

Demut, Teil II: die Praxis - mein 17267. Tag

Am Sonntag kehret Sonnenschein
in jedes fröhlich' Herz hinein,
allein, wie steht's, mein Herr, mit
Ihnen,
dem Montag Demut anzudienen?

Nun ja, der Alltag hat mich
wieder,
und auch der *Wille* senkt sich
nieder;
frei ist er, doch die alte Leier

----→
macht mich nicht froh
und auch nicht freier;
der Löwe will gebändigt sein,
dass *Demut* schleich' ins Herz
hinein...



*ich will nicht, was ich soll - ich soll
nicht, was ich mag, oder:
„ich esse meine Suppe nicht!“*



ehen wir in's Detail - die Chronologie der gestrigen Ereignisse . . .

* Ich sitze und schreibe; die Inspiration tröpfelt, wie so oft. Manchmal muss man sie auspressen wie den Saft einer unnachgiebigen Zitrone. Es zieht sich hin - als ich mit quälendem Hunger im Bauch abbreche, ist es schon reichlich spät zum Essen. Erste Warnung (innere Stimme): *„Du musst heute noch einkaufen!“*

* Nach dem Essen geht es weiter, und wir bleiben heiter. Die Zeit verfliegt im Nu, der liebe Gott schaut zu. *„Was wird der Gute gleich wohl machen?“* - denn er kennt seine Papenheimer besser als ich meine Westentasche. Ein Blick auf die Uhr zeigt 17:17, zweite Warnung (innere Stimme): *„Du musst heute noch unbedingt einkaufen! Nicht ein Stück Obst hast du mehr im Haus! Und Bargeld musst du vorher auch noch holen!“* Der Obst- und Gemüsehändler hat nämlich kein EC-Karte-Terminal, dafür aber täglich frische Ware. Und Bares bekomme ich nur bis 18:00 Uhr auf der Post. Die Sachlage ist klar, zwanzig Minuten vor sechs muss ich spätestens los, und dann darf auch nicht das Geringste schiefgehen.

* Es ist 17:37 Uhr, die Demutsprüfung beginnt. Rechner herunterfahren und los! „Aber kurz vorher noch die Ergebnisse der Bundestagswahl anschauen, schließlich habe ich gestern völlig unkonventionell meine Kreuze vergeben. Vielleicht durfte ich ja das Zünglein an der Waage spielen?“ Aus kurz wird lang – ist es nicht immer so? Die Suchmaschine spuckt Fotos, Kommentare, und Hintergrundberichte aus, doch keine Fakten; wo hat sich denn nur wieder das Wesentliche, das Wahlergebnis, versteckt?

* 10 Minuten später: mit der Wahl bin ich im Bilde, „Was führt als nächstes er im Schilde?“ – zum Geld holen ist es nun zu spät. Anschreiben beim Gemüsehändler? Muss das wirklich sein? Ich winde mich. Der Kühlschrank gähnt vor Leere. Und was gibt's denn dann zum Abendessen? Die rettende Idee: „Wetten, dass ich etwas finde, was nichts kostet? Brennesselspinat, frei Haus. Hinaus, hinaus! Ich hab' da meine Stellen, wo ich frische, junge Brennesseln ernten kann.“

* Der Weg, den ich gehe, ist derselbe, der auch zum Gemüsehändler weiterführt. Als ich an mein Brennesselfeld komme, die große Enttäuschung, ein klassisches Mißgeschick: abgemäht und kahl geschoren, meine Wette ist verloren! Grummelnd und brummelnd gehe ich weiter, irgendwo werde ich schon welche finden! „Möchtest du wirklich stur sein? Der Gemüsehändler ist gleich um die Ecke!“

* Also gut, ich hisse die weiße Fahne. So lande ich denn doch noch beim Obst- und Gemüsehändler, der bereits die Auslagen wegräumt. Letzter Kunde, und kein Geld – das schafft Vertrauen in der Welt. Einkaufen von Mensch zu Mensch – 21,44 € vorgestreckt – das wäre im Discounter sicherlich nicht möglich gewesen. Mit vollen Einkaufstüten mache ich mich auf den Nachhauseweg, und – siehe da – finde sogar noch meine geliebten Brennesseln; junges, zartes Grün, die Blätter glattgebügelt, wie nagelneue 100-Euro-Scheine.

Ende gut, alles gut -
und die Moral von der Geschichte?
Böse Buben hören nicht.
Mein Wille ist geschehen,
und trotzdem musst ich gehen,
dorthin wo ER mich haben wollte;
man tut nicht gerne, was man sollte.
Wenn fröhlich wir kapitulieren,
kommt schon das Glück, zu gratulieren!
*Der Wille muss gebrochen sein,
erst dann kehrt Friede bei uns ein.*



Frisch auf den Tisch - mein 17261. Tag



uf die Natur können wir uns doch immer wieder aufs Neue verlassen: wie jedes Jahr zu Herbstbeginn freuen wir uns an der *neuen Ernte*. Heuer mit weniger Äpfeln, nachdem die Apfelbäume vergangenes Jahr unter ihrer schweren Last gestöhnt hatten, doch dafür mit um so mehr saftigen Birnen. Gute Luise, Butterbirnen, und Williams habe ich bereits verköstigt, Abate Fetel brauchen noch Oktobersonne.

Und Nüsse! Jetzt bekommen wir sie in der Schale, und die Natur weiß selbst am besten, warum sie ihre kostbare und hochempfindliche Fracht so robust gepanzert hat. Höchstwertiges Eiweiß (essentielle Aminosäuren), ungesättigte Fettsäuren, wie die im Fokus der Ernährungsmediziner stehende Omega-3-Fettsäure und die als Wundermittel gepriesene Alpha-Linolensäure (Leinöl!), Frischenzyme und Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente, und rund 10.000 weitere sekundäre Pflanzenstoffe brauchen Schutz vor Licht, Sauerstoff, Wärme, und Feuchtigkeit. Oder sind es eher 20.000? Täglich werden neue Wirkstoffspender entdeckt, doch niemand weiß, wie viele es tatsächlich sind - außer dem, der diese Wunderwerke geplant und realisiert hat.

Nüsse wecken alle Lebenskräfte.

Sie sind die vitalstoffreichste

Nahrungsquelle für den

Körper, und deshalb

gehört ein guter

Nußknacker zu

den besten In-

vestitionen,

die sie täti-

gen können.

Größere Nuß-

vorräte lassen

sich problemlos

einfrieren - so hat

man jederzeit bestes

Eiweiß zur Verfügung, vollkommen frisch und lebendig . . .



„Wer über das gewöhnliche Leben hinaus will, der scheut blutige Nahrung und wählt nicht den Tod zu seinem Speisemeister“ (das schrieb Joseph Görres in der ersten Hälfte des 19. Jahrhunderts, als geistiger Mittelpunkt der Heidelberger Romantik, dessen Ausstrahlung große Geister wie Joseph von Eichendorff, Clemens Brentano, Achim von Arnim, aber auch Friedrich Wilhelm Schelling oder die Gebrüder Schlegel in ihren Bann zog).

Leben braucht Leben, und wenn wir wirklich quicklebendig, fröhlich und wach durch den Tag gehen wollen, dann brauchen wir einen Körper, dessen Zellen voller Vitalität stecken. Vitalität ist Lebenskraft - Prana - und wir bekommen sie am leichtesten durch frisch geerntete, natürlich-biologisch gezogene Nahrung. Frisch- und Rohkost stehen dabei sicherlich auf der höchsten

Rangstufe, was wertgebende Inhaltsstoffe und Lebensenergie angeht, doch setzt ihre Verstoffwechslung und Auswertung eine robuste Gesundheit voraus.

Für Menschen, die sich müde, energielos oder sogar krank fühlen, ist Frisch- und Rohkost denkbar ungeeignet; in solchen Fällen sollte man mit leichtverdaulicher und vorverdauter Kost beginnen (vorverdaut meint: schonend gekocht, oder milchsauer vergoren durch Fermentierung).

So begann ich auch, vor über sechzehn Jahren; inzwischen kann ich sogar die schwerverdaulichen Zellwände roher Brauereibierhefe¹ knacken. Vor 15 Jahren lag sie mir wie ein glühendes Bügeleisen im Bauch, jetzt freue ich mich auf sie - falls sie denn zur Verfügung steht.

Fassen wir zusammen: frisch auf den Tisch, freuen Sie sich, frohlocken Sie, und seien Sie dankbar für die *Neue Ernte!* Dass frisches Leben wächst und gedeiht, ist alles andere als selbstverständlich. Das Erntedankfest im Oktober möchte uns daran erinnern. Eine Form der Dankbarkeit und Wertschätzung ist es auch, wenn Sie jetzt beim Einkauf bewußt auf Nahrungsmittel achten, die aus der *Neuen Ernte* stammen. Mit dem Füllhorn ihrer Wundergaben erschließen Sie sich höchste Lebenskraft, die sie mit leichter Hand durch den Winter trägt.

¹ Bierhefe ist ein Wundermittel, wenn man sie verdauen kann. In cellulär-flüssiger Form, durch ein Spezialverfahren für den Körper aufgeschlossen, ist sie bei der Firma Dr. Metz als [Panaktiv](#) erhältlich.

Ursachenforschung - mein 17259. Tag



an mag ihn mögen oder nicht, den Doktor Faust, der unserem Sprachmagier Goethe jahrzehntelang im Magen lag, bis er ihn schlußendlich doch noch verdaut bekam. Den Auswurf studieren wir in zwei Teilen, Faust I und Faust II, und wir staunen ob der seelischen Abgründe, die Goethe unserem inneren Auge eröffnet; Faust war ein Mensch aus Fleisch und Blut, doch hatt' er auch den rechten Mut. Er wollte wissen, „was die Welt - im Innersten zusammenhält“. Und wenn er anfangs auch über Leichen geht - wir erleben das im ersten Teil der Tragödie mit Gretchen, dem Symbol der kindlichen Reinheit und Unschuld - so muss auch Faust für alle seine Taten büßen, und nur auf dem Pfad der Tugend kann er Läuterung erlangen, und so zu einem sinnvollen Werkzeug waltender Schicksalsmächte werden.

Die positive Neugier ist es, die mich bei Faust so fasziniert. Er interessiert sich für verborgene Zusammenhänge, und schaut sich die Welt genauer an, als es dem geschäftigen, oberflächlichen Blick des Alltagsmenschen für gewöhnlich zu eigen ist.

Das Drama um Doktor Faustus ist ebenso ein weit ausgreifender Weltenspiegel, wie es eine tief angelegte Seelenschau ist; es wird somit zum Bindeglied zwischen Mikrokosmos und Makrokosmos, das die Seele als Wesenheit geistigen Ursprungs begreift, und unser irdisches Dasein im Zwiespalt zwischen Gewissen und Tat vollkommen durchschaut. Gleicht nicht oftmals unser Taster durch das irdische Labyrinth, im Bannkreis ständiger Verlockungen und Gefährdungen, einem flackernden Irrlicht in der Dunkelheit, das sich einen Weg durch heimtückische Moore suchen muss? Wie leicht lassen wir uns durch mephistotelische Eingebungen unseres Verstandes¹ fehlleiten.

„Das also war des Pudels Kern!“ lässt Goethe seinen Faust, den verwandelten Mephisto (Symbol für Hinterlist und Argwohn) erkennend, sprechen - und wohnt ein wenig dieses dämonischen Kerns nicht in jedem von uns? Wir müssen ihn in Schach halten, unbedingt - und unsere Energie auf die Entfaltung des göttlichen Kerns, der in jedem von uns angelegt ist, ausrichten.



Der Weg ist das Ziel: die hochgereckte Faust muss sich zum demütigen Bitten und Flehen öffnen - bei jedem Menschen, denn die Faust ist eine Begleiterscheinung unseres freien Willens.

Den Ursachen aller Dinge und Erscheinungen auf den Grund zu gehen bringt uns Erkenntnis über die Welt, und damit Erkenntnis über uns selbst, da die Welt uns einen exakten Spiegel vorhält. Welterkenntnis führt deshalb unweigerlich zur Selbsterkenntnis. Goethe's unermüdlicher Forscherdrang ist ein berückendes Beispiel hierfür; das Motto seiner Lebensgestaltung gipfelte in einem einzigen Satz: „Willst du ins Unendliche schreiten, geh nur im Endlichen nach allen Seiten.“

So hielt ich es gestern mit Goethe, und ging hin zu jener Seite, die sich Monbachtal nennt; ein Seitentälchen, das sich aufgrund seiner wildromantischen Schönheit einiger Bekanntheit erfreut. Da es angefangen hatte, zu regnen, suchte ich eine Waldhütte auf, ließ mich rücklings auf eine Sitzbank nieder, und schloss die Augen, da ich ein klein wenig müde war. Ich war durchaus nicht alleine - eine Gruppe „Indianer“ hatte bereits einige Zeit vor mir in der Hütte Zuflucht gesucht. Unter der fachkundigen Anleitung einer „Squaw“ bastelten die Kinder aus Kastanien, Ästchen und Federn alles, was ein Indianerherz erfreut - mit prächtigem Federnschmuck gezierte Häuptlinge, Pferde, Büffel, und allerlei andere Tiere. Es lag ein eigentümlicher Friede und eine sanfte Schwingung über den Bewohnern dieser Hütte, und ich fühlte mich den Menschen, die gegenüber am Tisch saßen, tief verbunden. Es fiel kein lautes Wort, und es wurde nicht gestritten. Selten habe ich Kinder so ruhig,

und über längere Zeit konzentriert bei einer Sache verweilend, erlebt. Das elektrisierte mich – als Klavierlehrer erlebe ich Woche für Woche Kinder, die ganz anders sind – häufig nervös, leicht ablenkbar, unmotiviert und unkonzentriert.

Warum und weshalb? Wieso konnten die Indianerkinder so hellwach und voller Begeisterung bei der Sache sein, obwohl sie, ebenso wie in der Schule, von einer „Squaw“ fachkundigen Unterricht erhielten, mit Ge- und Verboten? Ich fing ein Gespräch mit der Gruppe an, und es stellte sich heraus, dass es ein Kindergeburtstag war, der gebührend gefeiert wurde; mit Lagerfeuer, selbstzubereitetem Essen, und allem, was sonst noch dazugehört.

Die Liebe zur Natur leuchtete aus allen Gesichtern; die Physiognomie des Vaters mit breiten, sehr kräftigen, und hochgezogenen Wangenknochen verband sich in mir sofort mit dem Bild eines Indianers, der, auf seinem Pferd reitend, mit kraftvoll gespannten Sehnen einen Pfeil anlegt. Das Profil einer vergangenen Inkarnation war in sein Gesicht förmlich eingemeißelt.

Rasch fokussierte sich unser Gespräch auf das Thema Ernährung, und es bestätigte sich einmal mehr, was vielen Menschen nicht bewußt ist: dass das, was wir essen, nicht nur Wohl und Wehe unseres Körpers bestimmt, sondern auch das Wohl und Wehe unserer Seele! Über unser Verhalten teilt sich dieser Umstand auch anderen Menschen mit. *Wer häufig Fleisch und Wurst isst, legt den Keim für Aggressivität und Brutalität, für Streitsucht und Rechthaberei tief in sich hinein.* Diese Kinder, die mir durch den liebevollen gegenseitigen Umgang aufgefallen waren, erhalten nach den Aussagen der Mutter sehr wenig Fleisch und Wurst, nicht mehr als einmal jede Woche, und generell eine gesunde, vollwertige Ernährung. Und solche Kinder sind ein Geschenk!

Sie bilden das Fundament unserer Zukunft. Wie schön wird es sein, in einer Welt ohne Streit und Kritikklust, Besserwisserei und Schuldzuweisung zu leben, und als Teil einer großen „Mannschaft“ an dem zu arbeiten, was auf Dauer einzig Sinn macht: *Paradies unter den Menschen zu schaffen.*

¹ In Goethes „Faust“ wird die Faust zum Sinnbild unseres eigenmächtigen Willens, der gebrochen werden muss. Im Universum ist kein Platz für Menschen, die um jeden Preis mit dem *Kopf durch die Wand gehen wollen.*
