





## Die dichte, dicke Alltagsuppe

Etwa 100 m vor mir liegt die Station wie eine Perle im freien Raum, silbern glänzend und schön. Direkt vor mir ist der athletische Helden im Raumanzug, er verabschiedet sich von seiner bezaubernd anmutigen Androidin, geht über den schmalen Steg zum Raumgleiter und hebt in einer kunstvollen Pirouette ab. Ich sehe Szenen voller Kampf und Gewalt, dicht auf dicht und dann sie, mit ihren dunklen, geheimnisvollen Augen, wie sie zum Helden die magischen Worte spricht: «Ich bin deine Frau.» Mein Kopf dreht sich im Halsgelenk um 45°, mein Körper folgt und legt sich auf die Seite. Fahle Helligkeit fällt in meine nur lukenhaft geöffneten Augen. «Noch früh.» Kühle berührt meine Haut. Ich gehe durch die schlichten, leeren Eingangshallen der Uni hinaus auf die Straße, überquere viele Spuren unbefahrenen Asphalts und trete durch einen Ring von hohen Bäumen an einen dunklen Teich unter einer riesigen Autobahnbrücke. Jetzt bin ich im Wasser. Es ist voller Tiere und Lebewesen! Das Licht um mich hat zugenommen. Ich öffne die Augen und sehe vor mir die Ziffern auf dem Wecker. Zeitdruck umfängt mich wie eine Krallen. Erschöpft fallen meine Augen erneut zu. Mein Auto hat eine zu geringe Bremswirkung hinten links. Der Wiedervorfahrtermin beim TÜV ist längst überschritten. Wo soll ich das Geld für die erneute Gebühr nehmen? Heute den Brief an meinen Provider schreiben mit der Bitte um Ratenzahlung. Schwere liegt wie eine dicke Decke über mir. «Dicke, dicke Alltagsuppe» sagt die tonlose Stimme meines Denkens in der Mitte meines Schädels.

«Immerhin» denke ich weiter, «erkenne ich heute den Zustand meines Gemüts!» Es ist wieder einmal vollgestopft mit Gedanken, Geschichten, Rückblenden, Phantasie, Ansprachen, Müssen und Sollen. Jede Szene ist in eine andere Stimmung gekleidet: mal licht und froh, mal erstaunt, mal erschrocken, ängstlich, mal düster und leidlich. Ich erinnere mich: Oft schon bin ich friedvoller aufgewacht, in mir stiller und weiter in meiner inneren Ausdehnung. Nicht in dieser Enge, dieser Umfängenheit und in diesem Eingebundensein. Doch heute stecke ich wie fest. «Ich hätte gestern vor dem Einschlafen nicht diesen Film gucken sollen», sagt meine innere Stimme mit einem Hauch von Mütterlichkeit.

Ich sehe mich, als ich Ende zwanzig war: Damals war meine innere Welt noch unentwegt voller Bilder, Gedanken, Tuns, Müssens, Vorstellungen, Ansprüchen, Aufgaben und sehnsüchtigen Traumbildern! Niemals habe ich dieses als einen gefüllten Raum erkannt, weil ich gar keinen anderen Raum kannte, weil ich stetig im Raum des Gemüts war! Seltene Momente gab es, in denen mein emotionaler Himmel aufriss, in denen ich Erfahrungen von innerem Licht, innerer Weite und Liebe hatte, die jedoch ganz unvermittelt kamen und ebenso schnell wieder erloschen. Heute habe ich bewusste Wege in diese lichte Welt in mir gefunden: Ich zünde eine Kerze auf meinem Zimmeraltar an, viele weitere in den farbigen Teelichtgläsern um mich, strecke mich auf der Yogamatte, bevor ich mich wasche und kleide. Ich habe herausgefunden, dass der Weg in die obere Welt über die Wahrnehmung meines Körpers führt. So nehme ich mir auf dem Meditationskissen sitzend Zeit, atme und warte, bis sich das wohlige Kribbeln in meinem Körper zeigt. Zugewandt verweile ich in diesem feinen Pulsieren, bis es sich nach und nach über meinen gesamten Körperinnenraum ausdehnt. Dieses ist neu in meinem Erleben: Früher habe ich im Raum der Emotionen und des unentwegten Denkens die Wahrnehmungen meines Körpers kaum registriert. Nur deutlich unangenehme Empfindungen traten an die Oberfläche meines Bewusstseins. Heute kann ich, wie jetzt, im Körper sein und bekomme von hier aus mit, wie der ein oder andere Gedanke durch mein Gemüt zieht, ohne dass ich ihnen folge und wieder in den Gedanken verschwinde! Ich bleibe im Herzen, ruhe in mir, beobachte, wie immer



wieder neue Sätze, Bilder und Stimmungen kommen, nehme all das väterlich wahr, bis es ganz still wird in meinem Innern und ich wie von selbst durch das Tor gleite: Die Grenzen meines Körpers lösen sich auf und alles Leben und Erleben in mir wird weit. Ich öffne die Augen, bin diese Weite, dieses Feld, meine Gedanken, Gefühle und mein Körper zugleich. Willkommen Tag!

Danke, geliebtes Leben, dass du mich in diese Welt oberhalb des Gemüts einlässt! Mit dir ganz verbunden, dein einer Mensch unter vielen...



Christoph Steinbach, Schreiber von: «jahnna – das Buch der Menschen», eine Geschichte und die Beschreibung unseres Erlebens in all seinen Bereichen bis zum eigenen Selbst, frei von Konzepten, in einfachster Sprache, für jeden Menschen erstellt; ein Geschenk der Geistigen Welt.

Artikel Nr. 4, 13.11.2015