

Bernhard Künzner

**30 Minuten -
träumend die Realität verwandeln**

Originalausgabe

EINBUCH Buch- und Literaturverlag Leipzig
www.einbuch-verlag.de

EINBUCH Belletristik Edition

copyright 2013 by **EINBUCH** Buch- und Literaturverlag Leipzig
printed in Germany
Umschlaggestaltung: Welle

ISBN 978-3-942849-13-5

www.einbuch-verlag.de

Vorwort

Oh je! Schon wieder einer, der mir sagen will, wie einfach das Leben ist! Einer, der die Weisheit mit Löffeln gefressen hat, einer, der nicht die geringste Ahnung von meinem Leben hat und glaubt, alles über mich zu wissen ...

So wird unweigerlich die Reaktion eines Lesers sein, der – aus welchen Gründen auch immer – sich vom Titel dieses Buches angezogen fühlte und die ersten Seiten durchgeblättert hat.

Ich kann es Ihnen nicht verdenken, verehrter Leser, wenn Sie mein Buch kritisch betrachten. Im Gegenteil – so muss man an dieses Buch herangehen!

(Apropos „Leser“ ... Die Leserinnen mögen mir verzeihen, dass ich es aus männlicher Sicht geschrieben habe. Aber vielleicht macht dieser Umstand das Buch für „sie“ erst recht interessant.)

Es bringt Ihnen persönlich nichts, wenn Sie sich von einem Buch verführen lassen, weil es psychologisch geschickt arrangiert ist. Vielleicht kann Ihnen das Lesen eines Buches Genuss bereiten, weil es mit so vielen Spannungsmomenten gewürzt ist, dass Sie sich nicht losreißen können, wenn beispielsweise das Ende eines Kapitels immer das fesselndste ist und dramatischste Schlussfolgerungen zulässt, oder wenn die Sprache eines Buches so fein, elegant und malerisch ist, dass Sie sich darin verlieben, oder, wenn es sich um ein Sachbuch handelt, in dem Sie so viel Neues und Aufregendes erfahren, das Sie nicht mehr loslässt.

Aber alles ist bedeutungslos, wenn es Sie nicht in Ihrer Seele berührt, verehrter Leser.

Bücher sollten nicht zur Ablenkung geschrieben werden, sondern zur Bereicherung.

Ein Buch sollte nicht in Konkurrenz zum Fernsehen stehen, nicht einen Zeitvertreib durch einen anderen ersetzen, sondern Sie inspirieren, das heißt zur Innenschau anleiten. Denn das ist es, was wir alle nötig haben, was uns wahrlich gut tut, worin wir wahrhafte Freude und Begeisterung erleben und wonach wir uns wahrscheinlich tatsächlich sehnen. Suchen wir nicht alle nach der Quelle all dessen, was uns das Leben schenkte und uns versorgt, ein Paradies der Fülle und unendlicher Freiheit – wo könnten wir es finden?

„ERKENNE DICH SELBST!“ stand angeblich an einer Säule der Vorhalle des Apollontempels in Delphi, „DAS PARADIES AUF ERDEN IST DORT, WO ICH BIN“, behauptete Voltaire, „DER MENSCH FINDET, ERKENNEND DIE WELT, SICH SELBST. UND ERKENNEND SICH SELBST OFFENBART SICH IHM DIE GANZE WELT“, meinte Willy Penzel, der Begründer der Akupunkturmassage – ist es Zufall, dass so viele ihre ganz persönliche Quelle in der inneren Einkehr, Meditation entdeckten?

Dieses Buch erhebt keinesfalls den Anspruch auf Unfehlbarkeit. Das Leben ist ohnehin einem ewigen Wandel unterworfen, alles fließt und nichts bleibt, wie es ist. Jede wirkliche Wahrheit liegt jenseits der sich ständig ändernden Formen und ist fließend und wandelbar wie das Leben selbst. Dieses Buch ist kein wissenschaftliches Werk, das auf der Grundlage von wissenschaftlich beweisbaren Fakten geschrieben wurde. Wahrscheinlich lässt sich alles, was ich mir nach und nach zurecht gedacht habe, mühelos widerlegen.

Ich sage es frei heraus: Wenn Sie dieses Buch nicht für sich selbst weiterschreiben, werfen Sie es in den Müll – oder besser: verschenken Sie es an Ihren ärgsten Feind!

Ehe Sie nun hoffentlich mit Kapitel eins beginnen, möchte ich Sie bitten, die Hosen herunter zu lassen; genau: die aus Textil, aber auch die aus Stolz und Vorurteil. Das Buch funktioniert am besten, wenn der Leser die Bereitschaft mitbringt, seine Scheuklappen abzulegen und seiner Fantasie freien Lauf zu lassen.

Stellen Sie sich vor, Sie stehen an einem einsamen Sandstrand, weit und breit ist kein Mensch zu sehen. Traumhaft, nicht? Sie sind allerdings nackt wie bei Ihrer Geburt. Vor Ihnen der Atlantische Ozean, über Ihnen der endlose Himmel. Niemand ist in der Nähe, dem Sie sich mitteilen könnten. Ihr Handy ist weit weg. Niemand weiß, wo Sie sind, und niemand sucht nach Ihnen. Sie fühlen den frischen Wind auf Ihrer Haut und riechen die salzhaltige Luft. Das Rauschen der Brandung ist alles, was Sie hören. Sie wissen zwar, wer Sie sind (oder wer Sie glaubten, in ihrer bisherigen Alltags-Umgebung zu sein), aber es interessiert niemanden.

Nach einiger Zeit machen Sie sich vielleicht Sorgen darum, wo Sie etwas zu essen und trinken finden könnten. Aber so wenig, wie Sie eine Erklärung dafür haben, wie Sie in diese Situation gekommen sind, so wenig wissen Sie, ob Sie nicht in der nächsten Sekunde ohnehin wieder in Ihre „alte“ Welt zurückkehren könnten. Also – zunächst einmal gibt es keinen Grund, um sich Sorgen zu machen! Sie haben einfach nur ganz viel Ruhe und Zeit ...

Kapitel 1

Die erste Minute - Am Strand

Ihre Füße werden von einer besonders aufdringlichen Welle umspült. Als Sie sich vom ersten Schreck erholt haben, fühlen Sie, wie Ihnen vom zurückfließenden Wasser der Sand unter den Füßen entzogen wird. Es kribbelt angenehm an ihren Fußsohlen. Aber die heranwälzenden Wogen sehen bedrohlich aus. Sie türmen sich mehrere Meter hoch auf und stürzen heftig in sich zusammen, dass der Boden zittert. Vorsorglich gehen Sie einen Schritt zurück.

Das Wasser hat eine grünliche Färbung. Das sagt Ihnen, dass Sie sich nicht an der Adria oder an der Nordsee befinden, wo das Wasser mehr ins undefinierbare Bräunliche geht, auch in der Karibik, die sie nur vom Fernsehen her kennen, gibt es kein so grünes Wasser ...

Und schon fangen Sie an zu denken. Sie denken so intensiv, dass Ihnen völlig entgeht, wie traumhaft der Strand ist, eigentlich ein richtiger Postkarten-Strand.

Ihr Verstand sagt Ihnen, dass Sie ein Problem haben. Aber Sie wissen aus Erfahrung (und dem allgemein anerkannten Umgang mit Problemen), dass sich beinahe jedes Problem durch Nachdenken und entschlossenes Handeln lösen lässt. Also geraten Sie erst einmal nicht in Panik, denn in der Ruhe liegt die Kraft. Ihr Vorteil ist, dass Sie im Augenblick – abgesehen vom Meeresrauschen – von keinem anderen Geräusch abgelenkt sind. Und das ist ein Luxus, den Sie in Ihrem Büro vergeblich gesucht hatten.

Da Sie es nicht gewohnt sind, im Stehen zu denken, setzen Sie sich in den heißen Sand – gerade nicht zu heiß für Ihren

weißen, polstersesselgewohnten Po (Sie erinnern sich: Sie sind splitterfasernackt). Es ist bequemer so. Warum sollten Sie stehen, wenn Sie auch sitzen können, vor allem, wenn Ihnen niemand dabei zusieht?

Sie stellen sich vor, wie unglaublich, ja, beinahe unwirklich es aussehen muss, wenn Sie jemand beobachtet, womöglich jemand, der Sie kennt, vielleicht gar Ihr Chef. Er würde Sie für verrückt halten. Wie sollten Sie erklären, was Sie hier tun? Niemand sitzt einfach so nackt am Strand, scheinbar gelangweilt; es wäre besser, Sie würden verzweifelt den Strand auf und ab rennen; wenn man in einer Situation den Überblick verloren hat, ist es immer noch das Klügste, so zu tun als würde man fieberhaft versuchen, das Problem zu lösen. Als erfahrener Bürohengst wissen Sie das.

Aber seltsam – wenn Sie sich umsehen – hier und jetzt scheint keine Menschenseele weit und breit zu sein, die Ihr Verhalten kommentieren oder beurteilen könnte. Sie finden es selbst merkwürdig, in solch einer Situation zu denken, der Chef oder wer auch immer könnte jetzt Ihr Verhalten missbilligen oder Sie müssten jetzt jemandem gefallen, sich bei ihm anbiedern...

Es ist tatsächlich so: Niemand kommentiert Ihr Verhalten außer Sie selbst!

Denken Sie sich nichts dabei! Sie sind eben in eine Situation hineingeschlittert, die Ihnen völlig neu ist. Sie müssen sich erst daran gewöhnen, ganz nackt im Sand zu sitzen. Sie umklammern Ihre Knie, um Ihre Blöße zu verdecken, denn es könnte Sie ja irgendwer beobachten, möglicherweise mit einem Fernglas ...

Sie fühlen sich wie ein kleines Kind, machen sich ganz klein und weinen vor sich hin ...

Kurze Unterbrechung!

Können Sie sich wirklich vorstellen, was in Ihnen vorginge, wenn jeder Kontakt zur Außenwelt abbrechen würde?

Sie könnten heulen, lachen, Purzelbäume schlagen, ertrinken ... Niemand störte sich daran, aber es würde auch niemanden interessieren, weil es niemand wüsste.

Können Sie sich auch vorstellen, dass Sie nicht einmal eine *Möglichkeit* sehen, Kontakt mit der Außenwelt aufzunehmen?

Sie könnten sich die Kehle heiser schreien, ein Feuer anzünden ... Wer sollte es bemerken, wenn im Umkreis von mehreren Tausend Kilometern niemand ist, wenn vielleicht im ganzen Universum niemand ist?

Ob Sie dann Kontakt zu Gott aufnehmen?

Mit wem würden Sie sprechen? Zuerst wohl mit sich selbst ...

Ich verstehe immer noch nicht, was geschehen ist. Ich weiß genau, dass ich noch einmal auf die Uhr gesehen habe – es war Viertel nach sechs – und dann bin ich wieder eingeschlafen. Es müsste jetzt Sonntagfrüh sein.

Normalerweise würde ich jetzt beim Frühstück sitzen, das heißt, ich hätte es gerade beendet und könnte mich wie üblich nicht dazu aufraffen, mich vom Tisch zu erheben. Wenn ich darüber nachdenke, wird mir klar, dass dieser Augenblick meistens der höchste Genuss der gesamten Woche war – nach dem Frühstück sitzen bleiben zu können und nichts tun zu müssen.

Meine Frau wäre jetzt wohl schon wieder mit irgendwas beschäftigt, Betten aufschütteln, Wäsche aufhängen oder etwas in der Art, während ich mir erlaube, hier einfach nur zu sitzen. Sie kann die Arbeit einfach nicht liegen lassen. Dabei hätte es uns so gut getan, gemeinsam nichts zu tun. Die Kinder hätten sich schon wieder im Schlafanzug vor den Fernseher geflegt. Wie mich diese Zeichentrickfilmge-

räusche aufregen! Da wird doch kein normaler Satz gesprochen, es wird nur geschrien, geflennt, gekreischt. Wäre es ein Wunder, wenn die Kinder heutzutage selber nicht mehr richtig sprechen könnten? Aber was soll's? Am Sonntag ist beinahe alles erlaubt. Habe ich es ihnen erlaubt? Nein, das muss Elvira, meine Frau, gewesen sein. Ich finde, sie ist viel zu inkonsequent in der Kindererziehung. Aber gesagt habe ich ihr das eigentlich noch nie ...

Genauso gut weiß ich aber, wie anstrengend es sein kann, konsequent zu sein, wie mühsam, die Kinder zu zwingen, Sinnvolles zu tun, statt ihre Zeit mit Zerstreuung zu verplempern... Wahrscheinlich ist die beste Strategie zwecklos, weil sich die Kinder ohnehin nur am vorgelebten Vorbild orientieren. Und was lebe ich den Kindern vor? Tue ich immer Sinnvolles? Bleib ich nicht oft genug selber vor dem Fernseher hängen? Finde ich Freude und Gefallen an dem, was ich tue oder tue ich die Dinge nur, um anderen zu gefallen, um des lieben Friedens willen, um mir keinen Ärger einzuhandeln, um normal und unauffällig leben zu können... Wie überzeugend wirkt dieses halbherzige Verhalten auf Kinder? Kann ich es den Kindern verübeln, dass sie sich in Comic-Welten flüchten, in denen alles viel klarer ist als in meiner „Wirklichkeit“? Kann ich es Elvira verübeln, dass sie nicht immer konsequent pädagogisch wertvoll handelt? Sitzen wir nicht alle gemeinsam im selben Boot? Versuchen wir nicht alle bisweilen der Realität zu entfliehen, uns zu zerstreuen? Eigentlich dürfte nie jemand irgendjemanden verurteilen ... Jeder versucht sein Bestes. Wo war ich stehen geblieben?

Hm ... ich weiß noch genau, ich habe mir schon im Bett den Kopf darüber zerbrochen, was wir mit diesem freien Tag anfangen könnten, Sonntag ist Familientag, klar. Es wird wohl wieder ein Ausflug dabei herauskommen, habe ich mir gedacht. Ein Zoobesuch oder ein Museum mit spezieller Kinderabteilung. Ich würde ja wie immer viel lieber in die

Berge fahren und einen stolzen Gipfel erklimmen oder wenigstens eine Fahrradtour machen. Aber welche Tour unternehmen, die für Kinder geeignet ist und die wir nicht schon in- und auswendig kennen? Und spazieren gehen – vergiss es! Für die Kinder eine einzige Strafe und daher auch für die Eltern.

Aber Herrgottnochmal! Woran denke ich denn nur? Ist das alles jetzt wichtig?

Ich sitze nicht mehr am Frühstückstisch, sondern an einem einsamen Strand und darf in die Weite des Meeres hinaus blicken! Wie spät ist es eigentlich? Jetzt wollte ich doch tatsächlich auf ihre Armbanduhr schauen ... Ich weiß nicht einmal, wie spät es ist! Ist es morgens, mittags oder abends? Wie lange bin ich überhaupt schon hier? Wo bin ich? Ich weiß gar nichts! Wer weiß, ob es an diesem Ort überhaupt so etwas wie Tag und Nacht gibt?

Was kann man tun, wenn man nicht weiß, wie viel Uhr es ist? Soll ich jetzt einfach losgehen und die Gegend erkunden, wo ich doch gar nicht weiß, ob es nicht in einer halben Stunde schon Nacht ist?

Ich kann niemanden anrufen, keine SMS versenden, nicht ins Internet, was soll ich nur tun?

Gut – die Sonne scheint es zu geben. Jedenfalls brennt sie genau so auf der Haut wie da, wo ich herkomme. Ich müsste beobachten, ob sich der Schatten bewegt, ob er länger oder kürzer wird, um die Tageszeit abschätzen zu können. Komm jetzt! Schalt dein Gehirn ein!

Wenn ich den Schatten dieses Busches dort mit einem Stöckchen markiere, brauche ich nur zu warten, um zu beobachten, wie schnell sich die Sonne bewegt ... Ich weiß nicht, ob das einen Sinn ergibt, aber es ist auch kein Schwein da, das mir sagen würde, dass es schwachsinnig ist (Hähä!).

Und wenn ich es genau betrachte, ist es gar nicht so übel hier. Ich kann tun und lassen, was ich will! Ich kann ein Loch buddeln und es wieder zuschütten. Ich kann mich in den warmen Sand legen und schlafen, solange ich will.

Ist es nicht das, wonach ich mich schon so oft gesehnt habe? Niemand weit und breit, der etwas von einem fordert, dem man in irgendeiner Weise etwas recht machen muss, dem man gefallen muss. Nur ich mit mir allein... Ein Urlaubsort, nach dem ich immer schon gesucht habe! Wenn ich erst mal wieder zuhause bin, muss ich versuchen, noch einmal – ähm ... legal hierher zu kommen, mit meiner ganzen Familie, um hier Urlaub zu machen ...

Ach, die Familie! Wäre da nicht die Sorge darum, dass sich meine Familie um mich sorgen würde, dann könnte ich diesem Sonntagmorgen tatsächlich etwas abgewinnen. Kein Zwang, etwas unternemen zu müssen, kein Zeitdruck, keine mürrischen Gesichter, kein Streit, keine Erwartungen ...

Ach, da fällt mir ein – ich habe doch morgen diesen Termin mit dem Vertreter von der Firma „Kraut & Wurst!“ Der hat sich den Termin extra zweimal bestätigen lassen. Seit sechs Wochen steht der bei mir im Kalender. Verdammt! Wenn ich den platzen lasse, reißt mir der Chef den Kopf runter. Aber andererseits ist es nicht meine Schuld. Ich bin doch nicht freiwillig an diesem Strand! Trotzdem werde ich das irgendwie erklären müssen. Was soll ich sagen? Ich bin eingeschlafen und auf einer Robinsoninsel wieder aufgewacht? Klingt nicht sehr plausibel ...

Der Schatten wird kürzer – es geht wohl auf Mittag zu. Die Sonne scheint schon beinahe direkt von oben; ob ich wohl in der Nähe des Äquators bin? Mir ist heiß. Die frische Brise vom Meer hat stark abgeflaut, die Dünung ist nun sanfter. Ich glaube, ich kann es wagen ... Ein paar Schritte ins Wasser – brr! Ist das kalt! Erst mal Arme, Beine und Stirn befeuchten. Ich sehe nun kilometerweit aufs Meer hinaus,

aber das ist nur Wasser, bis zum Horizont. Kein Land in Sicht und kein Schiff. Dabei wäre so ein Traumstrand doch ein ideales Ziel für eine Kreuzfahrt. Ich muss zugeben, ich habe nicht die geringste Ahnung, wo ich mich befinde. Freilich kann es nicht in Mittel- oder Nordeuropa sein, dazu ist das Klima zu warm. Es könnte sein, dass ich hier an einem entlegenen Strand in Südeuropa bin oder auch auf einer Insel mitten in einem riesigen Ozean, es könnte aber genauso gut sein, dass sich jenseits des Horizonts eine Küste mit der Skyline einer großen Stadt erhebt.

Wenn ich mich umdrehe, sehe ich ein ähnliches Bild, nur anstelle von Wasser ist es Sand. Es könnte eine endlose Wüste sein oder nur ein paar Sanddünen, hinter denen die Strandhäuser von Urlaubern liegen. Es würde mich beruhigen, wenn ich begreifen könnte, wie ich hierherkam und weshalb und wo ich hier bin ... dann könnte ich vielleicht die Umgebung und die Situation hier genießen ... Es scheint außerhalb meiner Kontrolle zu liegen, was hier geschieht, was mich in der Tat sehr verunsichert.

Ich muss träumen! Das kann nur ein Traum sein! Aber ich spüre doch den heißen Sand unter meinen Füßen, ich schmecke das Salzwasser auf meiner Zunge. Wie kann das möglich sein?

„Hallo! Ist da jemand?“ Das gibt's doch nicht! Wie kläglich klingt meine Stimme! Ich höre mich gerade eben mal selbst. Ich habe keine Chance gegen die Meeresbrandung anzukommen. War es nicht Cato der Ältere, der seine Stimme schulte, in dem er sich jeden Tag an die Küste begab und versuchte, lauter als die Brandung zu rufen? „Hallo! Haaalooo!“ Nein, das hat keinen Zweck. Davon bekomme ich nur Halsschmerzen.

Und wenn ich nun hier verdursten und verhungern muss? Ich muss doch bei meiner Familie sein! Sie machen sich bestimmt Sorgen um mich. Sie werden mich zum Frühstück rufen und dann stellen sie fest, dass mein Bett leer ist und nirgendwo eine Spur von mir. Sie werden denken, ich habe Semmeln zum Frühstück geholt und warten auf mich. Bestimmt machen sie sich jetzt ernsthafte Sorgen, sie rufen Bekannte an, aber niemand kann weiterhelfen. Dann rufen sie die Polizei an und ich denke, sie werden weinen um mich

...

Ach Gott, was soll denn das jetzt? Ich werde doch nicht weinen? Das habe ich doch schon Jahre nicht mehr getan. Aber dieses Gefühl im Bauch ist so stark, als ob sich alles zusammenziehen und die Tränen aus meinen Augen drücken würde. Aber warum auch nicht? Sehen kann mich keiner dabei. Ich würde wohl kaum weinen, wenn ich meine Familie nicht lieben würde – ist doch eigentlich schön, das so zu spüren ...

Wie konnte ich nur an diesen blöden Termin mit der Firma „Kraut & Wurst“ denken? Wie konnte ich die gemeinsame Zeit mit meiner Familie als belastend empfinden?

Habe ich mir nicht sogar ab und zu gewünscht, auf einer einsamen Insel zu sein, weil ich das Geschimpfe meiner Frau und das Geplärre der Kinder nicht mehr ertragen konnte? Habe ich nicht insgeheim meiner Frau die Schuld daran gegeben, dass die Sonntage ablaufen mussten wie nach Stundenplan? Aber was habe ich dagegen getan? Nichts! Ich habe mich doch nur bedauert. Ich habe ja nur darauf gewartet, dass mein Magen mit Schmerzen reagiert, weil ich so viele Dinge widerwillig tun musste, schlucken musste. Am Sonntagfrüh hatte ich meinen Kopf schon bei der Arbeit vom Montag.

Am liebsten hätte ich doch zu meiner Frau gesagt: „Da siehst Du’s! Jetzt bekomme ich schon Magengeschwüre, weil

ich nicht einmal am Sonntag tun kann, was ich will. Als ob ich nicht schon die ganze Woche über genug Stress in der Arbeit hätte!“

Ich habe mich doch gar nicht richtig auf meine Familie eingelassen; ich wollte nur bedauert werden. Ich dachte, wenn ich nur genug jammere, löst Elvira meine Probleme für mich.

Ha! Wenn mich meine Frau gefragt hätte, was ich denn am Sonntag tun möchte, ich hätte es ihr nicht einmal sagen können. Oder doch?

Habe ich vergessen, was ich eigentlich will?

Ich erinnere mich an andere Sonntage. Ich war früh aufgestanden und mit dem Hund durch den Wald gewandert zu einer Zeit, in der noch niemand auf der Straße war. Tau lag noch auf den Wiesen und die Luft war noch frisch und feucht, denn die Sonne schob sich eben erst über den Horizont. Als ich wieder zu Hause war, machte es mir Spaß, den Kaffee aufzusetzen und frische Semmeln aufzubacken. Um die Schönheit des Augenblicks zu unterstreichen, legte ich eine CD mit sanfter Musik in den Rekorder. Nur ja keinen Radiosender! Nerven- und stimmungstötende Musik, garniert mit dem aufdringlichen Geschwätz cooler Moderatoren und regelmäßig unterbrochen von Schreckensmeldungen der ganz normalen Nachrichten, darauf konnte ich mit Leichtigkeit verzichten!

Warum müssen wir eigentlich den Sonntag mit irgendeiner zwanghaften Familienveranstaltung vergewaltigen?

Sonntag: der Tag des Herrn, Sonntag: Sabbat. Es hat schon einen Sinn, auch einmal nichts tun zu müssen. Es heißt ja nicht umsonst „in der Ruhe liegt die Kraft“. Oft entstehen Kreativität und die wunderbarsten Dinge erst aus Lange-weile. Doch wo lässt man noch Raum für Lange-weile, für ein sich Fallenlassen, Einlassen auf den Moment?

Und warum beschränkt man sich darin auf den Sonntag? Kann man nicht auch unter der Woche mal was zusammen machen? Es macht doch Spaß, auch einmal abends zum Baden zu gehen, etwas gemeinsam zu spielen ... Ach, immer dieselbe Leier! Wer will schon etwas spielen, wenn der Fernseher läuft? Der wird jetzt abgeschafft!

Wenn ich nur meine Familie bei mir hätte!

Welch eine Freude kann es doch sein, sie um mich zu erleben, ihnen zuzuhören, mit ihnen zu lachen und dabei zu spüren, wie gern man sich hat und wie dankbar man ist, dass man sich einfach gegenseitig wahrnehmen darf. Weshalb macht man sich das Leben oft so schwer, mit den Vorstellungen, wie der Vater und Mann zu sein hat, wie die Frau und Mutter sein muss, wie sich die Kinder zu verhalten haben, was man alles leisten und bieten muss, um der Familie gerecht zu werden, statt das familiäre Miteinander einfach als Geschenk zu betrachten und jeden in seiner ganz individuellen, wundervollen Art wahrzunehmen und zu lieben – ohne Erwartung, wie er seine Rolle zu erfüllen hat.

Ja, wundervoll ist doch eigentlich jeder Mensch und doch vertrauen wir diesem Wunder so wenig, dass wir meinen, uns alle in Vorstellungen pressen zu müssen, wie ein guter Vater, ein guter Ehemann, eine gute Mutter und gute Ehefrau zu sein hat, oder wie die Kinder sein müssen, um Zuneigung und Anerkennung zu verdienen. Statt den Menschen zu dienen, fangen wir an, der Idee der Ehe und Familie zu dienen. Sind diese Dinge nicht eigentlich da, um uns das Miteinander zu erleichtern? Sollten sie nicht eigentlich ein Gefühl von Heimat und Geborgenheit vermitteln?

Wie wäre wohl das Miteinander oder die Gesellschaft, die Welt, wenn es unser oberstes Anliegen wäre, einander tatsächlich, wirklich und wahrhaft glücklich machen zu wollen?

Wie wäre es, jeden Menschen als Wunder wahrzunehmen, das sich nach seinen Möglichkeiten und seinen Herzenswünschen entfalten sollte?

Wie wäre es, die Menschen genau darin zu bestärken und zu unterstützen? Was könnte schon Schlimmes passieren, wenn wir „von der Rolle“ sind, aus unserer Rolle fallen?

Wenn heute Sonntag ist, dann ist morgen Montag. Frühes Aufstehen, Ende der Faulenzerei und Dekadenz. Montag, dieser viel geschmähte Wochenbeginn, der Rückkehr in die Tretmühle ... Aber hier, an diesem Strand unterscheiden sich Sonntag und Montag wohl nur durch minimale Wetterverhältnisse. Alles andere ist bedeutungslos. Ich kann keine Termine wahrnehmen und mir keine neuen setzen. Es spielt keine Rolle, ob ich früh oder spät aufstehe. Diese Freiheit ist beinahe unheimlich.

Apropos Freiheit - wie war das eigentlich, als ich noch nicht verheiratet war?

Fast jeden Sonntag, manchmal auch schon am Samstag, fanden sich ein paar Freunde zum Rennradfahren! Das wurde bald so sehr zur Gewohnheit, dass mir etwas fehlte, wenn ich am Wochenende nicht ein paar Liter Schweiß vergossen hatte. Zugegeben – es war beinhart, länger und schneller zu fahren, als ich wollte. Aber wer gibt sich schon gerne die Blöße, außer Form zu sein? Als harter Hund zu gelten, das lässt den Brustkorb schwellen. Und richtig hart wurde es, wenn dann irgend so ein Verrückter nach der Radtour noch ins Schwimmtraining gehen wollte. „Nur ein paar Bahnen zum Lockern!“ hieß es dann. Und hinterher wurde gekeult auf Teufel-komm-raus! Gut – manchmal war ich wirklich in so guter Verfassung, dass ich diese Freizeitaktivitäten auch ein wenig genießen konnte. Manchmal ...

Aber es ist doch auch nicht besser, am Sonntag den Fernseher einzuschalten und ein Formel-Eins-Rennen anzusehen. Oder zum Frühschoppen zu gehen und sich anschließend mit zwei Promille der Familie zur Verfügung zu stellen.

Das kann mir niemand weismachen, dass man sich gut fühlt, nachdem man mehrere Stunden fernsehend zugebracht hat, oder wenn man durch Alkohol vernebelt ist!

Nun sagt doch mal: Ist dieses Gefühl etwa besser als nach einer harten Fahrradtour?

Warum antwortet mir denn niemand? Mit wem rede ich eigentlich? Ich habe mal gelesen, wenn man längere Zeit allein ist, kann man verrückt werden ...

Es ist verrückt, dass ich hier über den Strand gehe und mir überlege, ob ich nun doch, der besseren Trainingseffizienz wegen, lieber joggen sollte! Ich gebe zu, dass es mich immer wütend gemacht hat, wenn diese auffallend sportlichen Typen jeden Morgen am Strand joggten und am Abend dasselbe noch mal. Am besten genau zu der Zeit, wo die meisten Leute dort waren ... Publikum!

Ja, ich gebe es zu! Am nächsten Morgen war ich noch vor dem Frühstück aus den Federn und habe dasselbe gemacht. Was zum Teufel hatte mich damals bewogen, genau den Leuten nachzueifern, die ich kurz vorher noch verachtet hatte?

Da kommt mir eine interessante Idee!

Wenn ich allein der Gesundheit wegen Sport machte, dann müsste ich auch jetzt über den Strand joggen. Aber ich tue es nicht, weil ich es total lächerlich finde, keuchend und schwitzend diesen Strand entlang zu laufen. Sich selbst zu quälen – was soll daran gut sein?

Was mag sich wohl hinter der Anhöhe dort am rechten Horizont befinden? Es wäre interessant zu wissen, was sich dahinter verbirgt. Ist ja völlig egal, was ich tue! Ich kann ebenso gut nachdenken, wenn ich einen Fuß vor den

anderen setze und ich komme genauso sicher ans Ziel, wenn ich gemütlich gehe und nicht renne. Hihi! Irgendwie kann ich mich nicht so recht damit anfreunden, dass ich splitternackt bin, aber das ist im Augenblick bedeutungslos. Wenn sich Anzeichen menschlichen Vorkommens zeigen, kann ich immer noch nach einem Feigenblatt suchen.

Ist das Leben nicht der beste Lehrmeister?

Es bewertet nicht, es verurteilt nicht und führt mich doch dort hin, wo es am besten für mich ist.

Ich erfahre von meinem Leben genau das, was ich von ihm halte. Es ist ein großer Spiegel meiner Überzeugungen und der des kollektiven Glaubenssystems, in dem ich mich befinde. Wenn mir das Leben nicht gefällt, so ist es nicht die Schuld irgendeines Menschen oder Gottes.

Beschreiben Sie Ihre Festplatte neu!

Trennen Sie sich von Glaubenssätzen, die Ihr Wesen beschränken!

Schon Sokrates wusste, dass er nichts weiß. Es gibt kein absolutes Wissen. Wissen ist statisch, bewegungslos, fixiert, während alles im Leben sich ständig wandelt und immerzu fließt – Wissen scheint dem Leben fast widersprüchlich. Alles, was wir über uns zu wissen glauben, ist nicht mehr und nicht weniger als das: Glaube. Und wenn ich mich nur über meinen Glauben definieren kann, wäre es dumm, nicht das denkbar Beste über mich zu glauben?

Das Leben ist wie ein weißes Blatt Papier. Es scheint leer zu sein, doch umgekehrt ist es offen für alle Möglichkeiten. Wir haben Stifte und Farben in der Hand, um eine uns

entsprechende Möglichkeit des Lebens zu gestalten. Aber wo beginnen? Und wie? Keine Angst: Selbst aus einem misslungenen Pinselstrich kann sich ein wunderbares Kunstwerk entwickeln.

Wenn das Blatt Papier erst durch meine Handlungen und Gedanken Gestalt annimmt, woran soll man sich orientieren?

Als Kind muss man lernen zu akzeptieren, dass man den Eltern und Lehrern zu gehorchen hat, weil sie mehr wissen. In dieser Zeit erfährt man auch, dass man sich bei seinen Autoritäten beliebt machen kann, indem man tut, was diese erwarten. Aber durch Beobachtung lernen heranwachsende Kinder auch, dass Eltern und Lehrer bei Weitem nicht alles wissen und genauso wie sie ihre Fehler machen. Der Glaube an die Autoritäten bekommt einen Riss. Dadurch entsteht erst einmal Angst. Das Kind fühlt sie sich allein gelassen. Die Geborgenheit des Elternhauses beginnt zu bröckeln.

Dann, in der Pubertät, beginnt sich die Persönlichkeit zu formen. Man möchte wissen, wozu man ohne behindernde Lehrmeister fähig ist. Man möchte sich selbst am Leben testen. Die Jugendlichen beanspruchen Freiräume, die ihre Eltern nur ungern geben.

Oft bleibt ihnen in der modernen, durchstrukturierten Zeit diese Möglichkeit, sich zu testen, verwehrt, weil der Rahmen für den beruflichen Werdegang zu eng gespannt ist. Zeit ist Geld – das gilt auch für den Übergang von der Schule in den Beruf. Wenn aber die Selbsterprobung nicht erfolgt, bleibt es bei der alten, bewährten Definition: *Ich bin gut, wenn meine Eltern und Lehrer es sagen.*

Wenn es keine Eltern und Lehrer mehr gibt, holt man sich diese Bestätigung von (scheinbar) passenden Idolen und Gemeinschaften.