

Overload - mein 17227. Tag



urz vor dem Urlaub das altbekannte Spiel: *Zuviel, zuviel, zuviel!* Heute war der vorletzte Arbeitstag, und der Berg will und will nicht weniger werden. Das zehrt an den Kräften, doch woran liegt das nur?



Wollen wir 'mal offen und ehrlich sein, ich bin ja doch mein eigener Chef. Da haben wir also schon den Übeltäter bei der Hand. *Er hat sich zuviel vorgenommen.* Nun, ich geb's ja zu und bin zerknirscht, wieder einmal, und werde es so lange sein, bis ich innerlich bereit bin, mich nicht mehr zu überlasten. Wann habe ich endlich genug? Wie sagt man denn so schön:

*Nur der Dumme macht immer dieselben Fehler,
der Weise macht jeden Tag neue!*

Na, dann besteht ja wenigstens noch Hoffnung! Also, es ist schon spät, ich mach' jetzt Schluss . . .

• 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 wieder einmal 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 „Haussegens“ 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 . . .

Sehen, was läuft . . . - mein 17207. Tag



Was läuft heute im Fernsehen? Darüber sind erstaunlich viele Menschen genauestens im Bilde. Doch was läuft heute in meiner Tagesschule? Wie genau bin ich darüber im Bilde? Das entscheidet sich an meiner Wachheit und Bewußtheit, mit der ich durch den Tag gehe.



Ich erlebe eine Frau beim Einkaufen. Sie wird bedient, und muss nichts tun, als nur ihre Einkaufswünsche zu äußern. Ihre mitgebrachte Gemüsebox füllt sich rasch, und nun geht es an die eingelegten Köstlichkeiten an der Frischetheke. „Oliven?“ - „Ja, von denen!“ - „Gut so?“ - „Ja, das sind genug.“ Ihr Blick schweift zum Fenster hinaus. Sie bemerkt nicht, dass der Händler das Behältnis mit den Oliven noch mit einer Extraportion Olivenöl auffüllt, ohne es zu berechnen - natives Olivenöl ist eine kostspielige Sache - und damit Energie aus dem Blauen geschenkt bekommt, liebevollst weitergereicht, unbemerkt, unbedankt, schade! Tagträumerei ist eine Gefahr für die Seele, weil man zu wenig von dem mitbekommt, was um einen herum wirklich läuft.¹

Die seelische Schulung (Fachausdruck: Tagesschule), die wir den Tag über erleben, ist dazu gedacht, uns ideale Fortschritte in unserer persönlichen Entwicklung zu ermöglichen; sie vermittelt uns Denkanstöße und Lernimpulse, die uns letztendlich helfen sollen, bessere Entscheidungen zu treffen. Damit sind nicht unbedingt große, weltbewegende Entscheidungen gemeint, vielmehr die hunderten von kleinen, alltäglichen, unbedeutsam erscheinenden Situationen, die in der Summe unsere seelische Entwicklung jeden Tages bestimmen - je nachdem, wie wir in solch unscheinbaren Situationen entschieden haben.

Ein Beispiel soll das verdeutlichen: *es ist spätabends, ich bin hundemüde, und von den Problemen bei der Arbeit frustriert. Meine Augen stöhnen noch immer von der Überanstrengung durch stundenlange Bildschirmsitzungen. Meine Gefühlslage ist alles andere als ausgeglichen. Ich will noch irgendetwas anderes sehen, erleben, spüren - etwas, was der Seele gut tut. Ein Buch mit Gedichten aufschlagen? Oder eines mit schönen Bildern?*

Wie werde ich entscheiden? Die überstrapazierten Augen noch einmal arbeiten lassen? Bin ich

bereit, danach zu fragen, was jetzt, in solch einer Situation, wirklich zu tun ist? Wenn ich frage, dann kommt auch umgehend die klare Antwort: „Geh’ schlafen, mein Kind, sofort und ohne Umschweife, dann werden wir dich und deine Augen reparieren!“ Aha. Soso. Jetzt habe ich sie, die Antwort, und es ist die universelle Wahrheit für genau diese eine Situation. Und nun, was tun? Habe ich genügend Demut, um mich der Wahrheit zu beugen? Oder muss mich das Leben beugen, durch eine schlaflose Nacht beispielsweise, wie ich es häufig erlebe, wenn ich überwiegend mein großes Ego - mein kleines ich - durchzusetzen versuche? Ich habe alles ausprobiert, und komme immer wieder zu demselben Schluß: **Die da oben sind stärker als ich**. Ich tue mich erheblich leichter, wenn ich *mit* ihnen arbeite, und nicht *gegen* sie. Das heißt, mich der höheren Vernunft zu fügen - und mich führen zu lassen, Schritt für Schritt. Ich habe genug davon, blindlings durch den Tag zu stolpern, und mir immerfort Blessuren zuzuziehen (die sogenannten Mißgeschicke, siehe entsprechenden Kategorieeintrag). Das muss nun wirklich nicht sein - wenn wir im Einklang mit den Lebensgesetzen handeln.

¹ Diese Tagesschule hätte, wenn sie bemerkt worden wäre, der Frau die Gelegenheit gegeben, ihr Talent der *Dankbarkeit* zu vergrößern. Obwohl sie es nicht bemerkte, bekam sie ein klein wenig Energie aus dem Blauen - für eine gute Entscheidung, die sie bereits am Vortag getroffen hatte. Wieviel mehr hätte sie jedoch seelisch profitieren können, wenn sie den kausalen Zusammenhang zwischen der Entscheidung des Vortages und der Belohnung des darauffolgenden Tages erkannt hätte! Tagesschule erkennen macht Ihre Seele intelligenter - es gibt nichts, was mehr lohnt.

Konsequenzen: mein Waterloo . . . - der 17/193. Tag



ennen Sie diese Tage, an denen man sich schwört „Nie wieder!“? Nein? - Soll ich sie darum beneiden? Ich gönne Ihnen Glück und Freude, wenn Sie es sich wahrhaftig selbst verdient haben, denn jeder ist seines Glückes Schmied. Diese Woche hatte ich kräftig neben den Amboß geschlagen - und gestern war der Höhepunkt: ein Mißgeschick nach dem anderen - so macht das Leben wirklich keine Freude. Doch die Woche der Reihe nach:

- es wird von Tag zu Tag später, durch selbstaufgelegte Arbeitsüberlastung, jaja, die Ungeduld der Selbständigen. . .
- dadurch entsteht Zeitdruck, der mich in Nöte bringt: was lasse ich weg?
- ich entscheide falsch: ich lasse die wesentlichen Dinge weg: Schlaf, Entspannung, Erholung und Bewegungsausgleich, genügend Trinken, vernünftige Mahlzeiten
- der Körper wird unglücklich durch Übersäuerung, die Seele folgt auf dem Fuß: Energieentzug,

schlechte Laune, Selbstmitleid bis hin zu Suizidgedanken (die Flucht vor der Auseinandersetzung mit den eigenen Schwächen)

- ich möchte endlich richtig ausschlafen und wieder zu mir kommen: das aber funktioniert nicht recht, ich finde keinen ruhigen und erquickenden Schlaf; drehe und wälze mich im Bett herum, verschiebe das Aufstehen, und ahne schon, dass am heutigen Tage alles schief gehen wird . . .
 1. ich bin zu spät dran, verschlinge etwas im Stehen, muss zum Unterrichten, radle los, es ist warm draußen, ich muss schneller fahren als sonst, ich hetze durch den Wald, die gewohnten Wege entlang, bis zur Ampelkreuzung kurz vor dem Ziel . . . endlos steht die Ampel auf Rot . . . 5 Minuten komme ich zu spät - jaja, der Lehrer, das ideale Vorbild . . . ich sitze da, und schwimme im eigenen Saft. Das kleine, schüchterne Mädchen sieht mich entgeistert an; mir drückt es den Schweiß aus den Poren, er läuft über mein Gesicht, in die Augen hinein . . . es brennt höllisch, ich kann die Augen nicht mehr offenhalten, ich bitte die Mutter des Mädchens verzweifelt um ein Tempotaschentuch; sie gibt mir eines, und zeigt großes diplomatisches Geschick angesichts der grotesken Situation (zur Verdeutlichung: die brennenden Augen weisen mich auf meine falschen seelischen Sichtweisen hin). Mit dem Unterrichten will es heute aber auch gar nicht gehen, alles stockt und geht schief. Das Spiel setzt sich bei den anderen Schülern fort; sie sind richtiggehend begriffsstutzig und haben zwei linke Hände. Heute ist es eine Plage mit den Schülern, und ich spüre, dass ich daran beileibe nicht unschuldig bin. Die Gemüter sind nun einmal verbunden, und ich trage eine größere Verantwortung für die Fortschritte meiner Schüler, als mir für gewöhnlich bewußt wird. Als die letzten gegangen sind, bin ich erledigt. „Sono stato cruciato“, so nennt es Puccini, als er die Arbeit an seiner *Tosca* beschließt.
 2. als ich nach Hause komme, das nächste Mißgeschick: die Khaki, die ich aus der Gefriertruhe gelegt hatte, ist davongeschwommen, auf den Boden gefallen, und nicht mehr zu gebrauchen; was in kühleren Jahreszeiten problemlos funktionierte, ist mir bei der Hitze des heutigen Tages gründlich danebengegangen - die wertvollste Frucht, die beste natürliche Zuckerqualität für das Gehirn! Hätte ich sie jetzt im Körper, würde es mir leichter fallen, die richtigen Entscheidungen zu erkennen und zu treffen (das Mißgeschick spiegelt mir wieder, woran es am vorhergehenden Tag vollkommen gefehlt hat: an der richtigen Ernährung und Versorgung des Gehirns, vor allem an den richtigen Zuckerarten, wie sie beispielsweise ideal in Khakis vorhanden sind).
 3. doch damit nicht genug: als ich zu später Stunde meinen Biomüll in die Tonne gebe, der nächste Schreck: ich habe die zweiwöchentliche Entleerung verpasst und die Tonne ist so gut wie voll! Auch das ein klares Spiegelbild - das Faß ist voll und am überlaufen. Der Abfall == die Säureschlacken im Körper, die zwischengelagert werden müssen; mindestens zwei Wochen werde ich sie mit mir herumtragen - wenn ich die nächste Leerung nicht versäume.

Wie hat sich Napoleon wohl nach seiner Niederlage bei Waterloo gefühlt? Er war tapfer, und liess sich nicht unterkriegen. So leicht gab er sich nicht geschlagen. Ich werde weitermachen. Natürlich, ist doch klar, oder? Die Talsohle ist erreicht und durchschritten, ich habe wieder einmal erlebt, wie es ist, in allem seinen eigenen Willen, sein kleines Ego, durchzusetzen. Und das Resumée?

*Ich kann tun, was ich will, und ich leide;
ich soll tun, was ich soll, und ich meide
- Frust und Verzagen -
- Leiden und Klagen -*

- Schimpfen und Schande -
- löset die Bande -
- lindert die Schmerzen -
- wünschet von Herzen!¹



¹ auch Baron von Münchhausen musste sich an seinem eigenen Schopf aus dem Sumpfe ziehen, und so auch wir!
