

Angela Reinders

OASEN FÜR DIE SEELE

3-Minuten-Meditationen im Alltag



PATTLOCH

Besuchen Sie uns im Internet:
www.pattloch.de



© 2012 Pattloch Verlag GmbH & Co. KG, München
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Michael Schönberger

Bildnachweis:

Corbis : S. 12, S. 14, S. 74 Axiom Photographic/Design Pics/

S. 126 Jason Edwards/National Geographic Society.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: C. H. Beck, Nördlingen

Printed in Germany

ISBN 978-3-629-02294-3

2 4 5 3 1

INHALT

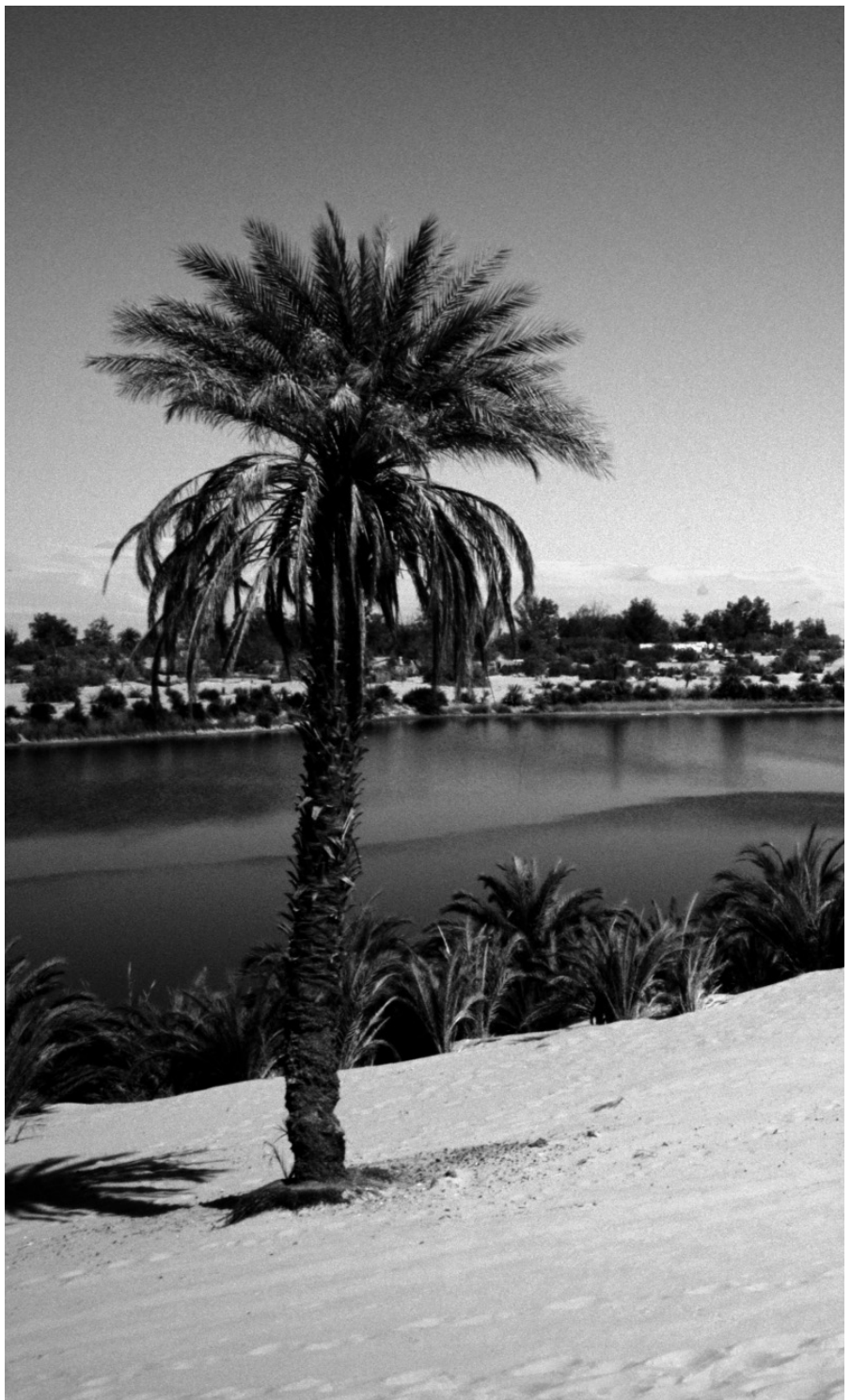
Kleine Oasen	11
Zwischen Treibsand und Fata Morgana –	
mitten im Alltag	15
Vom Bett in den Tag	16
Nach einem Traum, der mich beschäftigt	17
Die Hand am Herzen	19
Hinter der Zeitung: meditierte Schlagzeilen	20
Vor der Kaffeetasse mit dem Sprung	21
Im Hühnerstall: mein Frühstücksei	22
Beim ersten Wort am Morgen	23
Bei »Starbucks«: wo bin ich wirklich ich?	24
An der roten Ampel	26
In der Schule	27
Meine virtuelle Adresse	29
Neben der Kirchturmuhre	30
Mit Jessica ins Büro,	
mit Felix an der Hebebühne	31
Vor dem Vorgesetzten	32
Beim Gähnen	33
Bei Reinhold in der Bahnunterführung	35
Neben dem Unfallwagen	36
Im Einkaufswagen	37
In der Mehdose	38
Im Wasserglas	39
Am Musikgeschäft	40
Im Briefkasten – wer wirbt um mich?	41

Die Kinderzimmertür: ich muss –	
ich darf mich kümmern	42
Mit vier Kindern am Küchentisch	43
In der Erde	45
Vor dem Parfumflakon	46
Vor dem Kuchenteller	47
Beim Spülen	48
Am Wohnzimmerschrank: mein Hausaltar	50
Vor Tante Paulas Foto: die Ahnengalerie	51
In der Tischgemeinschaft	52
Im Schlaraffenland	53
Mit dem Stück Schwarzbrot auf dem Teller	54
Mit dem Stück Weißbrot auf dem Teller	55
Im Fernsehsessel – ich und die Welt	57
Im Kino	59
Vor meiner Telefonrechnung	61
Vor meinem Bücherregal	64
Bei Sonnenuntergang	65
Beim ersten Wort nach langer Zeit	
in der Kneipe	66
Nachts mit dem Hund im Wald	67
Auf Seite 17 im Tagebuch	69
Neben meinem Lebenspartner	71
Allein mit Gott	72
Mit dem Finger am Weckerknopf	73
Durststrecken –	
wenn mein Leben ins Stocken gerät	75
In meiner Jackentasche: die Muschel	76
Unter der Decke	78
Am Schreibtisch: Briefe an mich	79

In unserer kleinen Stadt:	
die anderen bewusst sehen	80
Vor der Vorsorgeuntersuchung	81
Vor dem Spiegel	82
Am Ortseingangsschild	83
Anderswo	84
Auf dem dritten Stuhl von links	
im Wartezimmer der Intensivstation	86
An Christinas Grab	87
Am Gedenkstein	89
Mit der Hand an einer Ecke des Sargs	92
Mit einem Seufzer	93
Auf der Tanzfläche	95
Vor der Dose Hautcreme	96
In meiner Dokumentenmappe	97
Vor dem Speckstein	98
Auf der Bank	99
Im Beichtstuhl	100
Vor meiner Unordnung	101
Im Geburtskanal	102
Gleich neben dem Hamsterrad	103
An der Zimmerwand	104
Im Taschentuchpäckchen	105
Auf meinem Bauch: die Narbe	106
Im Arbeitszimmer vor dem Terminkalender	107
Hinter der Maske	108
Am Straßenrand	109
Im Pferdestall zur Fütterzeit	110
Neben dem Freund	111
Mit deinem Abschiedsbrief in der Hand	
in deinem Zimmer	112

Im Pflasterpäckchen	113
Am Zeitungskiosk	115
Vor dem angebrannten Essen	117
Auf dem Eis	118
In der Künstlerwerkstatt Gottes	119
Vor dem Flipperautomaten	120
Vor der Dartscheibe	121
Auf dem Hotelbettkissen die kleine Schokoladentafel	122
Quellen – etwas zum dran Festhalten	125
Baby Louises Augen	126
Zu Hause	127
Im ganz stillen Haus	128
Vor den Familienfotos	129
An der Wahlurne	130
Bei den Kontaktanzeigen	132
Im Seitenschiff vorne	134
Auf hoher See und in der Rührung	135
Vor der grünen Bake	136
Auf dem Gipfel drei Meter unter dem Kreuz	138
Im Kindergarten	139
Am Ausguck	141
Vor dem kaputten Bilderrahmen	142
Neben der Messlatte	144
Mit der runzigen Hand in der eigenen	145
Bei der kleinen Gestalt mit der Bierflasche vor dem Supermarkt	146
Im Geschäft vor den Geschenkpapierrollen	148
Um sechs Uhr morgens an Ankes Schreibtisch	150
Der Briefkasten an der Pfalzburger Straße	152

Am Hangartor	153
Am Bach	154
Irgendwo	155
Am Reisebüro	156
Starke Rollenspiele	158
In der Lostrommel	159
Auf Platz 86 im Großraumwagen	160
Mit Lorena am Schreibtisch	
vor der Familienskizze	161
Im Museum vor dem schwarzen Bild	164
Unterm Baum	166
An der Haltestelle	167
An der Tankstelle	168
Beim Vorlesen	169
In der Kantine	171
In deinem Arm so unvermutet	173
Mit dem Staublappen in der Hand	175
Mit der Hand an der Wasserwaage	176
Beim Gebet zur rechten Zeit	177
Im Versicherungsbüro	178
Beim Üben am Klavier	179
Mit dem Fähnchen auf der Landkarte	181
Unterm Sternenhimmel	183
Im Mutterleib	184
Vor der verschlossenen Schatzkiste	186
Im gepackten Koffer	187
Mit dem Stift vor der Vorsorgevollmacht	188
Vor dem Bildschirm	
am simulierten Alterungsprozess	190
Unterm Apfelbäumchen	192



KLEINE OASEN



Der heiße Sandboden schwimmt im gleißenden Licht. Der Weg ist nicht deutlich zu erkennen, geschweige denn ein Ziel. Dort hinten, was ist das? Eine Wasserstelle? Oder doch wieder nur eine Fata Morgana, vermeintliche Gastlichkeit, scheinbare Ruhestätte?

So unruhig, ausgedörrt und hungrig bin ich in meiner Alltagswüste. Ich laufe heiß, und es ist keine Oase in Sicht, an der ich meinen Lebensdurst stillen kann.

Morgens weiß ich, was mich erwartet und dass ich kaum schaffen werde, was mir da zugemutet wird. Nicht einmal tief durchatmen werde ich können, es wird nur kurz zum Luftschnappen reichen, gerade so viel, wie mein Organismus braucht. Und so geht es weiter – über den betriebsamen Vormittag, den viel zu schnell dahineilenden Nachmittag, und unversehens ist es Nacht. Wo ist der Tag geblieben? Und vor allem: Wo bin ich an diesem Tag geblieben?

Was müsste ich tun, um mich dieser Frage zu stellen? Ich habe im Laufe meines Lebens unterschiedliche Vorschläge dazu bekommen: Jeden Abend eine ausgiebige Reflexion des Tages zu machen ist einer davon. Ich versuche das, aber ich gebe zu, dass ich darüber manchmal einschlafe. Oasen zwischendurch zu schaffen ist kaum praktikabel. »Zwischendurch« – das müsste dann noch zwischen den vielen

»Zwischendurchs« sein, die ich mit kleinen Erledigungen fülle, um überhaupt alle Aufgaben zu bewältigen. Ein Pfarrer erzählte mir vor kurzem, es seien immer so viele Dinge im Weg zwischen ihm und der Zeit für Ruhe (und meistens sei er sich selbst im Weg), dass er jetzt dazu übergegangen sei, sich an manchen Tagen den Wecker eher zu stellen als sonst, um die Zeit des frühen Morgens für seine Besinnung zu nutzen. Morgens? Nein, morgens bin ich dazu überhaupt nicht tauglich.

Also schaue ich nach einem Weg, der für mich passen könnte. Und ich versuche es einmal so:

Ich schaue in jeder Situation nach der kleinen Oase darin. Ich gehe sozusagen etwas auf Abstand zu mir, lasse mich am Wasserufer nieder und sehe mir von da aus bei dem zu, was ich tue: arbeiten, einkaufen, für mich und andere sorgen. Und dabei schaffe ich es plötzlich: Ich sehe, was in meinem Alltag über mich, über die Situation, über die Menschen um mich herum hinausweist. Ich erkenne auch, wo ich bleibe – bei der Arbeit, in der Lebensgemeinschaft, bei mir allein, in der Familie, der Freizeit, zu Hause und unterwegs, in der Natur, in meiner Umgebung. Zwischen dem Treibsand, der mich entschleunigt, und meinen Wegen von Fata Morgana zu Fata Morgana, die ich so in echte Ruhezeiten verwandeln kann.

Besonders die Durststrecken versuche ich so mit Sinn zu füllen, in denen die Oasen sich verbergen und einfach nicht sichtbar sind: Zeiten, in denen sich das Leben in der flirrenden Luft verletzlich zeigt, voller Angst, wo mir meine

Grenzen sichtbar werden, am Ort meiner Trauer, in Anbetracht meiner Narben oder hinter den Masken, die ich trage.

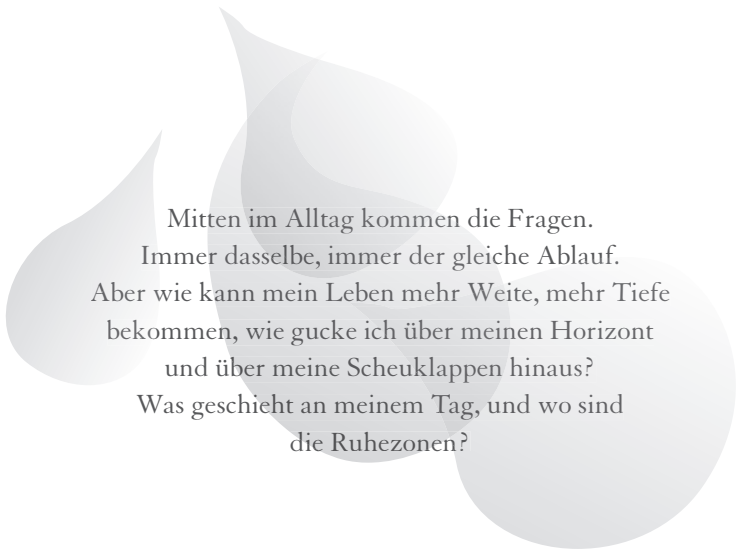
Wenn ich diese Phasen überstanden habe, freue ich mich an den Quellen, die sich mir bieten, wenn die Oasen gerade in greifbarer Nähe liegen, so dass ich mit dem frischen, kühlen Nass auch neue Hoffnung schöpfe: in den Augen eines Neugeborenen, unterm Sternenhimmel, an heiligen Stätten und Sehnsuchtsorten, bei Menschen, die ich liebe. Bei den unvermuteten Begegnungen, in den kleinen Zeichen der Nähe und den himmelweiten Eindrücken meiner Geschichte, an den Oasen meines Lebens.

Die Miniaturen zeichnen Spuren von Alltagserlebnissen nach und lassen dabei Grund erkennen, der das Leben neu tragen und die Wüste beleben kann. Jede mitgeteilte Erfahrung eine kleine Oase – ein Angebot zum Mit-dort-Rasten.





ZWISCHEN TREIBSAND UND FATA MORGANA



Mitten im Alltag kommen die Fragen.
Immer dasselbe, immer der gleiche Ablauf.
Aber wie kann mein Leben mehr Weite, mehr Tiefe
bekommen, wie gucke ich über meinen Horizont
und über meine Scheuklappen hinaus?
Was geschieht an meinem Tag, und wo sind
die Ruhezeiten?

VOM BETT IN DEN TAG

Was erwartet mich? Sinnvoller Anfang.

Den Schritt vom Bett in den Tag als bewussten Ausstieg und bewusst als Einstieg in den neuen Tag anzunehmen, das bereitet auf die vielen entscheidenden Momente vor, die heute noch kommen, auf die Entscheidungsmomente. Darin übt der erste Schritt des Tages ein, der Schritt vom Bett auf den Boden.

Ein paar kleine Hilfen machen den Schritt leichter:

Mir am Vorabend etwas zum Anziehen herauslegen.

Ich plaziere die drei wichtigsten Aufgaben für heute wie auf einer gedachten Wäscheleine zwischen die Kleidungsstücke: Was erwartet mich heute? Was ist heute wichtig? Was muss ich fertigbringen?

Eine Vision entwickeln: Was soll heute Abend besser sein, als es gestern war?

Und wenn es gar nicht geht, weil ich zu müde bin, zu erschöpft, zu enttäuscht, zu hoffnungslos, dann höre ich die Worte, die auch mir gelten können: »Mädchen, ich sage dir, stehe auf.«

NACH EINEM TRAUM, DER MICH BESCHÄFTIGT

*Wach, aber noch mit dem Nachtgeschehen
beschäftigt.*

Die verschuselten Träume, von denen am Morgen nichts bleibt: Das alles kommt mit. Das brauchen wir auch«, heißt es im Lied »Weißes Papier« der Gruppe »Element of Crime«. Ob die wirklich wichtig sind? Konfuse Träume brauche ich nicht. Die schüttel ich ab und versuche, sie zu vergessen.

Wenn da die anderen Träume nicht wären ... Die kleinen Mahner in der Nacht, die kleinen Eindrücke, die unser Gehirn endlich in Bilder gepackt hat, Bilder, die uns dann noch lange nach dem Aufstehen beschäftigen. »Auch so könnte mein Leben sein.«

Aber da kommt schon die erste Hürde. »Das erste Symptom dafür, dass wir unsere Träume töten, ist, dass wir nie Zeit haben«, stellt der Autor Paolo Coelho fest. In seinem Buch »Struwwelpeter für Manager« greift Fritz Maywald dieses Symptom auf. Menschen, die immer beteuern, dass sie keine Zeit haben, »träumen zu wenig. Denn etwa während einer täglichen Zugfahrt von fünfundvierzig Minuten kann ich ein Vielfaches dieser Zeit er-träumen und dabei alle Grenzen überschreiten, die mir im wachen Zustand im Wege sind.«

Wie wäre es denn, wenn mein Leben so wäre, wie ich es unvorhergesehen geträumt habe?

Nagt da ein kleiner Wunsch, dass irgendetwas aus diesem Traum so werden möge?

»Wenn du es träumen kannst, dann kannst du es auch tun«, sagte Walt Disney einmal.

Träumen und träumen ist nicht das Gleiche.

Was, wenn ich träume und zu Papier bringe, was ich da träume?

Einmal mit System:

Was ist mein Lebenstraum?

Wo will ich hin?

Welche Schritte kann ich gehen, um dorthin zu gelangen?

Was sind realistische Ziele?

Wer hilft mir?

Welche meiner Verhaltensweisen, Gewohnheiten, liebge-
wordenen, aber zweifelhaften Einsichten muss ich able-
gen, um meine Lebensplanung strukturiert angehen zu
können?

DIE HAND AM HERZEN

Den Tag mit Gott beginnen.

In meinem Elternhaus war das noch eine Selbstverständlichkeit: Den Tag zu beginnen mit einem gemeinsamen Morgengebet am Tisch. Es war immer das gleiche, vertraute Gebet. Eine Zeile darin lautete: »Und was ich denke, red und tu, das segne, bester Vater, du.«

Sind Denken, Reden und Tun drei »Filter«, durch die ich mein Alltagsverhalten prüfen kann? Ich lege sie probeweise drei Tage lang auf meine Erlebnisse an und sehe, was sich verändert. Und ich bete ...