

# • Die große Kälte •



## Frühlings Erwachen . . .

»Wie lange lässt du mich noch zittern?« So klagt das zarte Blümlein seiner Herzenssonne, die unerbittlich ihrer Bahn folgt, und sich einstweilen hinter Wolken recht bedeckt hält.

„Der Schnee, der gestern noch in Flöckchen  
Vom Himmel fiel,  
Hängt nun geronnen heut als Glöckchen  
Am zarten Stiel . . .“



»Steig höher! Wärme mich! Ich harrte hier im Dunkel für so lange Zeit - du Prachtige, mein Herzenswonne, sei du mein Ehrenkleid!«

»Ach lass doch nicht dein Köpflein hängen! Das tut mir weh, wenn ich so gramvoll dich gebeuget seh! Ich wärme dich, hab nur Geduld, ich bin ohn' Schuld — ein jedes Ding braucht nun mal seine Zeit.«

»Du liebe Sonne du! Du hast gut reden! Feurige Jugend, gleißendes Licht, vergiss deines harrenden Glöckchens nicht! Und ich will kräftig mich derweil in Anmut dir entgegenstrecken.«

Wer hat sich schon einmal ganz tief gebeugt, um dem leisen und wehmütigen Geläute blühender Schneeglöckchen zu lauschen? Filigran kommen ihre Töne daher, zerbrechlich wie ein gläsernes Meer, auf dem sich die Lichtpunkte des Himmels spiegeln. »Still!« Wer diese Glöcklein hören will, muss innehalten. Der Alltagslärm lässt scheinbar sie verstummen; doch schweigen wir, beginnt es da und dort zu summen — ganz sachte klingend läutet es den Frühling ein . . .

schneegloeckchen.js

Sind's nicht verklärende Worte, die der Poet einst fand? Musik und Dichtung reichen sich die Hand.

Was uns berückt, ist *ihm* geglückt: dem Rückert, Friedrich – das ist des Dichters werter Name. Kann solch ein Name Zufall sein? Sei's wie es sei, 's ist einerlei, der Name spricht für sich . . . 😊

Und die Musik (Liederalbum für die Jugend, R. Schumann)? Die Töne, die im Morgenlicht wie Tropfen von den Blättern perlen, entführen uns in jene Zeit, als Elfen, Feen und Geisterwesen unser Land regierten – insgeheim natürlich, wie man hinzufügen muss; denn nur der wird ihrer angesichtig, der sich nicht scheut, den Wanderstab an die Hand zu nehmen, um durch schaurig-schöne Vollmondnächte hinzuschreiten. Über Wiesen und Auen geht es; mild und stumm breitet der Mond sein sanftes Licht aus über weite Felder; andächtig und behutsam trittst du ein – in den Hain, dem nun der Frühling neues Leben angedeihen lässt.

»*Geduld, Geduld!*« So schnell geht's heuer wirklich nicht. Indess – das Warten auf das frische Grün fördert die Dankbarkeit in unsrer Seele. »*Die ersten Farben!*« – »*Das erste Blau!*« – »*Ein sattes Gelb am Wegesrand!*« – »*Welch Jubel, den die Vögel künden!*« Stimmen auch wir den Lobpreis an; in Ehrfurcht staunend ob dem Walten der Natur.

»*Ob sich im Garten schon was regt?*«  
»*Noch liegt das Gartenhaus verdunkelt.*«  
»*Oho es rumpelt bei der Hecke!*«  
»*Schaut da ein Erdgeist um die Ecke?*«

Nur einer wagte sich hervor,  
doch alle rufen jetzt im Chor:  
»*Ach Herr, wir können's kaum erwarten,*  
*schließ ER uns auf den Frühlinggarten!*«

Ob wohl der Herr des Hauses ihre Bitt' erhört? »*Zum Glück hat er den Schlüssel abgezogen!*« So können wir mitsamt den Zwergen zumindest einen Blick durchs Schlüsselloch erhaschen.

Mit gedrückter Maustaste können Sie auf Erkundung gehen...

[Bildposition initialisieren](#)

ER hat die Schlüssel in der Hand. Gott, Vater, Schöpfer, Heil'ger Geist! Licht, Leben, Glück und Freude, alles quillt aus seiner Hand.

»***Singet ihm das Hohelied der Liebe!***«

Heute ist Karfreitag; der höchste Feiertag des Jahres.

»***Kommt feiern wir, und singt mit mir!***«

Musik, die voller Würde den Karfreitag feiert, klingt von ferne aus dem Gral.

»***Dort, auf der Aue, Parsifal!***«

Kennst du den jungen Mann, der an der heil'gen Quelle Helm und Schwert beiseite legt?

Dem Gekreuzigten gewidmet: *Charfreitagszauber* aus dem dritten Akt des *Parsifal*. Die Szene, kurz umrissen:

Der alte Einsiedler Gurnemanz erkennt in dem gereiften Manne, der ihm in tiefster Waldeinsamkeit begegnet, den Jüngling Parsifal wieder. Viele Jahre sind seit ihrer ersten Begegnung vergangen; doch nun, da die Vorsehung Gurnemanz, den ehemaligen Hüter des Gralstempels, und Parsifal wiedervereint, salbt er dem Jüngeren liebevoll das Haupt. Parsifal, durch Entsagung und Verzicht geläutert, ist jetzt bereit, den Richtigen zu helfen. Selbstlos wird er dem König die Erlösung bringen. Doch was bleibt ihm, der alle Leidenschaften überwunden hat? Die reine Christusliebe, die nichts vom Nächsten fordert, aus tiefstem Herzen strömt, und zu den Herzen geht.

Hören wir die Karfreitagsszene aus Richard Wagners Bühnenweihfestspiel *Parsifal* in einer historischen Aufnahme aus dem Jahr 1926 aus Bayreuth, mit Richard Wagners Sohn Siegfried als Dirigent (Quelle: [Montsalvat](#)).

Da dies eine Orchesterfassung ist, habe ich als Hilfestellung zum Mitsingen den Gesangspart eingesungen, und den zugehörigen Notenpart zum Mitverfolgen daruntergesetzt (bis zum Ende der ersten Hälfte der dargestellten Szene).

*»Singen ist Freude! Und gebt nicht so schnell auf. Wagner ist nicht so einfach. Doch wer sich die Wagnersche Musik gewinnt, hat etwas für die Ewigkeit.«*

parsifalvocal.js

Und wer fleißig geübt hat - und sich seiner Sache einigermaßen sicher ist, der wage es: hier ist die Orchesterfassung, ganz ohne Gesang. *»Schließ' die Augen. Atme tief aus und entspanne dich. Versetze dich in Parsifal und seine Aufgabe hinein.«*

***»Sei Parsifal! Und singe, Gott zu Ehren.«***

parsifalorch.js

Bei solcher Musik lässt sich der liebe Gott nicht zweimal bitten - der Frühlingsgarten lässt nicht länger auf sich warten. Erschlossen liegt er nun vor unsren Augen. Kaum zu glauben, aber wahr - euer Singen hat ein Lächeln auf das Antlitz des Gekreuzigten gezaubert . . .

Mit gedrückter Maustaste könnt ihr auf Erkundung gehen...

[Bildposition initialisieren](#)

---

## • Wer hat Angst vor Virginia Woolf? • - mein 17424. Tag



o hatte es, auf englisch natürlich, irgendjemand mit einem Stück Seife auf den Spiegel einer New Yorker Bar geschrieben. Das war mitten in den wilden 50er-Jahren, Graffiti, Petticoats und Rock'n'Roll kamen in Mode, und Edward Albee, der sich im New Yorker Künstlerviertel Greenwich Village mit allerlei Gelegenheitsjobs über Wasser hielt, trank just an jenem Abend in besagter Bar ein Bier. Das Seifengraffiti, das er im Spiegel nächtens las, ging ihm nicht mehr aus dem Kopf. Doch warum es ihm begegnet war, wurde ihm erst Jahre später bewusst. Er hatte ein Theaterstück geschrieben, für das er einen Titel benötigte. Er dachte an den Songtitel „Who's Afraid of the Big, Bad Wolf?“ aus dem Disney-Film „Three Little Pigs“ (1933), doch bekam er keine Genehmigung.

»Was tun? - Das Seifengraffiti! Die Rettung in der Not . . .«

Immerhin klang „Woolf“ genauso wie „Wolf“, und wer konnte es schon wissen, vielleicht verhalf ihm der bekannte Name gar zu einem Popularitätsschub. Und so ging im Jahr 1962 ein Theaterstück mit dem Titel „Who's afraid of Virginia Woolf?“ über die Bühne. Es wurde Edward Albees Erstlingserfolg, und zugleich sein internationaler Durchbruch als Theaterschriftsteller; darüberhinaus provozierte sein Stück einen der großen Skandale der Theatergeschichte.

Und das alles wegen einem Stückchen Seife? Nein, nein, Seifenkomödien mit bitterem Beigeschmack gibt es ja schon sehr viel länger, doch so erbarmungslos wie Albee hatte noch kein Dramatiker zuvor dem Publikum den Spiegel ins Gesicht gehalten. Mit kühl distanzierendem Blick entlarvte er die trügerische Fassade der amerikanischen Upperclass - dessen ureigenstes Kind er als Adoptivzögling eines steinreichen Theaterunternehmers war.

Zum Titel äußerte sich Albee einmal folgendermaßen: „*Natürlich bedeutet »Who's afraid of Virginia Woolf?« - »Who's afraid of the big bad wolf?«: Wer hat Angst, ein Leben ohne falsche Illusionen zu leben. Und es erschien mir wie ein typischer, intellektueller Collegewitz.*“

Kein Wunder, dass es zwei Professoren samt ihren Gattinnen sind, die zu nächtlicher Stunde, mit vom Alkohol entblößter Zunge, ihre zerrütteten Ehen demontieren, bis zum bitteren Ende.

Virginia Woolf suchen wir übrigens in Albees Theaterstück vergeblich. Und doch ist es aufschlussreich, dass sie als Namensgeberin Pate stand, entschlossen und aufrecht, wie einst Jeanne d'Arc, denn sie lebte ihr Leben ohne falsche Illusionen. Immer mehr drängt ihre Bedeutung als Schriftstellerin ins Bewusstsein der Menschen, doch wenige wissen, wie die unerbittliche Suche nach dem rechten Wort ihren Lebensalltag bestimmte:

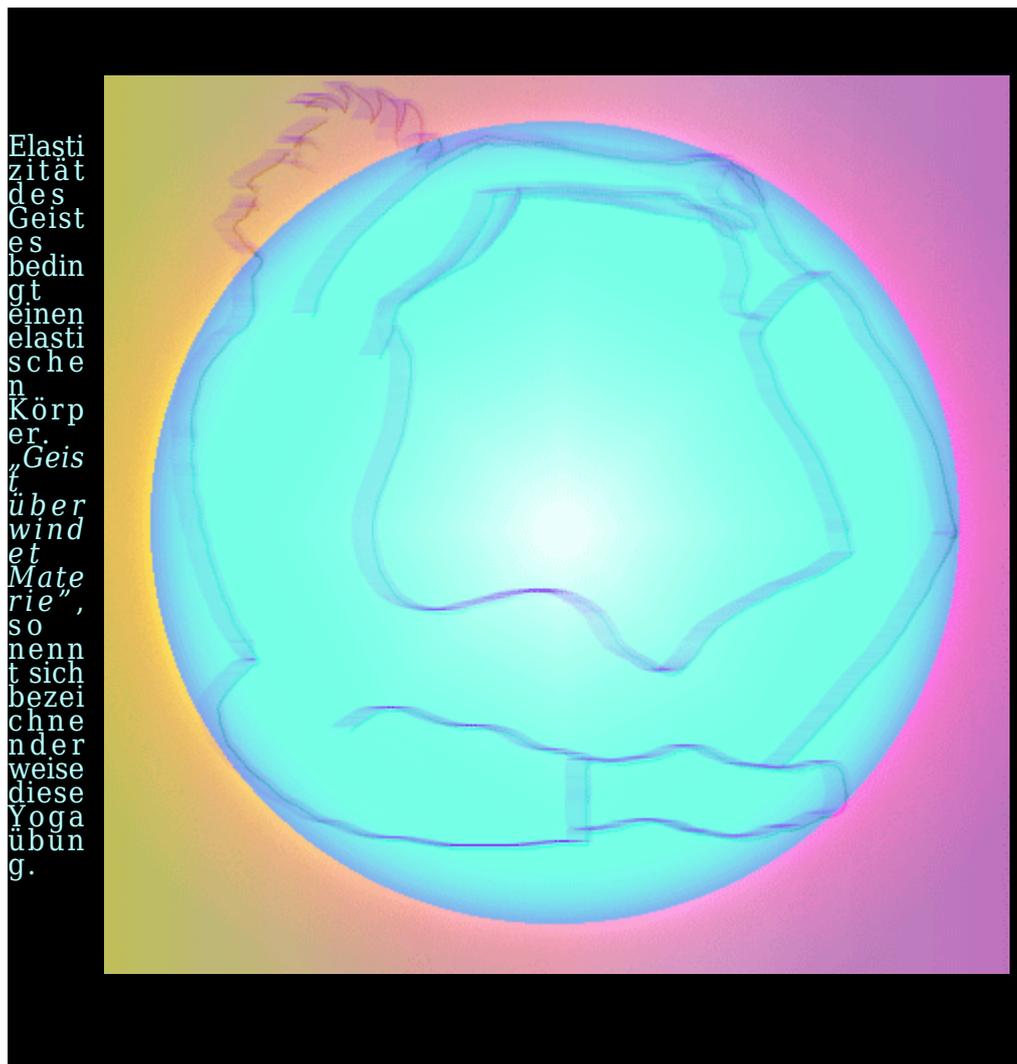
„*How can we combine the old words in new orders so that they survive, so that they create beauty,*

so that they tell the truth?"

Diese Fragestellung peinigte und marterte sie zu jeder Stunde — doch die Gewissenhaftigkeit, mit der sie zu Werke ging, nahm mit den Jahren noch zu. Berufen war sie, ihrem Genius etwas noch nie Dagewesenes abzurufen, und so diente sie ihm demütig bis zur letzten, erschütternden Konsequenz. Was macht indess ihr schriftstellerisches Werk so außergewöhnlich?

Es macht den „Bewusstseinsstrom unserer Gedanken“ in vollendeter Weise sichtbar. In einem ihrer über eintausend Essays schildert sie die Wesensmerkmale dieses nie enden wollenden Bewusstseinsstroms:

*„Look within and life, it seems, is very far from being »like this«. Examine for a moment an ordinary mind on an ordinary day. The mind receives a myriad impressions — trivial, fantastic, evanescent, or engraved with the sharpness of steel. From all sides they come, an incessant shower of innumerable atoms . . . Life is not a series of gig lamps symmetrically arranged; life is a luminous halo, a semi-transparent envelope surrounding us from the beginning of consciousness to the end. Is it not the task of the novelist to convey this varying, this unknown and uncircumscribed spirit, whatever aberration or complexity it may display, with as little mixture of the alien and external as possible?“*



*„Schaue nach innen, so erscheint uns das Leben ganz anders, als wir es für gewöhnlich wahrnehmen. Studiere nur für einen Augenblick ein gewöhnliches Bewusstsein an einem*

*gewöhnlichen Tag. Empfängt es nicht Myriaden von Eindrücken — triviale, fantastische, flüchtige, oder welche, die sich einprägen wie von einem scharfen Stahl gestochen? Sie strömen von allen Seiten auf uns ein, ein unaufhörlicher Schauer unzähliger Atome . . . Leben ist nicht eine symmetrisch angeordnete Reihe von Einspannerlampen; Leben ist ein strahlender Lichtschein, eine durchscheinende Hülle, die uns umgibt, solange wir ein Bewusstsein tragen. Ist es nicht die Aufgabe des Romanschriftstellers, diesen stets changierenden, diesen unbekanntem und nicht fassbaren Geist, so zerstreut oder vielschichtig er sich auch zeigen mag, mit möglichst wenig Zutaten an Fremdem und Äußerlichem zu vermitteln?“*

Sie hat es getan, unermüdlich, in höchster Konzentration und Verdichtung des Geistes. Wie schwierig diese Aufgabe ist, mag der erahnen, der nur einmal versucht, eine Minute lang wach und konzentriert jeglichem Gedanken, der durch unser Bewusstsein strömt, zu folgen, und ihn hernach penibel zu protokollieren – auf Papier, versteht sich. Da gerät man leicht ins Schwitzen.

Doch was Virginia Woolf zu höchster Meisterschaft gebracht hat, das soll auch uns zum Ansporn dienen. Denn wie es unserer Natur entspricht, sind wir als geistige Wesen hier auf der Erde um zu lernen, bewusst mit unseren Gedanken umzugehen; sie zu steuern und zu lenken. Das sollten wir bedenken: die Lebensenergie, die uns erhält und ständig erneuert, verdanken wir letztendlich nur der unfassbaren Konzentrationsfähigkeit unseres Schöpfers. Und da wir göttlichen Ursprungs sind, ist diese Fähigkeit zur Konzentration in jedem Menschen angelegt.

Diese Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln, ist unabdingbare Voraussetzung, um höheren geistigen Aufgaben gewachsen zu sein. Sie zu üben, dafür ist unsere Erde geplant und erschaffen worden. Wir gehen die Lebensstufen aufwärts, vom unbewussten Sich-treiben-lassen auf den Wogen unserer Gedanken, über das wache Begleiten des fließenden Bewusstseinsstroms, bis hin zur Beherrschung unserer Gedanken durch Wunschkraft und geistiger Ausrichtung auf ein konkretes Lebensziel hin. Zielgerichtetheit ist ein entscheidendes Merkmal jeglicher positiver Entwicklung und Entfaltung. Und auf ein sinnvolles Lebensziel wirklich wach und bewusst zuzuschreiten, das benennen wir gerne mit der fernöstlichen Lebensweisheit: *„Der Weg ist das Ziel“*.

Übung macht den Meister. So war das immer schon. Eine Anekdote aus dem ZEN-Buddhismus erzählt von einem Schüler, der nach sieben Jahren des Meditierens – an einem regnerischen Tag – erwartungsfroh seinen Meister aufsucht, um ihn zu fragen, ob er jetzt erleuchtet sei. Der Meister lächelt, und stellt den Lehrling auf die Probe: *„Wie herum hast du deinen Regenschirm abgestellt, und auf welcher Seite der Tür?“* – irritiert hält der Schüler inne, und antwortet verlegen: *„Aber Meister, versteht doch, mein Herz war voller Verlangen, Euch zu sprechen . . .“* – der Meister schickt den Schüler zur Tür hinaus, nicht ohne ihm einen Ratschlag mit auf den Weg zu geben: *„Gehe nach Hause und meditiere weitere sieben Jahre, und dann komme erneut!“* Ob es an jenem Tag wohl wieder regnen wird?

Ist es verwunderlich, dass die Buchstaben des ZEN in dem Begriff KonZENtration zen-triert sind? Doch keine Bange, wir müssen nun nicht alle gleich zu ZEN-Mönchen werden. Konzentration heißt eigentlich nichts anderes, als für das *Hier und Jetzt* wach zu werden, und es vollkommen bewusst zu erleben. Unbewusstheit und Tagtraum sind identisch. *Angst und Sorgen – was wird morgen, böse Schwestern – was war gestern:* das alles gehört zur Tagträumerei und spielt sich in der virtuellen

Zukunft oder in der Vergangenheit ab. Und unser Leben? Dem begegnen wir nur und ausschließlich in der Gegenwart, *im Hier und Jetzt*. Und so begegnen wir im Schüler, der seinen Regenschirm unbedacht in irgendeine Ecke stellt, und mit den Gedanken längst beim Meister ist („was wird er sagen?“), unversehens uns selbst. Ach ja, der liebe Alltag! Hier wartet auf uns *die beste Konzentrationsschulung*, die es gibt. Und kostenlos ist sie noch dazu.



An den kleinen Aufgaben des Alltags erkennen wir am deutlichsten, wie uns der Tagtraum gefangen hält. Einige Beispiele, die mir in ähnlicher Form immer wieder mal passieren:

- Samstag, wie gewöhnlich Einkauf-, Putz-, und Aufräumtag. Ich stelle alles vor die Tür, was zu entsorgen oder wegzuräumen ist; der volle Papierkorb, das Gefäß mit dem Biomüll, die Satteltaschen fürs Fahrrad. Anschließend habe ich einen Spaziergang geplant; da ich aber nicht weiß, ob es draußen kalt ist, lege ich vorsorglich meine Wollmütze oben auf das Papier im Papierkorb. Schuhe anziehen, und los gehts! Die Treppe hinauf zu den Mülltonnen, das Gefäß mit dem Biomüll entleeren, dann die Satteltaschen aufs Fahrrad stülpen, schließlich den Papierkorb ausschütten. Papiertonne verschließen, fertig! Jetzt kann ich marschieren. Es ist doch kälter, als ich dachte. Wo ist meine Wollmütze? Ach du grüne Neue! Jetzt darf ich den Inhalt der großen Papiertonne auf den Gehsteig ausbreiten, und im papiernen Meer nach meiner Mütze fischen . . .
- Kurz vor dem Frühstück: ich ziehe mich an, zuletzt das Hemd, das zugeknöpft sein will. Routinierte Handgriffe, husch, husch. Die Gedanken sind schon am Schreibtisch. Mit flüchtigem Blick streife ich das Hemd. Irgendetwas klemmt. Der letzte Knopf, der will nicht recht. Ich schau genauer hin. Aha! Er findet kein freies Knopfloch mehr. Fehlanzeige. Alles wieder aufknöpfen, und noch einmal das ganze Spiel von vorne.
- Das Toilettenpapier ist aus. Getreide muss nachgefüllt werden. Tiefgefrorene Früchte müssen aus der Tiefkühltruhe geholt werden, damit sie rechtzeitig auftauen. Drei Aufgaben, die mich in den Keller führen. Dort lagert der Nachschub, dort steht die Tiefkühltruhe. Eins, zwei, drei, alles erledigt! So denke ich. Als ich einige Zeit später auf der Toilette sitze, bemerke ich, dass ich im Keller nicht bis drei gezählt habe. Das fehlende Toilettenpapier lässt grüßen.
- Erinnerungen an meine Kindheit: Hurra, wir fahren in die Ferien! An die Nordsee geht's, wie manches Jahr. Das Auto rollt die Straße hinunter, mein Vater sagt zu meiner Mutter: „Hast du den Herd ausgeschaltet?“ — meine Mutter kontert: „Hast du die Haustür abgeschlossen?“ — so sicher sind sich beide nicht. Sorgfalt ist erste Bürgerpflicht. Und so kehren wir um, die Mutter kontrolliert den Herd, der Vater bekommt die Gelegenheit, die Haustür fest zu schließen, und zum zweiten Mal den Schlüssel herumzudrehen.

So lernt man Konzentration. Doppelte Handgriffe, kleine Missgeschicke, Bücklinge, wenn etwas hinunterfällt. Es lohnt sich, einmal zu zählen, wieviele solcher Irritationen wir in der ersten Morgenstunde nach dem Aufstehen erleben. Noch besser ist es, wenn wir dies einige Tage lang tun, und uns bemühen, die Anzahl mehr und mehr zu reduzieren, bis wir die magische „Null“ erreicht haben. Glückwunsch! Dann sind wir aufgewacht. Willkommen in der Gegenwart. Das wahre Leben heißt mit einem Lächeln uns willkommen.

Wir lassen uns nun hoffentlich nicht mehr wahllos dahintreiben, vom trägen Bewusstseinsstrom unserer Gedanken, oder? Lebendige Fische schwimmen stromaufwärts, und das stärkt sie ungemein.

Hat jetzt noch irgendjemand Angst vor Virginia Woolf? Nein, wirklich, wir brauchen uns vor Virginia nicht zu fürchten. Und wenn schon, dann darf's Ehrfurcht sein. Die tut uns allen gut. Hingegen alle Ängste, die uns im Tagtraum binden, weichen der Liebe und dem Licht . . . . wo Virginias Feder spricht . . .

Empfehlung für Menschen mit wenig Zeit zum Lesen, aber mit viel Sehnsucht nach Muse im Herzen: „*Das Mal an der Wand: Gesammelte Kurzprosa*“, erschienen im Fischer-Verlag, ISBN: 978-3-10-092551-0. Vorsicht, Suchtgefahr!

---

## Quellenkunde III - mein 17396. Tag



ei, was für ein schöner Winter! Kinder, Kinder! Die Schneeflocken tanzen um die Wette, und keiner hat sie je gezählt. Oder doch? Aber ja, natürlich! Auch wenn wir nicht wissen, ob mehr Sterne am Firmament aufgereiht oder Schneeflocken am Boden aufeinandergeschichtet sind, so ist doch jedes Haar auf unserem Kopf gezählt, fein säuberlich im großen Weltencode geordnet, und wie viele heute ausfallen mögen, und ob sie nachwachsen werden oder nicht — Gott Lob! Das braucht uns nicht zu kümmern. Wozu uns sorgen, wenn ER da ist, der für alles sorgt? Auch unsere bronzene Najade muss nun nicht mehr ganz so frieren; mit modischer Mütze und farblich abgestimmtem Schal lässt es sich wohl bis zum nächsten Frühling aushalten.

*Selbst bei klirrender Kälte harrt die Nymphe an ihrer Quelle aus. Ein symbolischer „Jungbrunnen“ vor dem Eingang der Bad Liebenzeller Paracelsustherme.*



Und doch, ihr Blick bleibt nachdenklich, und in sich gekehrt. Eine gewisse Zurückhaltung ist ihr eigen, eine Art natürliche Scham verhüllt ihre Blöße. Ob man sie, den guten Geist der Quelle, für Jahrhunderte in den felsigen Klüften verborgen, um ihr Einvernehmen gefragt hat, als man sie aufspürte, um ihre anmutige Gestalt in eine starre Form zu gießen?

DIE QUELLE, DIE FELSEN UMSCHLIESSEN,  
ICH SÄHE SIE GERN ENTSTEHN:  
SIE WIRD NICHT MÜDE ZU FLIESSEN,  
ICH WERDE SO MÜDE, ZU GEHN!

BALD RINNT ÜBER STEINE SIE HELLE,  
BALD DUNKELT SIE SCHATTENUMRINGT,  
FÄND' ICH DIE VERSCHWIEGENE STELLE,  
WO SIE DEM GRANIT ENTSRINGT!

DA DROHT MICH IM LAUF ZU STÖREN  
DIE FELSWAND, SCHROFF UND NACKT,  
DAS WILDE GESTRÜPPE DER FÖHREN,  
DER WILDE KATARAKT.

SCHON EIL ICH ZURÜCK DIE PFADE,  
DA KLINGT MIR'S HELL INS OHR;  
DIE STIMME DER SCHÖNEN NAJADE  
TÖNT UNTER DER WELLE HERVOR:

»MEIN KLARES HAUPT BESCHAUEN  
DIE SELIGEN GÖTTER ALLEIN:  
DURCHSPÄHE DU SUCHEND DIE AUEN,  
DEN WALD UND DAS ÖDE GESTEIN.«



Sie hat es längst verziehen (denn sie ist eine gute Najade), und erfreut uns nun, zu Erz geworden, mit lieblichen Konturen. Und überdies lädt sie uns ein, in die heilenden Quellen einzutauchen, denen sie entsprungen ist.

Allein in Deutschland gibt es mehr als [zweihundert Heilbäder](#), und jedes von ihnen hat charakteristische Wassereigenschaften und dementsprechend auch spezifische Heilwirkungen. Ob Sie in die eher kühlen Fluten eines Mineralbads eintauchen, oder lieber in die warmen Quellen eines Thermalbads: Jungbrunnen sind sie allemal. Während Mineralbäder eher ernährend wirken, sind Thermalwässer darauf spezialisiert, den Körper von Schlacken und Ablagerungen zu befreien. Oftmals finden wir im Bereich von Thermalwasservorkommen eine erhöhte Radioaktivität, die durch sämtliche Körperzellen hindurchschießt, und unerwünschte Ablagerungen regelrecht „bombardiert“.

Doch keine Panik, das sind gute Strahlen! Das sieht man an den heiteren Gesichtern schmerzgeplagter Arthritispatienten, die nach einem Thermalbad erleichtert aufseufzen.

Erinnern wir uns an den guten alten Händel! Ja, den Musikus, den Georg Friedrich; Zeitgenosse und Gegenpol von Johann Sebastian Bach; beide im selben, berühmten Geburtsjahr 1685 geboren - mit seiner imposanten Leibesfülle muss Händel eine wahrhaft majestätische Erscheinung gewesen sein, doch plagten ihn Gichtschmerzen und Depressionen - eine unmittelbare Folge der Schmerzen. Ja, die Übersäuerung! Zuviel Arbeit, zuviel Essen, zuviel Händel — damals schon wie heute. Großer Mann, was nun? Weltberühmt, und doch nicht glücklich. Doch der geniale Komponist wusste sich zu helfen — er erinnerte sich seines Heimatlandes, und reiste 1737 zur Badekur nach Aachen. Händel soll sich in die heißen Schwefelquellen gestürzt, und sich gegen alles gute Zureden der Badeärzte geweigert haben, das Wasser nach der verordneten Badedauer wieder zu verlassen. Erst nach sage und schreibe sieben Stunden entstieg er, wie er es empfand, als geheilter und neugeborener Mensch dem Thermalwasser. Das sei zur Nachahmung im übrigen nicht empfohlen - nicht jeder hat eine solche Rossnatur wie Händel.

„Gerettet! Heil! Hallelujah!“ Nach London zurückgekehrt, verlieh der Komponist seinem Jubel Ausdruck in dem Werk, das bis heute als Inbegriff der Dankbarkeit und der Lobpreisung gilt: dem „*Messias*“, der sich die Herzen der Nationen im Sturm eroberte. Beim „*Hallelujah*“ erheben sie sich, nicht nur die Herzen, nein, alle Hörer stehen auf! In London, es war im Jahr 1742, erhob sich König Georg der Zweite von England als Erster. Wo diese Hallelujahrufe ertönen, verwandelt sich der Konzertsaal in einen Tempel Gottes. Hier wird Musik zum heilenden Gebet.

hallelujah.js

(Ausschnitt aus einer Audioaufnahme, die unter einer [Creative-Commons-Lizenz](#) in der [Wikipedia](#) veröffentlicht wurde; für das [Hintergrundbild](#) gilt dasselbe)

Empfehlung zum Nachlesen oder Nachhören: „Georg Friedrich Händels Auferstehung“, 14 historische Miniaturen aus dem Werk „*Sternstunden der Menschheit*“, von Stefan Zweig)

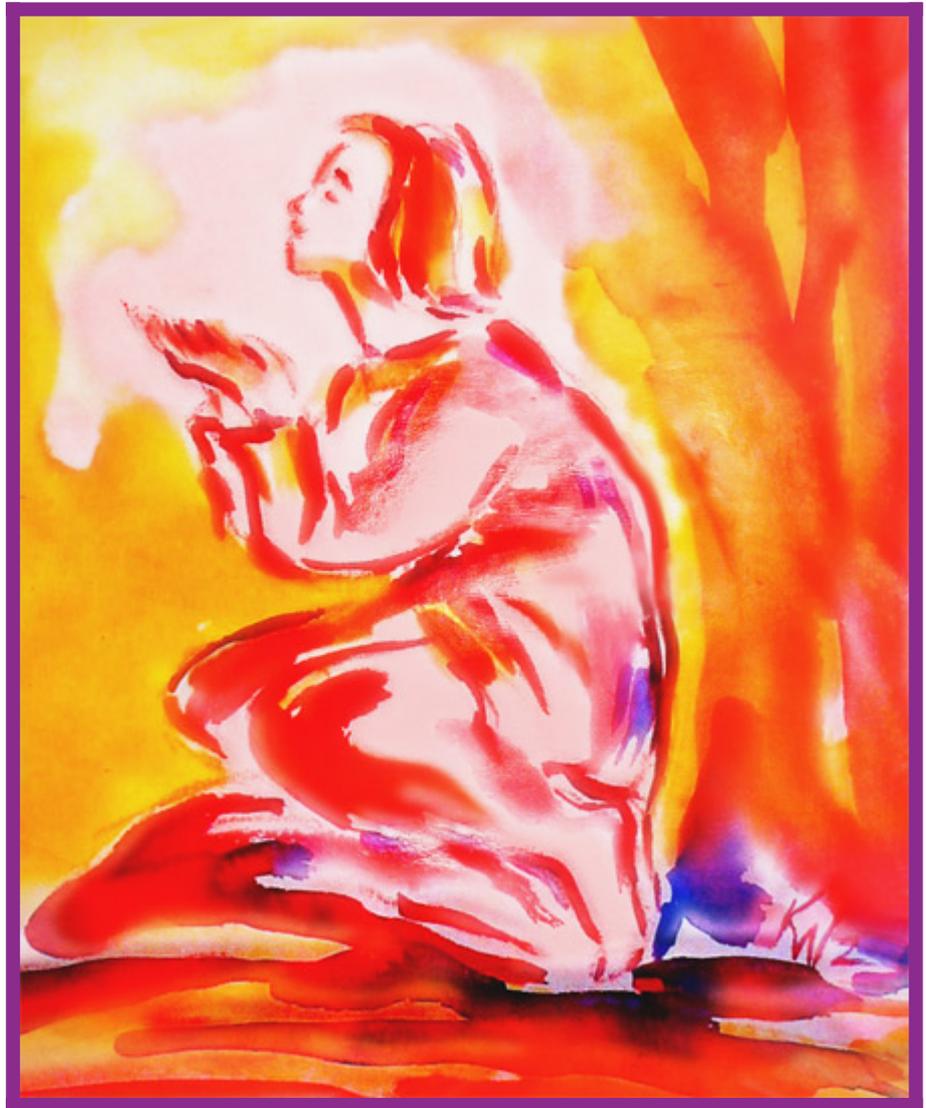
---

## Demut - mein 17381. Tag



edesmal, wenn ich meine Wohnung verlasse, trete ich unter einem Bild hindurch, das über meiner Eingangstür hängt. Doch längst nicht jedesmal tritt mir das Bild auch ins Bewusstsein, denn häufig eilen meine Gedanken den Füßen voraus, und sind mit allerlei Planungen und Überlegungen beschäftigt. Doch mehr und mehr gelingt es mir, entspannt und wach im „Hier und Jetzt“ zu sein —

weil ich für meine Vorhaben immer öfter eine großzügige Zeitreserve einplane – und dann richte ich den Blick nach oben zu besagtem Bild, das mich immer wieder mit seinen Farben und Formen erfreut. Eine Gestalt, die auf dem Boden kniet, und demütig bittend die Hände emporhebt – ein Werk der Grazer Künstlerin Karin Wimmer, die auch heute noch, in unserer vollständig digitalisierten Pixelwelt, virtuos mit Pinsel und Leinwand umzugehen versteht. Danke, Karin, für Deine großherzige Einwilligung zur Veröffentlichung!



Die Künstlerin schreibt zu ihrem Bild folgendes:

Mein Anliegen ist es, durch die Schönheit der Farben und Formen davon zu künden, was die Seele berührt, was darüber hinaus geht und was mit Worten nicht beschrieben werden kann:

- Die Freude und das Einssein im Schaffen.
- Die Ehrfurcht, das Staunen und das Atmen mit der Schöpfung.
- Die Kraft, das Talent, die Größe durch den Schöpfer.

Ein liches Demutsbild hat uns diese Künstlerin geschenkt, und wenn mein Auge es beim Verlassen der Wohnung streift - und meine Seele es gebührend würdigt - so trage ich es mit mir im Herzen, und gehe dann ganz anders durch den Tag. Vieles erlebe ich bewusster, und wenn es oft auch nur

ganz kleine Dinge sind, denen ich für gewöhnlich keine weitere Beachtung schenke. Beispielsweise der Begegnung mit einer umgestürzten Fichte, die mir auf einem Abendspaziergang den Weg versperrte, und mir dadurch ermöglichte, die Elastizität meines Rückgrats zu überprüfen. Ganz hinunter musste ich mich bücken, auf den Zehenspitzen balancierend, und den Kopf einziehend, kam ich gerade drunter durch. Freiwillig nehmen wir ja solch eine Körperstellung ungern ein, denn sie macht Mühe; in der Frühe ganz besonders, wenn wir noch steif und unbeweglich sind.

Gerade weil wir die Demutshaltung nicht sehr mögen, hilft uns das Leben fleißig nach. Es beugt uns immer wieder, damit wir nicht aus der Übung kommen; denn schließlich gilt es zu lernen, sich *der höheren Vernunft im Universum* unterzuordnen. Ein probates Mittel, um uns Menschen zur Demut zu führen, sind *Gefühle*. Erleben wir ungute Gefühle, dann sollten wir ihnen auf den Grund gehen, denn wir sind auf allen Ebenen, und so auch hier auf der Erde, als dauerhaft glückliche Menschen geplant. Ein Beispiel aus meiner Tagesschule soll das verdeutlichen.

### **Tagesschule vom vergangenen Donnerstag, Tagesthema: Demut**

Mein Unterrichtstag erwartet mich, der Tag ist durchgeplant, ich bin mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs, und muss nach dem Unterricht noch meinen Wocheneinkauf erledigen. Schätzungsweise gegen 19:00 Uhr werde ich wieder zu Hause sein. Alles läuft nach Plan, ich kaufe abends in Ruhe ein, gehe vollbepackt zum Bahnhof, in der Gewissheit, dass alle 30 Minuten ein Zug fährt, zur vollen und halben Stunde. *»Ich habe also noch 20 Minuten bis zum nächsten Zug«,* so denke ich, *»schön, dass ich mich nicht beeilen muss«.* Am Bahnsteig angekommen, studiere ich den Fahrplan. Beim Überfliegen bestätigt sich der 30-Minuten-Takt – doch was seh' ich weiter unten? Nach 18:00 Uhr verlängert sich der Takt auf eine volle Stunde. Meine Mundwinkel verziehen sich nach unten. *»Noch eine geschlagene Dreiviertelstunde!«* Ich stehe in der Winterkälte, und warte. Der Zug kommt und kommt nicht, doch dafür der Hunger. Mit aller Gewalt und Macht. Er bewältigt sich meiner, dass mir ganz elend wird. Ich bin unglücklich und erschöpft. Mit Grauen denke ich daran, dass ich die Einkäufe noch meinen Hausberg hinaufkarren muss.

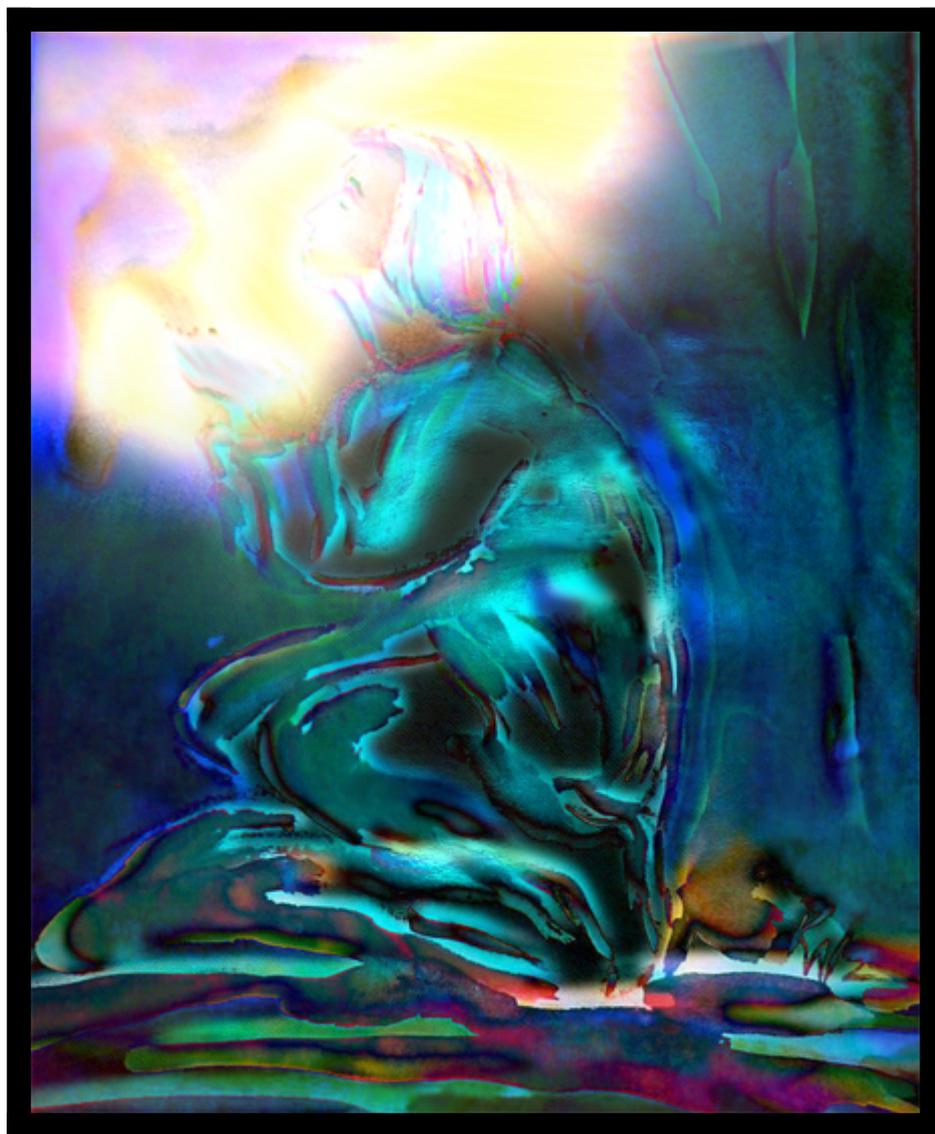
*»Warum stehe ich da, und erlebe solche unguuten Gefühle?«* 45 Minuten habe ich Zeit geschenkt bekommen, um mich das zu fragen. Hat das etwas mit *Demut*, meinem heutigen Tagesthema, zu tun? Ich gehe hin und her und frage, immer wieder nach dem *Wieso und Warum*, doch das Universum schweigt. Bis zum nächsten Morgen. Nach dem Erwachen kommt die Antwort: *»Du hast gestern Vormittag nicht auf deine Hungergefühle gehört, und das Mittagessen verschoben. Deshalb haben wir dein Abendessen um eine Stunde verschoben, und dich mit Hungergefühlen attackiert.«* Tatsächlich, ich hatte schon weit vor 11:00 Uhr Hunger bekommen, und hätte nur die Arbeit früher abbrechen müssen. Was kümmert mich das, ob andere „Büromenschen“ erst um 12:00 Uhr Mittag machen? Die Mittagspause ist dieselbe, ob eine Stunde früher oder später. Doch mir hilft sie um so mehr, je früher sie ist. Früher essen macht gesünder. Ich bin mein eigener Herr, so kann ich dafür sorgen. Doch das erfordert *Demut*.

*»Danke, ich hab's kapiert!«* Jetzt bin ich wieder mit mir selbst im Reinen, und mir vergeben, das fällt leicht. Und schon heute kann ich die Erkenntnisse aus meiner Tagesschule in die Praxis umsetzen.

Zugegeben, demütig sein, das kostet Überwindung. Lassen wir uns doch einfach helfen! Das Universum ist unendlich selbstlos, wenn wir es um Hilfe bitten. Am besten jeden Morgen, gleich nach dem Erwachen, in der Dunkelheit – wenn wir noch ganz bei uns sind – denn da ist unsere

Wunschskraft stark und ungebrochen. Jetzt, in der finstern Jahreszeit, sehnt sich unsre Seele umso mehr nach Licht. *Demut* ist der Weg, der direkt hineinführt, in die Lichtstrahlen der Liebe.

Ich habe bei der Digitalisierung des anfangs gezeigten Demutsbilds ein wenig an den Hebeln und Schaltern meiner Bildbearbeitungssoftware herumgespielt, denn es macht mich glücklich, zum Kind zu werden, das im Sandkasten herumtoben darf. Zu dem Ergebnis äußerte die Künstlerin, die das Original schuf, nachfolgende Gedanken.



*»Es sieht jetzt aus wie ein Acryl-Tusche-Bild - dreidimensional im Auftrag der Schichten - die Farben sind sehr interessant. Es sind beinahe die Komplementärfarben. Ich habe mir sagen lassen, dass gelb-orange-rot die männlichen Farben seien und türkis-blau-violett die weiblichen. Optisch verbinde ich Licht mit warmen Farben, daher habe ich die gelb-orange-rot-Töne gewählt. Hingegen das innere Licht - Spiritualität - wird mit den türkis-blau-violetten Tönen ausgedrückt. Die Chakrenfarben bezeichnen auch diese Qualität. Wie interessant - finde ich - dass Du das Bild in diese Richtung wandelst. Für mich - wenn ich es deuten darf - die Demut, der inneren Stimme gegenüber, wird noch bewusster. Wie wenn es außen Nacht wäre - dadurch wird das weiße, etwas rosa gefärbte Licht, das auf der Erde golden wirkt, deutlicher . . .«*

Intuitiv führte kindliche Neugierde meine Hand - dagegen erkennt die sachkundige Künstlerin mit klarem, geschultem Malerauge verborgene Zusammenhänge, und spricht sie aus. Danke, Karin.

Fassen wir zusammen, was Demut heißt:

***der inneren Stimme gehorchen.***

Und wenn Sie ab und an in Situationen geraten, die es Ihnen schwer machen, demütig zu handeln, so denken Sie immer daran:

*»Trutzige Stämme gedeihen am Wind.  
Ist der Weg einfach, verkümmert das Kind.  
Steiniger Boden macht fleißig und froh,  
du lernst dich bücken,  
und weißt auch wieso . . .«*

Das ist ein Walliserspruch, und gerade für die Schweiz lässt sich mit Fug und Recht behaupten: „*viel Steine gab's und wenig Brot*“. Doch die Schweizer haben aus der Not eine Tugend gemacht. Sie haben seelischen Fleiß entwickelt, und haben ihr Land zu einem Paradiesgärtlein gemacht. Niemals in ihrer Geschichte haben sie anderswo nach „grünerem Gras“ gesucht. Sie haben ihr Feld bestellt. Worauf warten wir noch?

---

## Tapetenwechsel - mein 17280. Tag



Manch einer schwärmt von überirdischen Momenten, doch auch unter Tage wohnt das Glück.  
Unterirdische Beseeligung?  
Jawohl - und das kam so:

Träumt nicht mancher dann und wann, von einer Fahrt ins Blaue,  
müde macht der Alltag uns, der Fade, all zu Graue;  
will man auch entfliehn, ist doch die Sach' so einfach nicht,  
kann ich, eng im Herzen, weit im Ziel, dir dienen, hoheitsvolle Pflicht?

Pflicht oder Neigung, hin und her, sie müssen beide harmonieren, will ich wirklich glücklich sein.  
Ein klein wenig Spagat hilft sicherlich, die Spannungen des Lebens auszuhalten; doch *auf Dauer*  
hilft nicht Power, sondern nur - Entspannung pur.

Wir brauchen kleine Wohlfühlinseln, Oasen der Ruhe und Erholung, und dazu ist ja das Wochenende da.

Gesagt, getan! Ich weiss, die Seele fliegt gern hoch, drum bleibe ich am Boden: ich mache einen Ausflug mit dem Bus. Hoch hinauf geht's, auf die Alb der Schwaben; im Festtagskleid empfängt sie uns.

Wir - das sind Mitglieder des Schwarzwaldvereins, und das bin ich als zahlender Zaungast.

So seh' ich nun für wenig Geld  
recht viel von dieser schönen Welt!  
Das ist schon eine feine Sache,  
leichthin so dahinzurollen,  
im beheizten Bus zu sitzen,  
nicht zu frieren, nicht zu schwitzen!  
Der Drahtesel freut sich derweil an seinem freien Sonntag.

Und das Ziel der Fahrt? Bis dato unbekannt, doch sei es nun genannt: die Wims'ner Höhle ist es, die sich, wie der Wanderführer uns erklärt, durch ein *Alleinstellungsmerkmal* auszeichnet: es ist die einzige schiffbare Höhle Deutschlands. Zunächst jedoch faszinierte mich der Wortschatz des Wanderführers erheblich mehr, als besagte Höhle. *Allein-stellungs-merk-mal*, unglaublich, welch ein Wort! Man verrenkt sich leicht dabei die Zunge. Goethe's Wortschatz soll aus ungefähr 600.000 Wörtern bestehen, doch diesen Begriff wird man vergeblich bei ihm suchen. Wird er dafür den meinigen ab jetzt bereichern? Nein - denn sag' es einfach, sag' es klar - die Höhl' ist *einzig* - wunderbar.

Wie dem auch sei, am Busen der Natur begann das müde Herz sich unversehens zu erholen. Heidelandschaften erfreuten unser Auge, Trockentäler waren rasch durchschritten, und vorbei ging es an schroffen Klippen, bis wir unvermutet vor dem Höhleneingang standen: ein bescheidnes, schwarz gähnendes Loch im weißen Fels. Ob der spätere württembergische König, Friedrich I, mit seinem mächtigen Leib von 400 Pfund! eine wahrhaft gewichtige Persönlichkeit, tatsächlich in der Höhle war? Verbürgt ist nur sein Erscheinen vor Ort, noch als kurfürstliche Hoheit, am 9. August 1803. Friedrich's Generalissimus, ein Freiherr Normann, den er für dessen geschickte Verhandlungen mit Napoleon reich entlohnte, ließ als frischgebackener Höhlenbesitzer eine Marmortafel über dem Eingang anbringen:

**GRATA TUUM PRÆSENS NUMEN MEA NYMPHA SALUTAT  
LÆTIOR UNDA TIBI NUNC FRIDERICE FLUIT**

„Dankbar begrüßt den hohen Besuch die hier waltende Nymphe.  
Fröhlicher fließet dir nun, Friedrich, die rauschende Ach.“

Und dann, hinein mit euch ins Dunkel! Zwölf Mann in einem Boot. Die Nymphe hielt sich gut verborgen, nur manchmal glaubte man die Schuppen ihrer Haut vom Grund der Grotte herauf zu glitzern sehn. Das kristallklare Wasser schimmerte in changierenden Grün- und Blautönen kostbarer Edelsteine, und sah man tief hinein, so blickte man geradewegs in die Unendlichkeit.



Behaglich und geborgen, ganz frei von allen Sorgen, im Bauch der Erde eingelassen wie ein Embryo im Mutterleib: beseeligende Glücksgefühle, die man gewiß nicht alle Tage so erlebt.

Wir wurden rasch wieder an Land gesetzt, für mein Empfinden viel zu schnell - wird nicht ein Neugeborenes sich wohl ganz ähnlich fühlen? Das grelle Licht des Tages löscht das Erlebte aus wie einen schönen Traum. Doch die Erinnerung in uns, sie bleibt . . . und nährt die Hoffnung und den Wunsch, dorthin zurückzukommen, wo wir wirklich ganz zu Hause sind; wir kennen es, das stille Land des Lächelns und nie endender Geborgenheit.

Schön war sie - Dank - die Fahrt ins Blaue, mit einer Vielfalt bunter Eindrücke; so farbenfroh wie all das Laub, das noch die Bäume ziert. Reicher kehrt die Seel' nun in den Pflichtenkreis des Werktages zurück - wo wohnt das Glück?

Es kniet zu deinen Füßen,  
und gehst du fort, so geht es mit.  
So geh' nur sacht, zerstör es nicht -  
mit deinem nächsten Schritt . . .

---