrequenz wohl, wach, lebendig fühlen, Ihren Körper möglichst von Kopf bis Fuss spüren. Nun verlangsamen sie Ihre Vorwärtsaktion, suchen sich eine schöne Stelle, um innezuhalten für ein paar Übungen im Stehen, die Sie Ihrer körperlichen Beweglichkeit und Befindlichkeit entsprechend ausführen. Breiten Sie Ihre Arme weit aus beim tiefen, bewussten Einatmen – und lassen Sie den ganzen Oberkörper beim Ausatmen vornüber fallen, so nahe wie möglich zum Boden mit Kopf und Händen. Beim Einatmen richten Sie sich wieder auf und breiten die Arme aus, Kopf im Nacken, Blick nach oben. Machen Sie dies fünfmal, dann bleiben Sie mit ausgebreiteten Armen stehen und nehmen ganz konzentriert mit allen fünf Sinnen auf, was da ist. Lassen Sie sich Zeit dafür. Zuerst die Töne und Geräusche. Schliessen Sie die Augen, damit es Ihnen leichter fällt, sich auf das Hören zu konzentrieren. Vielleicht hören Sie Vögel, ein Bächlein, Knacken von Ästen, in der Ferne Geräusche arbeitender Menschen – lauschen Sie. Dann die Düfte. Schnuppern Sie die Gerüche des Waldes. Bücken Sie sich zum Boden und nehmen Sie das Erdige, Moosige, Feuchte auf. Fassen Sie den Boden auch an. Spüren Sie die Unterschiede von weich, feucht, trocken, stachlig. Machen Sie für das Riechen und Tasten auch immer wieder die Augen zu. Gehen Sie zu den umstehenden Bäumen, beschnuppern und befühlen Sie die Rinden und – ja, das braucht etwas Mut – umarmen Sie einen Baum. Nicht nur ein paar Sekunden, sondern so lange, bis Sie dessen Kraft spüren. Fragen Sie den Baum, ob Sie von seiner Kraft etwas mitnehmen dürfen. Und wenn Ihnen das zuviel der Natur-Magie ist, dann spüren Sie einfach, wie es sich anfühlt, diesen starken, unverrückbaren Stamm in den Armen zu haben. Und jetzt konzentrieren Sie sich auf das Sehen, auf Farben, Formen, Lichtspiele.

Wenn alle Ihre Sinne satt sind, machen Sie wieder die eingangs beschriebene Atemübung. Atmen Sie das Glück des Waldes, dieser so verbundenen, vernetzten Gemeinschaft ein und sagen Sie mit ausgebreiteten Armen 'Ich nehme'. Beim Ausatmen und der hingebungsvollen Bewegung des Oberkörpers zum Boden hin sagen Sie: 'Ich gebe'. Versuchen Sie, die Balance zu spüren zwischen Einatmen, Glück aufnehmen und Ausatmen, Glück ausstrahlen. Denn im gleichen Masse, wie

Sie fähig sind, Glück beim Einatmen aufzunehmen, im gleichen Masse geben Sie es auch wieder ab beim Ausatmen. – Machen Sie dies 10mal. Dann bedanken Sie sich beim Wald für dieses Erlebnis. Ich tue dies ganz rituell mit der für mich stimmigen östlichen Dankesgeste, bei der man die flachen Hände vor der Brust aneinanderhält, Fingerspitzen nach oben und den Kopf kurz senkt. Finden Sie Ihr eigenes kleines Dankes-Ritual. Dann gehen oder joggen Sie zurück. Bringen Sie Ihren Körper noch einmal auf Touren und geniessen Sie zu Hause eine erfrischende Dusche und die Art von Pflege oder 'Körperverwöhnung', die Ihnen entspricht. Lassen Sie das Erlebnis nachwirken.

Denken Sie auch noch einmal über die behauptete Äquivalenz von Glück nehmen und Glück geben nach. Die Gleichung stimmt, auch wenn Sie vielleicht daran zweifeln, dass das viele Glück des grossen Waldes dem entsprechen soll, was Sie als kleiner Mensch an Glück zurückstrahlen. Es ist so. Glauben Sie einmal im Leben etwas: dies. Für die Bildungs-Freaks hätte ich ein Goethe-Zitat anzubieten:

*Wär nicht das Auge sonnenhaft,
Die Sonne könnt es nie erblicken;
Läg nicht in uns des Gottes eigne Kraft,
Wie könnt uns Göttliches entzücken?²*

Und für die Skeptiker: Erinnern Sie sich an den glücklichen Blick des von Ihnen reich beschenkten Kindes, Partners, Freundes. Hat dieser Blick nicht umgekehrt Sie beglückt? Mehr als brave Dankesworte, konforme Dankeschreiben oder korrekte Gegenleistungen? – Dann trauen Sie doch dem Wald, der Sonne oder Goethes Gotteskraft das auch zu. Klar, die schauen uns nicht mit leicht decodierbaren dankbaren Kinderkulleraugen an, aber wenn Sie statt nur mit den Augen mit offenem Herzen schauen, dann nehmen Sie die Freude, das Glück, den Dank für Ihr Geschenk, für Ihre uneigennützig Liebe auch beim Wald wahr. Und mit etwas Übung dann irgendwann auch bei der Sonne – und als Meisterstück dereinst bei Gott. Was? Gott sollte dankbar sein für unsere Zuwendung? Hat er denn das nötig? Ist er denn so arm dran, so bedürftig? Natürlich nicht. Wir sind ja im Bereich uneigennütziger Liebe, die eben gerade nicht Bedürfnisse befriedigen soll. die darum auch nicht selektioniert und bewertet. Die Sonne strahlt alle an, nicht nur die sogenannt Gerechten, Anständigen, Braven, Fehlerlosen. Und wenn das Göttliche in uns allen wohnt, in allem Beseelten, in jeder Manifestation zum Ausdruck kommt, und die Hauptqualität dieses abstrakten 'Göttlichen' die ist, alles untrennbar miteinander zu verbinden, zu vernetzen, dann ist ja Gott eben gar nicht mehr eine Metapher für das völlig Andere, Aussenstehende, sondern im Gegenteil ein Bild für das Selbst, unser Selbst, aller Selbst. Das Selbst ist ja gerade das, was alles umfasst, was jenseits aller Trennung liegt und deshalb so schwer vorstellbar ist für ein Bewusstsein, dass nur entweder-oder wahrnehmen kann, dass die Gegensätze immer nur getrennt voneinander, nebeneinander wahrnehmen und hintereinander erleben kann – gefesselt an Zeit und Raum. Genau darum behaupten alle Weisheitslehren, es gelte, irgendwann diese Fessel abzustreifen, über Zeit und Raum hinauszuwachsen. Versuche in diese Richtung kann man durchaus bereits im Diesseits unternehmen. Die Zeit lässt sich austricksen, in dem wir uns möglichst permanent ins Hier und Jetzt begeben. Ein kleiner Schritt dorthin ist die Übung 3.4.:

² Goethe, Johann Wolfgang von. *Werke, Band 1*. Gedichte, West-östlicher Divan, Zahme Xenien III. Winkler Verlag, München. 1973. Seite 279.

Ankommen in der Gegenwart. Die Gebundenheit an das Räumliche können wir hintergehen mit unseren inneren Reisen, wie wir sie in diesem Buch auch ständig unternehmen.

Hauptsache ist, die Übung im Wald hat Ihnen die Einsicht befördert, dass das Verschenken uneigennützig Liebe immer ein gegenseitiges Hilfspaket ist. Sie beglückt den Nehmenden genau so wie den Gebenden. Wiederholen Sie die Übung mit dem Wald, probieren Sie sie auch aus mit Pflanzen, Tieren, Kindern – je nach Ihren Affinitäten, Gelegenheiten und Möglichkeiten. Vor allem Tiere und Kleinkinder reagieren seismographisch auf die Echtheit, die Uneigennützigkeit unserer Zuwendung, weitgehend unverfälscht von der Tünche antrainierter Höflichkeit. Sie lassen sich ihr Glück noch nicht so leicht abkaufen oder sich in Händel verwickeln wie Erwachsene, ausser natürlich in solche ausserhalb des echten Glücks wie 'Guti' gegen 'Sitz'. Nehmen Sie das stille Glück einer spriessenden Pflanze, eines zufriedenen Tieres, eines spielenden Kindes – und spiegeln Sie es zurück im Bewusstsein, dass Ihr Glück auf der Auslöserseite auch wieder wahrgenommen wird. Das ergibt mit der Zeit einen schön gewobenen Glücks-Teppich oder eben ein gut gemixtes Glücks-Birchermüesli. Und wenn Ihnen das zu persisch oder zu kulinarisch ist und Sie's gern ein bisschen wissenschaftlicher haben: es gibt ein morphogenetisches Glücks-Feld, mit dem man andere Bereiche impfen bzw. infizieren kann, wie man bestimmte Kristalle als Baumuster in eine Lösung geben kann, die dann sofort jede Menge Kristalle gleicher Bauart bildet. Natürlich nur, wenn die nötigen Bauelemente in der Lösung vorhanden sind, also erwarten Sie nicht, dass nach dem ersten Erfolg gleich die ganze Welt Ihre Glückskristalle bildet. Die Infizierung und Impfung dauert etwas länger – aber sie funktioniert!

Wenn's gut klappt, tasten Sie sich an die Erwachsenen heran. Zuerst die, die Sie mögen. Geben Sie, helfen Sie ohne auf eine Belohnung, eine Reaktion, eine Gegenleistung zu zielen – und Sie werden paradoxerweise genau dann reich belohnt. Wenn man das weiss, ist es noch schwieriger, dies nicht zu erwarten. Tricksen Sie sich aus, indem Sie gar nicht so viel darüber nachdenken. Ich sagte ja, das sollte Ihnen zur ersten Natur werden. Es gibt tatsächlich solche Menschen, nicht nur Mutter Theresa, also frisch voran, die Segel setzen. So schnell wir Alinghi müssen wir ja nicht sein.

Führen sie Buch über Erfolge und Misserfolge. Und wenn Sie sich sicher genug fühlen, wagen Sie sich ans Gesellenstück, an die 'Hohe Schule' der uneigennützig Liebe. Machen Sie die Übung als Initiator, als aktiv Gebender bei Menschen, die Sie eigentlich weniger mögen, mit denen Sie Mühe haben, gegen die Sie Widerstände verspüren. Wenn Sie's schaffen, wird es Sie und sie verwandeln. Die Widerstände werden schmelzen wie Schnee an der Sonne. Und das ist schon fast gleichbedeutend mit spirituellem Glück. Nicht mehr, aber auch nicht weniger habe ich Ihnen ja versprochen.

Ü 12.4. Ankommen in der Gegenwart

Diese Übung ist die logische Folge der drei vorangegangenen: Dazu stehen, dass wir alle Hilfe verdienen (12.1.), dass wir auch jederzeit und überall Hilfe geben können in Form von uneigennütziger Liebe (12.2.), dass Geben und Nehmen sich wunderbar mixen (12.3.) – und dass wir uns deshalb gar nicht so sehr um

Vergangenheit und Zukunft zu kümmern brauchen und es uns leisten können, in der Gegenwart anzukommen. *Ankommen* im Sinne von *'ein Reiseziel erreichen'*, aber auch in der Bedeutung *'allegemeine Anerkennung finden'*. Beides scheint auf den ersten Blick kinderleicht, denn wir wären eigentlich immer schon da, wir nehmen es nur vor lauter Vergangenheit und Zukunft kaum wahr. Meist verpassen wir das *Jetzt*, weil der Vergangenheits-Daten verarbeitende PC in uns einen derartigen Lärm macht und uns dauernd ungefragt Zukunfts-Optionen ausspuckt. Meistens so grausliche *'Worst-Case'*-Szenarien, dass wir alle Hände, Gefühls- und Hirnwindungen voll zu tun haben, um zu vermeiden, dass irgendetwas von dem eintritt, was im übelsten Fall eintreten könnte. – Schade, denn das Glück, dem wir so gehetzt hinterherrennen, läge pfundig dick und unverpackt vor der Nase: im Hier und Jetzt. Wir müssten nur zugreifen, anstatt atemlos zu hecheln: *'Augenblick bitte, muss nur noch schnell das, dies, jenes erledigen'*. Sätze, die wir von 15 bis 95 zu wiederholen pflegen, ohne zu merken, dass aus dem *'nur noch schnell'* ein ganzes Leben geworden ist, das dann auch irgendwann *'erledigt'* ist. Wir haben es – uns – erledigt, können es abhaken, von der Pendenzenliste streichen. Nur stattgefunden hat es leider nicht, weil wir nie da waren. **Da**. Weil wir immer am Vorbeisausen waren, am *'Ich komme gleich'*. *'Gleich'* war leider nie – oder fast nie. Diesem *'fast'* gehen wir in der Übung nach. Noch ein Trost voraus: Wir haben ja Zeit, eine ganze Ewigkeit lang. Wir kommen ja wieder wie der Mai. Mai ist ein gutes Stickwort. Wenn sie sich das nächste Mal fühlen wie im Wonnemonat Mai, den Kästner so schön *'den Mozart des Kalenders'*³ nennt, dann machen Sie folgende Übung:

Völlig wurst, was die Wonne auslöste, halten Sie inne, lassen Sie sich durchrieseln von der Wonne, von Kopf bis Fuss und auch innen drin überallhin, auch in die schwarzen, verschlossenen Kammern von Hirn und Herz. Machen Sie das Wonnegefühl einfach so feinstofflich, dass es durch alle Ritzen in die verbotensten Gemäcker, die völlig zugeschütteten Gruben hineindringt und lassen Sie es hin und herschwappen im Körper, im Herz und im Kopf. Ja, halten Sie den Kopf ein bisschen schief nach links, damit auch die linke Gehirnhälfte, dort, wo Ihr verrückter PC steht, überspült wird. – Und wenn er vor lauter Wonne kurz einen Kurzschluss macht, ausser Betrieb gerät, weil alle Chips plötzlich von leitender Flüssigkeit verbunden sind – dann lassen Sie's zu. Geniessen Sie es. Sie sind im Jetzt – zumindest bis der Techniker da ist, die Flüssigwonne rausbläst, die ganze Maschine trocknet. Halten Sie als Erlebnis fest, wie es sich anfühlte für ein paar Sekunden oder Minuten ohne PC. Suchen Sie weitere Tricks und Methoden, um ihn vorübergehend auszuschalten. Nein, nein, nicht dauernd. Für die Steuererklärung und ähnliche beglückende Dinge dürfen Sie ihn selbstverständlich benützen. – Aber notieren Sie sich mal die Glücksmomente – es sollten ja im Laufe des Buches immer mehr werden – und überlegen Sie sich, wie oft und wie stark der PC daran beteiligt war. Nie? Oder erstaunlich selten? –Dann geben Sie ihm doch den Platz, den er verdient. Steuererklärung und so. Wobei sogar diese Dinge besser, leichter, glücklicher vonstatten gehen, wenn neben dem PC ganz viele andere Apparätchen in Betrieb, Antennen ausgefahren sind. Z.B. die Helfer-Antenne. Es gibt nämlich auch Steuerklärungsausfüllungs-Engel und Buchhaltunginordnungbring-Helfer. Man muss sie nur anrufen, nicht erstaunt sein, in welcher Form sie daherkommen und – das ist die Schwierigkeit, sie nicht einfach nur bezahlen wollen, sondern ihnen ein kleines Menu, ja ein Bad mit uneigennütziger Liebe bereiten. Nicht *weil* sie halfen oder *damit* sie es wieder tun, sondern einfach weil sie da sind, auch auf der Welt sind, zum selben grossen Kuchen gehören wie wir. Und weil es nicht nur Spass

³ Erich Kästner, Gesammelte Schriften, Atrium Verlag Zürich 1959, Band 1, Gedichte, Die 13 Monate, Der Mai, Seite 365f

macht, in uneigennützigter Liebe zu baden, sondern genauso viel, anderen ein solches Bad zu bereiten. Weil wir ihr Badeglück so stark aufnehmen können, dass es am Schluss genau dasselbe ist, ob wir selbst im Bad liegen oder es vorbereiten. Weil wir eh alle zum gleichen Birchermüesli gehören und die Haferflocke die Erdbeere so stark schmeckt und riecht wie die Erdbeere sich selbst – und umgekehrt. Guten Appetit allerseits.