

Perspektiven und Ausblicke - mein 17260. Tag



estern blätterte ich wieder einmal vergnüglich in den Seiten eines Autors, den ich sehr schätze. Unter einem Foto, das im Vordergrund eine Bank zeigt, die zum Sitzen und Verweilen einlädt, und im Hintergrund das weite Panorama einer sanft geschwungenen Mittelgebirgslandschaft, stand folgendes zu lesen: „*Hier, an diesem Platz, möchte ich alt werden.*“

Befremdung beschlich mich bei diesen Worten. Das schrieb ein Mann in der vollen Blüte seines Lebens, voll Elan, Schaffenskraft und Liebesfähigkeit – was bringt einen Menschen dazu, der, wie ich aufgrund seiner Artikel annehmen darf, mit dem bewußten Umgang seiner Gedanken wohlvertraut ist, sich solche Perspektiven aufzubauen?

*Möchte er dort, so schön es auch an jenem Platz sein mag, wirklich **alt** werden?*

Vorsicht, Wünsche! Wünsche sind eine Macht, und vermutlich die größte, die es im gesamten Universum gibt. Die Erfahrung zeigt, dass wir sehr behutsam mit unseren Wünschen umgehen sollten; sonst können sie mächtig ins Kraut schießen, wie die Geschichte der Eheleute Hans und Lise zeigt, denen die Bergfeÿ (alte alemannische Schreibweise von Bergfee) drei Wünsche gewährt. Johann Peter Hebel's skurrile [Kalendergeschichte](#), Jahrgang 1808, ist auch heute noch sehr lesenswert – und er resümiert, nachdem alle drei Wünsche vertan sind, dass „*du wissen mögest, was du . . . wünschen sollest, um glücklich zu werden.*“

Möchte ich *alt* werden? Nein, ich möchte *lange leben, gesund und glücklich*. Das aber ist etwas ganz anderes – es schafft eine neue Perspektive in mir, die mich hebt und weitet; die mich verbindet, mit dem Urquell des Lebens, und mit der Energie, die mich beständig erneuert und jung erhält. Es gibt nichts natürlicheres, als vollkommen gesund und jugendlich sein Erdendasein zu beschließen – dann, wenn es an der Zeit ist, und die Seele ihren Erfahrungsschatz reich gefüllt hat. So ist unser Lebensentwurf von „oben“ eigentlich vorgesehen, und wir sollten ihn uns immer wieder vergegenwärtigen, bis wir ihn vollkommen verinnerlicht haben.



Wir können wählen, welchen Weg unser Dasein nimmt, und in welche Richtung sich unsere

Lebensuhr bewegt. Treffen wir die rechte Wahl! Nicht nur am kommenden Wochenende, auf politischer Ebene, sondern, was viel wichtiger ist, Tag für Tag auf der gedanklichen Ebene - indem wir kraftvolle Wünsche formen, die uns zum rechten Handeln *zwingen*.

Erst der rechte Wunsch lässt die Tat gelingen!

Vom richtigen Umgang mit Wünschen - mein 1725. Tag



ennen Sie das? Da hört man jemand reden, und der Vortrag rauscht an einem vorbei, ein Wort nach dem anderen. Man hat große Mühe, mit seinen Gedanken dabei zu bleiben, und dem Redner zu folgen. So vergehen die Minuten, und man wünscht sich sehnlichst eines nur herbei: das Schlußwort. Doch auf einmal gehen die Ohren auf, und man wird hellwach. Ein Satz nur, wenige Worte, doch sie treffen mitten ins Herz.

So erging es mir bei einer ökumenischen Trauung, als einer der beiden Pfarrer den Frischvermählten wünschte, dass *„ihnen nicht gegeben werde, was sie begehren, sondern das, was sie brauchen“*. Da ist bei mir der Groschen gefallen. Wünsche, die ich hartnäckig genug begehre, erfüllen sich - doch werden sie mir dann zum Segen oder nur zu einer Last? Wer will schon ein Klotz am Bein, das ihn daran hindert, innerlich vollkommen frei zu sein? Wünsche müssen mit Bedacht gewählt werden.

Ein Freund erzählte mir von seiner Kindheit, wie er in äußerst bescheidenen Verhältnissen aufwuchs, als Flüchtlingskind in den trostlosen Zweckbauten der fünfziger Jahre. Kein eigenes Zimmer, kein eigenes Spielzeug, kein Geld für die Streiche und Vergnügungen der Altersgenossen aus gutsituierten Häusern. Der Wunsch, einmal in einem eigenen Zuhause zu leben, erfüllte ihn voll und ganz; einmal sein eigener Herr zu sein, in den eigenen vier Wänden nach Belieben schalten und walten zu können. Dieser Wunsch prägte seinen ganzen weiteren Lebensweg, seine Berufswahl, seine Entscheidung für eine Ehe und drei Kinder, und für den Bau eines eigenen Hauses. Sein Wunsch hatte sich erfüllt. Nach über 30 Jahren ist er nun schuldenfrei, die Kinder sind aus dem Haus, und seine eigenen vier Wände - sind ihm zur beschwerenden Last geworden. Die Beanspruchung und Verantwortung im Beruf ist so groß geworden, dass er für die Pflege und den Unterhalt des großen Hauses nicht aufkommen kann. Es fehlt ihm dazu die notwendige Zeit, die Ehefrau ist chronisch erkrankt. Der Garten versinkt in einen Dornröschenschlaf, am Haus wird nur das Dringlichste repariert . . .

Und seine Wünsche jetzt? Die haben sich mit den Jahren vollkommen verändert. Nur keine Mühlsteine mehr! Nun träumt er von einer kleinen, feinen, überschaubaren Mietwohnung, pflegeleicht, in einem Neubau in attraktiver Lage. Alles delegieren, Verantwortung abgeben, sich um nichts mehr kümmern müssen, frei sein von den lästigen Verpflichtungen der Wohnungsbesitzer: keine nervenaufreibenden Eigentümerversammlungen, keine Erstellung komplizierter Nebenkostenabrechnungen, dafür endlich Zeit für sich und die schönen Dinge des Lebens. Lange genug hat er das vernachlässigt, was ihn wirklich interessiert.

Lebenszeit und Lebensenergie verpuffen, wenn wir mit unseren Wünschen auf das falsche Pferd setzen. Wie kann ich denn in Erfahrung bringen, was ich *tatsächlich* benötige, und was meiner seelischen Entwicklung wirklich zuträglich ist? Wir schmoren viel zu sehr in der eigenen Suppe, als dass wir über den Tellerrand unserer begrenzten Lebenserfahrung hinausschauen könnten. Deshalb ist es um so wichtiger, dass wir die innere Bereitschaft entwickeln, uns mehr und mehr durch unser Leben führen zu lassen, und das, was geschieht, dankbar anzunehmen – auch wenn es oftmals nicht das ist, was unserem eigenen Willen und Wollen entspricht. *Begehren* und *von Herzen wünschen* sind zweierlei: deshalb habe ich mir den Satz des Pfarrers zu eigen gemacht, und er bringt jedesmal, wenn ich ihn ausspreche, Frieden in mein Herz: „*Gib mir nicht, was ich begehre, sondern was mein Heil vermehre . . .*“



*Herr, schicke was du willst,
ein Liebes oder Leides;
ich bin vergnügt, dass beides
aus deinen Händen quillt.*

*Wollest mit Freuden
und wollest mit Leiden
mich nicht überschütten!
Doch in der Mitten
liegt holdes Bescheiden.*

*Eduard Mörike, schwäbischer Pfarrer und Dichter,
1804 -1875*

• Wer nicht hören will . . . • - mein 17221. Tag



er Mensch geht für gewöhnlich durch sein Leben, ohne sich darüber den Kopf zu zerbrechen, wie das, was er in sich und um sich herum erlebt, im Einzelnen funktioniert. Er begnügt sich damit zu erleben, *dass* es funktioniert. Und lange Zeit kann das auch gutgehen. Doch was geschieht, wenn er wie aus heiterem Himmel außer Gefecht gesetzt wird? Dann merkt er plötzlich, dass nicht eine einzige Lebensfunktion *selbstverständlich* ist. Und auf einmal ist Dankbarkeit kein leeres Wort mehr.

Zweimal bin ich in eine derartige Situation geraten. Einmal, vor Jahren, erwachte ich und stellte fest, dass ich keinen Geruchssinn mehr hatte. Nichts, keine Düfte, weder Rosen, noch Gewürze, noch den frisch gefangenen Fisch am Hafen – einfach tot, die Nase. Ich war zu der Zeit auf der Insel Ischia im Golf von Neapel, und dort gibt es einen herrlichen Garten mit exotischen Pflanzen, ein Vermächtnis des englischen Komponisten Sir William Walton. Ich weiss noch genau, wie das war: mich über die in verschwenderischer Pracht blühenden Orchideen zu beugen, mit der Nase tief einzuatmen, und – nichts. Ich wollte zuerst einmal nicht mehr leben. Dann, nach einigen Tagen, begriff ich, um was es ging, und ich verwandelte die Situation in einen Lebenswunsch: *so will ich nicht mehr leben*. Und ich begann, mir diese kostbare Leihgabe, unseren Körper, mehr und mehr zum Freund zu machen – auf dass er mich ein ganzes Leben zuverlässig unterstütze und begleite. Wie es ist, wenn der Körper nicht mehr reibungslos funktioniert, das hatte ich in den 14 Tagen ohne Geruchssinn überdeutlich erfahren – keine Freude, keine Farben, alles grau, fade, eintönig.



Und nun, knapp eine Woche ist es her, konnte ich mit dem linken Ohr nichts mehr hören. Einfach taub, wie unter einer Glocke. Panik, Wochenende, Tinnitus, Hörsturz, Mittelohrentzündung? Zuerst einmal herrschte völlige Verzweiflung und Ohnmacht in mir. Und immer wieder Schmerzen, stechend, im Ohr. Und dann noch Orgeldienst am Sonntagmorgen. Eine Qual, heillooses akkustisches Durcheinander mit stark reduziertem Hörvermögen. Und dann die Bilder, die ins Bewußtsein drängen: ein Kollege von der Musikschule, mit Tinnitus schon länger als ein halbes Jahr krank geschrieben – ich war völlig hilflos. Besonders beim Erwachen am Morgen fühlte sich das Ohr so an, als ob es gar nicht mehr vorhanden wäre; wie in ein dickes Wattepolster eingepackt, schirmte es mich von der Außenwelt hermetisch ab. Doch dann bemerkte ich, dass sich der Zustand leicht veränderte, je nachdem, was ich gerade tat. Saß ich beim Essen, öffnete sich leicht das Ohr. Ging ich ausgedehnt im Wald spazieren, wurde es besser. Zumindest die tiefen Frequenzen waren wieder da, doch nicht der Gesang der Vögel, oder das Rauschen der Blätter im Wind. Am Folgetag wurde mir bewußt, dass das Stechen im Ohr immer dann einsetzte, wenn ich etwas bestimmtes tun sollte. Ein Glas Wasser trinken, beispielsweise. Oder auf die Toilette gehen, um die Blase zu entleeren. Oder die Arbeit unterbrechen, um alle Gliedmaßen einmal tüchtig durchzustrecken. Und so fiel es mir wie Schuppen von meinen Augen: „wer nicht hören will . . .“ - jeder kennt das Sprichwort. Und es weckte einen tiefen Wunsch in mir:

„Ja, ich möchte wieder hören! Bitte helft mir! Was ist jetzt wirklich zu tun?“ - immer wieder von neuem, unablässig, bittend und bettelnd; so bat ich Stunde um Stunde um Führung und eine deutlichere Intuition. Und siehe da, ich spürte eine enorme Kraft, die nicht nur meinen Körper durchdrang, sondern auch meinen Geist



erhob, und ihn mit neuem Leben füllte. Seither habe ich begonnen, wieder intensiv positive Wünsche zu äußern. Längere Zeit hatte ich nicht die Kraft dazu - jetzt ist sie wieder da, und mit dem Wünschen kommen auch die höheren Frequenzen zurück; ich könnte heulen vor Freude und Glück, wie interessant es alleine nur ist, die alltägliche Geräuschkulisse wahrzunehmen.

Unverhofft kommt oft - mein 17219. Tag



uf meinem Arbeitstisch steht eine Karte mit einem wunderbaren Ausspruch von Joseph Haydn: „Da mir Gott ein fröhliches Herz gegeben hat, so wird er mir schon verzeihen, wenn ich ihm fröhlich diene.“ Darunter ist ein kleiner Junge zu sehen, der in Ermangelung einer richtigen Geige andächtig seinen über die Schulter gelegten Regenschirm streicht - mit einem Blütenstengel.

Joseph Haydn hat es nicht immer leicht gehabt, im Leben. „Vor dem Verdienen kommt das Dienen“ - das wusste der gute Joseph nur zu gut; 30 Jahre diente er seinem Brotherrn Fürst Esterhazy, treu ergeben, und sein Werdegang führte ihn doch noch zu höchstem Ruhm und Ehren - in mühevollen, kleinen Schritten; tapfer und beharrlich ging er seinen Weg. Beethoven soll beim Anblick von Haydn's Geburtshaus ausgerufen haben: „Welch bescheidene Hütte für solch einen großen Mann!“. Auch ist überliefert, dass sich Haydn mit seinem schönsten Sonntagsanzug kleidete, bevor er sich zum Komponieren an seinen Schreibtisch begab. Was Wunder, wenn dieser Mann mit einem Füllhorn höchster Inspiration überschüttet wurde!

Einen Menschen wie Joseph Haydn sollte man sich zum Vorbild nehmen, denn dann nimmt das Leben leichtere Konturen an. Er stand den Schwierigkeiten, die sich ihm zweifelsohne in nicht geringem Maß entgegenstellten, heiter und mit Gelassenheit gegenüber. Er beschränkte sich darauf, das zu tun, was seinen Möglichkeiten entsprach, doch alles weitere überliess er dem Walten höherer Mächte. Das scheint mir aber um so besser zu funktionieren, je weniger man sich um sich selber dreht.

Mir fällt das nicht so leicht - ich muss mich doch immer wieder zu dieser inneren Heiterkeit und Gelassenheit ermutigen. Das ist Arbeit - Bewußtseinsgestaltung, ein aktiver Prozess. Loslassen, entspannen, innere Verantwortung abgeben, wenn sie einen zu sehr niederdrückt. Und wenn ich



wiedereinmal für längere Zeit ziemlich niedergeschlagen war, dann spüre ich umso deutlicher, dass meine Wünsche wieder mehr vom Herzen kommen, als für gewöhnlich nur vom Kopf; und dadurch entwickeln sie erst die erwünschte Kraft. Und so habe ich vorgestern meinen Lebensfaden wieder gefunden - mich richtiggehend aufgerappelt - wie Baron von Münchhausen sich einst an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpf gezogen hatte. Mein innerer „Haussegen“ hing zu lange schief. Jetzt hängt er wieder lotrecht, und ich bin glücklich, dass ich mich dazu überwinden konnte. Eine kleine Belohnung folgte gestern auf dem Fuß. Energie aus dem Blauen, zwei Stühle für die Terrasse, gut in Schuß - ich brauchte sie nur nach Hause zu tragen. Ein Dank dem unbekanntem Spender, der sie am Gehsteig abgestellt hatte. Jetzt kann ich wieder draußen sitzen, ein paar Sonnenstrahlen einfangen, für einen Augenblick die Augen schließen und die Seele baumeln lassen . . . und meinem Schöpfer fröhlich weiterdienen. Joseph Haydn lebe hoch! - ewig lebt er sowieso . . .

Ab und Auf, des Lebens Lauf - mein 17218. Tag

„Und geht alles in die Binsen,
ich behelfe mir mit Grinsen!“

Das konnte ich in einer Mail vor kurzem lesen. Einspruch! Da sollte man doch unbedingt etwas dagegen setzen.

„Und geht alles in die Binsen,
täglich ess' ich meine Linsen!“



sau wusste wohl, was er an einem Teller roter Linsen hat; das war ihm dann sogar sein Erstgeburtsrecht wert. Er investierte in seinen Körper, und nicht in materielle Reichtümer - und er wurde reich dafür belohnt: mit einem langen, gesunden Leben. 180 Jahre soll es gewährt haben. Hut ab, meine Damen und Herren!

Doch keine Sorge, es ist nicht nötig, nun säckeweise Linsen zu horten. Die Welt wird *nicht* untergehen, ganz im Gegensatz zur Sonne, die es täglich tut; und das doch auch nur, weil die Erde

fröhlich ihre Runden dreht. Und das wird sie weiter tun - ohne dass wir einen Finger krumm machen, noch für viele, viele Millionen Jahre . . . Nehmen wir uns doch ein Vorbild an dem Reformator Luther; der war ein vernünftig denkender Mensch: „und wenn die Welt morgen untergeht, so pflanze ich heute noch ein Apfelbäumchen . . . “

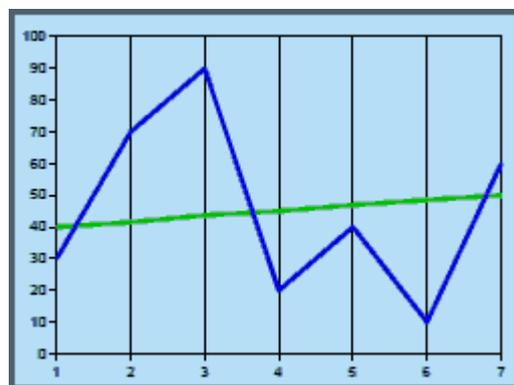
Linsengericht ja, Weltgericht — Nein! Werfen wir alle Ängste über Bord. Das Zeitalter der Angst liegt hinter uns. Wir arbeiten am Zeitalter der Geborgenheit. GOTT ist ein liebender Erzieher und Förderer, kein verdammender Richter, und er möchte möglichst viele Seelen, die er einst unter unvorstellbarer Mühe erschaffen hat, als Freunde und Mitarbeiter um sich haben.

Das „Weltgericht“ findet *täglich* im Verborgenen statt, und zwar dann, wenn der alte Tag gegen 18:00 Uhr¹ erlischt: in perfekt aufeinander abgestimmten, hochkomplexen Programmabläufen werden alle Entscheidungen jeder Seele, die momentan in Entscheidungsfreiheit auf der Erde agiert, bilanziert und gespeichert. Und es gibt nur zwei Möglichkeiten am Ende jeden Tages:

- eine Seele ist aufgrund ihrer (inneren) Entscheidungen aufwärts gegangen, und entspricht damit dem Sinn ihrer Erschaffung, oder

- sie ist aufgrund ihrer (inneren) Entscheidungen abwärts gegangen, und widerspricht damit dem Sinn und Auftrag ihrer Erschaffung. Und dann kommt Nachhilfe, und manchmal auch Kloppe (man verzeihe die saloppe, umgangssprachliche Formulierung). Durchweg im Sinne der Maxime „leichte Schläge auf den Hinterkopf erhöhen das Denkvermögen“ - das bekannte Phänomen der Migräne lässt hier grüßen, aber auch andere Schmerzen, Einschlafschwierigkeiten, gesundheitliche Probleme, und was sich sonst noch alles bewährt hat, um uns Menschen aus unserer Lethargie zu reißen.

Häufig entspricht unsere seelische Entwicklung einem Wechselbad von Auf und Ab, und wie bei den Aktienkursen muss man die längerfristige Entwicklung begutachten. Woran kann man nun erkennen, ob man abwärts oder aufwärts geht? Je glücklicher und energiegeladener man beim Erwachen am Morgen ist, desto steiler geht es bergauf, dem Paradies entgegen. Gute Entscheidungen ziehen gute Gefühle nach sich, und vice versa, natürlich.



Deshalb: satteln Sie um! Schalten Sie den Fernseher um 20:00 Uhr aus, und gestalten Sie Ihre eigene *Tagesschau*, 15 Minuten, reichlich bemessen. Blicken Sie zurück. Wie war das Wetter heute; grau, trübe, wolkenverhangen? Und wenn, warum? Haben Sie gewettert, gedonnert und geblitzt? Haben Sie anderen nach Kräften deren Lebensfreude verhagelt? Oder waren Sie ein wärmender Sonnenschein für Ihre Mitmenschen? Doch das wichtigste ist: stellen Sie die Weichen für den neuen Tag, lassen Sie über Nacht einen frischen Wind alle Trübsalswolken hinwegfegen - indem Sie positive Herzenswünsche äußern, und sich Ihre Vision vom Glücklichein vergegenwärtigen. Wünsche sind eine große, große Macht - und sie gedeihen prächtig über Nacht.

¹Wundert Sie das? Endet der Tag nicht um 24:00 Uhr? Das ist eine Erfindung des modernen Menschen, der den Tag zur Nacht gemacht hat. Dem natürlichen Lebensrhythmus des Menschen entspricht das beileibe nicht; in vielen Klöstern des Mittelalters war in weiser Erkenntnis dessen,

was dem Menschen wirklich gut tut, nach dem Nachtgebet um 18:00 Uhr strenge Bettruhe angesagt; man lebte und handelte im Einklang mit dem Atmen der Schöpfung, und stand damit dem *allumfassenden Puls der Zeit* viel näher als wir Menschen heute. Probieren Sie's doch einfach einmal aus, früher schlafen zu gehen; das ist wahrer Balsam für uns gestresste Menschen.
