

Montag, den 07.09.2020

Eines Nachmittags fuhr ich mit der U-Bahn quer durch Berlin. Die Menschen saßen sich stumm gegenüber. Viele waren mit ihrem Smartphone beschäftigt und die Köpfe neigten sich noch tiefer, als ein Mann die Bahn betrat und mit großer Innigkeit Klarinette zu spielen begann. Er trug einen langen, dunklen Mantel und sah damit aus wie ein großer Künstler. Als ich ihm eine Münze in seinen Becher legte, blickte er mich an und lächelte. Nach einigen Wochen traf ich ihn abends zufällig wieder. In einem Einkaufszentrum. Ich stand neben der Rolltreppe, um etwas zu trinken, als er plötzlich mit wehendem Mantel und aufrechtem Gang auf mich zukam. Er erkannte mich. Sein offenes Lächeln breitete sich über das ganze Gesicht aus. „Einen guten Abend, Madame“ sagte er und ging vorüber. Eine flüchtige Begegnung, doch der nüchterne Raum des Einkaufszentrums strahlte, und ich auch - als wenn ein Licht angezündet worden wäre. Ein unerwartetes Geschenk, diese Begegnung. Ich wünsche Ihnen einen tiefen und erholsamen Schlaf und morgen freundliche Begegnungen.

Dienstag, den 08.09.2020

Die Dichterin Hilde Domin sagte in einer Frankfurter Vorlesung: „Zeit ist nur da, wenn Zeit aufgehört hat, um es so paradox zu sagen...Sie gehen zum Beispiel in ein Museum. Sie haben nur eine Stunde Zeit...gucken dauernd auf die Uhr. Sie haben nichts von ihrer Zeit. Alternative: Sie stellen einen kleinen Wecker und vergessen die Zeit. Dann haben Sie sie, bis abgeläutet wird...Nur im Innehalten, wenn die programmierte Zeit still steht, kann der Mensch zu sich selber kommen...“ Recht hat sie: Um uns diese Zeit zu nehmen, die ja tatsächlich vorhanden ist, müssen wir die Fähigkeit entwickeln, ganz gegenwärtig zu sein. Nicht im Vorher, nicht im Nachher, sondern ganz im jeweiligen Augenblick. Dann können wir in ihm verweilen oder zumindest fühlt es sich so an. Und was noch wichtiger ist: Wir spüren uns, können bei uns selbst sein. Und genau dies ist die Voraussetzung, mit anderen in Beziehung zu treten. Wenn uns das gelingt, dann vergessen wir die Zeit und können in Begegnungen ganz anwesend sein. Das wünsche ich uns und eine gute Nacht.

Quelle:

Hilde Domin „Das Gedicht als Augenblick von Freiheit“ Frankfurter Poetik-Vorlesungen, 1987/1988, veröffentlicht im Fischer Taschenbuch Verlag, einem Unternehmen der S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt a.M., Oktober 1993

Mittwoch, den 09.09.2020

Pflanzen mit Namen zu kennen bedeutet, sie sich vertraut zu machen. Eine junge Frau erzählte mir von einem Spaziergang mit einem alten Herrn, der sich für die Natur begeistert. Er brachte ihr Gräser, Blumen und Bäume ganz nah, indem er ihre Namen nannte und alles wusste über Beschaffenheit und Lebensraum. Seitdem hat auch diese Frau Gefallen daran, sich die Pflanzen ganz genau zu betrachten. Begeistert erzählt sie mir: Es würden sich ihr immer mehr Details erschließen, und das würde sie glücklich machen. Sie hat sich ein Pflanzenbuch angeschafft und lernt nun auch die lateinischen Namen der Gewächse, deren Klang sie irgendwie an Musik erinnert. In der Schöpfungsgeschichte heißt es: Und die Erde ließ aufgehen Gras und Kraut...und Bäume, die da Früchte tragen...ein jeder nach seiner Art.“ Auch unsere Menschnamen klingen wie Melodien, jeder anders. Spricht uns jemand mit unserem Namen an, hebt uns das aus der Masse heraus und wir fühlen uns gemeint, werden dadurch einzigartig. Ich wünsche Ihnen eine friedvolle Nacht.

Quelle:

Die Bibel, 1. Buch Mose, Kapitel 1, Vers 12; 1970 Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985, Evangelische Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg, Ausgabe zum Vertrieb in der DDR

Donnerstag, den 10.09.2020

Mein Sohn ruft an. Er ist gerade in meiner Gegend und will mich besuchen, falls ich Zeit habe. Sehr gern, sage ich und frage, wann er kommt. In zwei Minuten sei er da. Ich beginne Kaffee zu kochen, als es klingelt. Ich drücke auf den Türöffner und spreche in die Gegensprechanlage: „Komm hoch, mein Schatz, ich freue mich, dass du kommst. Das ging aber schnell.“ Dann dauert es eine gefühlte Ewigkeit, bis mein Sohn die Treppen in den zweiten Stock hochsteigt. Ich öffne die Wohnungstür, um nachzusehen. Davor steht ein völlig verunsicherter Postbote mit zwei riesigen Paketen. Er vermeidet, mich anzusehen, als er fragt, ob ich die Pakete für den Nachbarn annehme. Ich beginne so sehr zu Lachen, dass ich nicht mehr reden kann. Er blickt mich verständnislos an, bis ich die Sache erkläre und er in mein Lachen miteinstimmt. Lachen befreit und entspannt die Seele, wir können es gar nicht oft genug tun. Ich wünsche Ihnen, dass Sie morgen erfrischt und mit einem Lächeln aufwachen.

Freitag, den 11.09.2020

„Wir alle sind auf der Suche nach Sinn...Sinn erwächst aus sinnvollem Tun... Sinnfülle ist ein Nebenprodukt von Sich-einlassen und Verpflichtung.“, sagt der Schriftsteller und Psychotherapeut Irvin D. Yalom. Wir können etwas sinnvoll finden, aber Sinn an sich gibt es nicht, d.h. ich muss mich auf einen Weg begeben, mich auf etwas oder jemanden einlassen, etwas riskieren. Das können bereichernde Beziehungen oder eine erfüllende Arbeit sein. Sinn hat für mich nichts mit Leistung zu tun, sondern damit, dass Jemand sich selbst erfährt. Dass ich da bin, wo ich sein will, mit innerer Bejahung. Ich habe eine Freundin, die einen wunderbaren Garten angelegt hat. Für sie ist es ein Lebenssinn, ihn am Blühen und Wachsen zu erhalten, ihn immer wieder neu zu gestalten, sich den Herausforderungen von Wind und Wetter zu stellen, wenn es nötig wird, zu reparieren. Sie hat damit Verpflichtungen übernommen, die sie aber gerne erfüllt. Ich wünsche uns, dass wir all' unsere Sinne einsetzen können, um unseren ganz persönlichen Lebenssinn zu finden. Eine friedvolle Nacht. Schlafen Sie gut und tief.

Quelle:

Irvin D. Yalom „Die Liebe und ihr Henker & andere Geschichten aus der Psychotherapie“
btb Taschenbuch, Goldmann Verlag, 5. Auflage Februar 1999

Samstag, den 12.09.2020

Eines der Bilder des Malers Paul Klee trägt den Titel „Grenzen des Verstandes“. Es hängt in der Pinakothek der Moderne in München. Unten zeigt es luftig gezeichnete Linien, die wie hinter- und übereinander gestapelte Bilderrahmen wirken. Die Umrisse der Linien könnten aber auch die technische Zeichnung eines Zimmers sein, in dem mittig zwei Strahler aufgehängt sind, die nach rechts und links leuchten. Tritt man zurück, zeigt sich ein Gesicht. Aus dem Kopf führt eine zarte Leiter nach oben zu einem runden Kreis, der wie ein Himmelsgestirn wirkt. Was also könnten diese „Grenzen des Verstandes“ bedeuten? Auf alle Fälle, dass es mehr als nur den Verstand gibt, zum Beispiel „Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei...“ wie es im Neuen Testament heißt oder Geist und Seele. Klee fordert uns auf, mit ihm hinter die sichtbaren Dinge zu blicken. Damit macht er uns das Angebot, unsere eingefahrenen Sichtweisen auf die Welt und die Menschen zu erweitern, möglicherweise sogar zu verändern. Ich wünsche Ihnen einen erholsamen Schlaf und vielleicht sehen Sie morgen manches neu oder anders, als bisher.

Quelle:

Die Bibel, 1. Korintherbrief, Kapitel 13, Vers 13; 1970 Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985, Evangelische Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg, Ausgabe zum Vertrieb in der DDR

Sonntag, den 13.09.2020

Unser Atem ist unser wichtigstes Lebensmittel. Ohne ihn könnten wir weder sprechen, laufen, singen, noch irgendeine Tätigkeit ausführen. Er versorgt uns und unsere Organe mit Sauerstoff. Sobald ein Mensch geboren wird, beginnt seine Atmung mit einem langen Ausatmen, er schreit. „Die Atmung besteht aus einem ständigen Ein- und Ausatmen, einem Öffnen und Schließen, einem Geben und Nehmen“, schreibt die Tänzerin Fe Reichelt in einem ihrer Bücher. Dieser Rhythmus ist leicht störbar, weil er von den seelischen Zuständen des Menschen abhängt. Atmen wir zu flach, zu schnell oder unökonomisch, wird der natürliche Atemfluss unterbrochen. Das macht sich durch Spannungen und Druck bemerkbar: Wir fühlen uns nicht mehr wohl. Wenn wir das bemerken, können wir bewusst ausatmen oder uns bewegen, so dass der Atem wieder frei fließen kann. Diese kurze Besinnung auf das Ausatmen spendet uns Kraft. Probieren Sie es aus, wenn Sie mögen. Einen tiefen Schlaf, aus dem Sie neue Kraft schöpfen können, wünsche ich Ihnen.

Quelle:

Fe Reichelt „Tanz der Wandlungen“, 1. Auflage 2005, Brandes & Apsel Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Montag, den 21.09.2020

„Wenn man etwas gut Beleuchtetes lange anschaut und dann die Augen schließt, sieht man dasselbe vor dem inneren Auge noch mal. [...] Wenn es etwas Bedeutsames war [...] taucht dieses Nachbild immer wieder auf. Auch Jahrzehnte später [...] und oft dann, wenn man überhaupt nicht damit rechnet.“, schreibt Mariana Leky in ihrem Roman „Was man von hier aus sehen kann“. So ist das mit unseren Erinnerungen: angenehmen wie unangenehmen. Sie sind in uns gespeichert. Diese Nachbilder fallen ungefragt in unsere Tage. Wir können darin eintauchen, in ihnen versinken, Vergangenheit und Gegenwart vermischen sich. Erinnerungen lösen etwas in uns aus. Wir können uns ihnen nicht entziehen, müssen lernen damit umzugehen Irgendwann tauchen wir wieder im Hier und Jetzt auf, schweren Herzens oder federleicht und beschwingt. Letzteres wünsche ich Ihnen und leichte Träume diese Nacht.

Quelle: Mariana Leky, „Was man von hier aus sehen kann“, Roman, DuMont Buchverlag Köln, 3. Auflage 2020

Dienstag, den 22.09.2020

Vor kurzem fuhr ich mit dem Taxi zu einem Termin und gab dem Fahrer mehr Trinkgeld als sonst. Er bedankte sich herzlich und sagte, dass alles, was man gibt, irgendwie wieder zurückkommt. Dann erzählte er mir folgende Geschichte: Eines Tages fuhr er einen alten Herrn. Sie unterhielten sich. Nach einer Weile fragt dieser so nebenbei, ob er vielleicht ein Auto brauche. Der Taxifahrer sagt ahnungslos, dass sein Privatauto gerade kaputt gegangen sei und er tatsächlich ein neues sucht. Daraufhin der Mann: „Dann schenke ich Ihnen meins, ich will in meinem Alter nicht mehr fahren.“ Der Taxifahrer glaubt erst an einen Scherz, aber der alte Herr gibt ihm seine Adresse und sagt: Melden Sie sich. So bekam der Taxifahrer ein Auto geschenkt. Auf die Frage, ob er ihm seinerseits eine Freude machen könne, sagte der Mann: Ja, er könne ihn mal in seine Heimat nach Freiburg fahren. Seitdem verbringen die beiden zweimal im Jahr eine Woche dort und haben sich angefreundet. Der alte Herr gehört nun zur Familie des Taxifahrers, die ihn mag. Nehmen und Geben im Gleichgewicht. Das wünsche ich Ihnen und eine erholsame Nacht.

Mittwoch, den 23.09.2020

Als im März dieses Jahres die Corona-Pandemie begann, musste meine Freundin Luisa, die Flötistin ist, mit ihrem Orchester pausieren. Sie verspürte aber den inneren Drang, etwas Konkretes für die Menschen tun zu wollen. So kam sie wie viele andere auf die Idee, jeden Abend um 19.00 Uhr mit der Querflöte ein Musikstück an ihrem geöffneten Fenster zu spielen. Immer mehr Menschen aus der Straße hörten regelmäßig zu, auch Vorübergehende. Danach wünschten sich alle rufend und winkend einen guten Abend. So kamen Fremde miteinander in Kontakt. Nach 7 Wochen spielte sie zum letzten Mal. Am Tag darauf wurde sie von einer jungen Frau angesprochen. Die erzählte ihr, dass sie das Flötenspiel täglich per Handy aufgenommen und zu ihren Eltern und Geschwistern nach Amerika geschickt habe, nach Mexiko, Atlanta und Kalifornien. Die Eltern hätten die Musik aufgrund der Zeitverschiebung morgens beim Frühstück gehört, nannten Luisa ihren Engel und ließen sie grüßen. „Tut das Unnütze, singt die Lieder, die man aus eurem Mund nicht erwartet“, sagt Günter Eich. Manchmal ziehen die Dinge Kreise, sogar bis ans andere Ende der Welt. Ich wünsche Ihnen eine ruhige Nacht mit erholsamem Schlaf.

Quelle: Günter Eich „Träume Hörspiele“, 1980 Gustav Kiepenheuer Verlag Leipzig und Weimar

Donnerstag, den 24.09.2020

Heute Morgen bin ich zeitig aufgewacht. Ich stand auf und ging in die Küche, um den Wasserkocher anzustellen. Bis er sich füllte, schaute ich schläfrig aus dem Fenster. Plötzlich war ich hellwach: Im Garten des Nachbarhauses hatte jemand Wäsche aufgehängt, immer abwechselnd einen roten Pullover und ein weißes T-Shirt. Sie bewegten sich sanft im Wind. Ich glitt sofort in meine Kindheit zurück, roch die frischen Wäschestücke und sah meine Mutter, die die Wäsche für unsere Familie in einem Korb zum sogenannten Wäscheplatz trug. Dahin ging es einen Hügel hinab auf einen Rasenplatz, wo alle Hausbewohner die Leinen nutzen konnten. Ich liebte es, unter der aufgehängten Wäsche umherzustreifen. Dabei entfernte ich mich von der Mutter, spürte aber immer ihre Anwesenheit. Oft summte sie vor sich hin, das gab mir Sicherheit. Diesen Morgen spürte ich voller Dankbarkeit die Geborgenheit und das Vertrauen, das sie mir damals vermittelte. „Fürwahr, meine Seele ist still und ruhig geworden, wie ein kleines Kind bei seiner Mutter...“ heißt es in Psalm 131. Fühlen auch Sie sich heute Nacht ruhig und geborgen.

Quelle: Die Bibel, Psalm 131, 2; 1970 Württembergische Bibelanstalt Stuttgart, 9. Auflage 1985, Evangelische Haupt-Bibelgesellschaft zu Berlin und Altenburg, Ausgabe zum Vertrieb in der DDR

Freitag, den 25.09.2020

In diesem Jahr wäre der berühmte italienische Filmregisseur Federico Fellini 100 Jahre alt geworden. Als ich zum ersten Mal seinen Bildband mit Porträts betrachtete, war das für mich wie ein Blick auf unbekannte Landschaften. „Ich möchte alle Gesichter dieses Planeten sehen... Für meine Filme brauche ich Gesichter, die etwas ausdrücken, charakterisieren, die beim ersten Erscheinen auf der Leinwand alles über sich sagen.“, schreibt Fellini. Auf einer Bildbandseite waren die Fotos wie Passbilder nebeneinander gesetzt, so dass ihre Unverwechselbarkeit besonders hervortrat. Große, kleine oder schräge Augen; lange, fleischige oder zierliche Nasen; breite, schmale, herzförmige Münder, unendliche Ohrformen; Hälse jeglicher Art und verschiedenartigste Haaransätze und Frisuren. Durch seine Filme und Bilder half Fellini, unseren Blick zu schärfen auf die Einmaligkeit und Andersartigkeit eines jeden Menschen und jedem von ihnen seine ganz eigene Würde zu geben. Eine gute Anregung. Ich wünsche Ihnen eine gesegnete Nacht.

Quelle: „Fellini's Faces“, Vierhundertachtzehn Bilder aus Federico Fellini's Fotoarchiv; Herausgegeben von Christian Strich, mit einem Vorwort von Federico Fellini, 1. Auflage, Lizenzausgabe des Verlages Volk und Welt, Berlin 1986 für die DDR

Samstag, den 26.09.2020

Weshalb haben wir Menschen nur manchmal so viel Angst vor Auseinandersetzungen? Wir wissen, dass Konflikte zum Leben gehören, aber diese Einsicht des Verstandes hat selten eine Chance, wenn Gefühle im Spiel sind. Und um die geht es ja im Konflikt. Außerdem ahnen wir, dass Auseinandersetzungen Nähe gefährden und wir uns damit isolieren können. Nehmen wir das Ganze doch einmal wörtlich: Setzen wir uns tatsächlich auseinander, gehen auf sichere Distanz, damit wir der Auseinandersetzung gewachsen sind. Wenn ich zu nah vor einem Bild stehe, kann ich nicht alles erfassen, aus einem gewissen Abstand jedoch fällt es leichter, Einzelheiten wahrzunehmen. Nähe und Distanz sind zwei zusammengehörige Teile, das Eine kann ich ohne das Andere nicht erfahren. Nach einer Auseinandersetzung besteht die Möglichkeit, mich wieder zu nähern, auf Tuchfühlung zu gehen. Wir können Auseinandersetzungen auch als Möglichkeit zum Wachstum nehmen, damit wir uns ausprobieren und entfalten können als Mensch. Ich wünsche Ihnen eine gute Nacht. Seien Sie behütet.

Sonntag, den 27.09.2020

„Wer es könnte, die Welt hochwerfen, dass der Wind hindurchfährt.“ Als ich dieses kurze Gedicht von Hilde Domin vor vielen Jahren das erste Mal las, fand ich das ein wunderbares Bild: die Erde in die Luft werfen – wie ein Pantomime eine unsichtbare Kugel. Allerdings muss ich sie dann wieder auffangen. Ist das nun eine andere Welt oder dieselbe? Durchgewirbelt von Luft und Wind? Vielleicht steckt in dem Bild die Sehnsucht von uns Menschen, das Belastende verschwinden zu lassen, Worte wie Taten und alles auf „Anfang“ drehen zu können, damit sich die Dinge noch einmal neu ordnen. Wenn in den heißen Tagen dieses Sommers beim Lüften der Wind abends durch die Wohnung fuhr, konnte ich wieder aufatmen. Meine Lebenskräfte kamen zurück. Das Drückende war weg. Wir wissen alle, dass wir die Welt nicht wirklich hochwerfen können. Vielleicht ist es aber im übertragenen Sinn möglich, ab und zu frischen Wind durch unser Leben wehen zu lassen, und vielleicht anders weiterzumachen als bisher. Dazu wünsche ich uns allen Mut, und eine erholsame Nacht mit viel frischer Luft.

Quelle:

Hilde Domin, Gesammelte Gedichte, S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main, 1987