

Die Geschichte vom richtigen Maß

Susanne Spieß



An einem der lichten Orte der Ruhe und Besinnung, umgeben von einladender Natur, lebte schon seit langem eine Frau. Eines Tages bei einer ihrer Meditationen, und sie meditierte fast immer, spürte sie ganz deutlich, wie sich etwas in ihr klarer und klarer herauskristallisierte, ein Wunsch oder ein Auftrag. Erst nur als ein Gefühl, dann als ein diffuses Bild und schließlich in Worten hörbar und greifbar:

„Was ist das richtige Maß an innerer Aktivität und äußerer, an Ruhe und Bewegung, an Rückzug in sich selbst und Ausdruck in die Welt, an Alleinsein und Zusammensein?“

Kostbar wie ein Diamant waren ihr diese Fragen. Trafen sie doch den Nerv dessen, was sie schon lange in ihrem Innersten schmerzhaft fühlte, wie eine Wunde, die immer wieder aufbricht.

So dankte sie sich selbst sowie der Welt für das Geschenk dieser Fragen und beendete dann ihre Meditation, um der Ersten von ihnen, die diesen Ort der Ruhe und Besinnung gegründet hatte, freudig davon zu berichten.

Sie fand dieselbe in einem hellen Raum, im hereinflutenden Sonnenlicht, auf einem Kissen sitzend vor.

Nachdem sie sich vor ihr verbeugt hatte, ließ sie sich ihr gegenüber nieder. Bewegt und begeistert teilte sie ihr dann das Erlebte mit.

Die Erste hört ihr aufmerksam zu. „Du hast eine Frage gefunden, deren Antwort nicht nur dich selbst berührt, sondern viele von uns. Eine Frage, die die meisten von uns noch nicht einmal hätten formulieren können.“

„Wie finde ich die Antwort?“

„Bitte darum und öffne dich dafür, dann wird sie zu dir kommen.“

Die Frau verbeugte sich verabschiedend und ging sinnend, bedachtsam einen Fuß vor den anderen setzend zu ihrem Lieblingsplatz. Ihr warmes Tuch enger um sich ziehend, setzte sie sich auf eine der Bänke des von hohen Bäumen umgebenen Innenhofs und bewunderte zum wiederholtem Male die Laubbäume in ihrem blätterlosen Winterkleid aus Struktur und Klarheit. Einige kleine Vögel pickten eifrig zwitschernd nach den Brotkrumen, die sie für diese immer in ihrer Tasche bereithielt.

Während sie so saß und schaute, öffnete sie sich und bat die Welt um Antwort auf ihre Frage.

Eine Weile verbrachte sie so, dann wusste sie plötzlich mit großer Deutlichkeit: Wenn es Frühling wird, ist es Zeit für mich in die Welt hinauszugehen, um dort die Antwort zu finden.

Wundervoll fühlte sich diese Gewissheit an, klar wie die sichtbare Struktur der Bäume. Aus ganzem Herzen dankte sie dafür.

Etwas später teilte sie der Ersten ihren Entschluss mit, den diese bereitwillig unterstützte.

Als der Frühling anbrach, machte sie sich, mit den nötigsten Dingen leicht bepackt, auf, hinaus in die Welt.

Dort angekommen, saß sie am grünen Ufer eines stetig dahinfließenden, blaugrauen, rauschenden Flusses, genoss den angenehmen Duft der hier blühenden weißen Hyazinthen und wartete auf Antworten.

Bald kam ihr ein Mann entgegen.

Sogleich sprach sie ihn an: „Haben Sie einen Augenblick Zeit, sich zu mir zu setzen?“

Zwar sah der Mann sie verwundert an, doch er folgte ihrer Aufforderung.

„Ich beschäftige mich mit einer drängenden, dringenden, wichtigen Frage:

‚Was ist das richtige Maß an innerer Aktivität und äußerer, an Ruhe und Bewegung, an Rückzug in sich selbst und Ausdruck in die Welt, an Alleinsein und Zusammensein?‘

Haben Sie eine Antwort für mich?“

Der Mann dachte eine Weile nach, dann zuckte er die Achseln und meinte, „ich bin ein Gärtner. Alles was ich dazu sagen kann, ist, dass die Pflanzen dieses Gleichgewicht besitzen. Sehen Sie zum Beispiel diesen Baum an“, dabei zeigte er mit einer Bewegung seines Kinns auf eine Weide am gegenüberliegenden Ufer: „Sie sehen den Stamm und die Krone, das, was sie der Welt zeigt, doch bei einem Blick unter die Weide würden Sie feststellen, dass sie dort fest verwurzelt ist. Dieser Baum ist im Gleichgewicht, glauben Sie mir das!“, damit tippte er mit dem Zeigefinger grüßend an die Krempe seines Hutes, erhob sich und schickte sich an zu gehen.

„Danke“, rief die Frau, „Sie haben mir sehr geholfen.“

Der Mann winkte und lief weiter seines Weges.

Nachdem sie noch eine Weile nachdenklich am Ufer gesessen hatte, erhob sich auch die Frau. Zügig setzte sie ihren Weg fort, bis sie am Rande einer Stadt ankam. Aus einer Kfz-Werkstatt trat gerade ein Mann im blauem Overall aus der Tür, der sich seine ölverschmierten Hände an einem Lappen abwischte. Im Hintergrund waren Motorengeräusche zu hören. Es roch halb angenehm, halb unangenehm nach Benzin und Lack.

„Entschuldigung, darf ich Sie einen Moment stören?“

„Was kann ich für Sie tun?“, fragte der Mechaniker freundlich.

„Ich beschäftige mich seit geraumer Zeit mit der Frage:

‚Was ist das richtige Maß an innerer Aktivität und äußerer, an Ruhe und Bewegung, an Rückzug in sich selbst und Ausdruck in die Welt, an Alleinsein und Zusammensein?‘

Welche Antwort haben Sie dafür?“

„Kommen Sie doch mit hinein und trinken Sie einen Kaffee mit mir. Ich wollte gerade eine Pause machen, dabei überlege ich mir dann eine Antwort auf Ihre Frage.“

Gerne nahm die Frau die Einladung an und folgte ihm in ein kleines verrauchtes Hinterzimmer an dessen Wänden sich die obligatorischen Pin-Up-Girl-Poster mit Landschaftsbildnissen abwechselten. Laute Musik ertönte aus einem Radio.

Eintretend drehte der Mann das Gerät leiser und sagte zu seinem Kollegen, der sich gerade erhob, um seine Pause zu beenden, „diese Frau bat um eine Auskunft, da habe ich sie zu einer Tasse Kaffee mit hereingenommen.“ „Ja, ja, ist in Ordnung“, brummte der andere und ging hinaus.

Als sie sich gesetzt hatten, schob der Mechaniker der Frau einen Becher mit Kaffee hin und zeigte einladend auf Milch und Zucker. Dann brachte er das Gespräch zurück auf die Eingangsfrage. „Lassen Sie mich einmal nachdenken. Es scheint Ihnen wichtig mit Ihrer Frage zu sein, nicht wahr?“

„Allerdings“, erwiderte die Frau. „Diese Frage beschäftigt mich seit langer Zeit.“

Sie erzählte ihm von dem Ort des Rückzugs, von dem aus sie aufgebrochen war. Der Mann überlegte noch eine Weile und sprach dann:

„Die Antwort, die ich Ihnen geben kann, ist die folgende: Ein Motor läuft nur solange, wie ausreichend Treibstoff zur Verfügung steht. Ist der Tank leer, steht der Motor. Reicht Ihnen das?“

„Ja, das reicht mir“, lächelte die Frau, streckte die Hand aus, ergriff die Rechte des Mechanikers, drückte sie und verabschiedete sich dankend.

Kopfschüttelnd, doch freundlich sah er ihr hinterher.

Immer weiter der Straße folgend, kam sie alsbald in die Stadt hinein. Ein Krankenhaus zog sie an und diesem Impuls nachgebend, betrat sie das Gebäude. Drinnen herrschte ein hektisches Hin-und-Herlaufen, Türen-Öffnen-und-Schließen, begleitet vom Klang zahlreicher Stimmen und Schritte, das nach einer Weile endlich von einem ruhigeren Kommen und Gehen abgelöst wurde. Die Frau hatte sich einstweilen auf einem der Besucherstühle niedergelassen und wartete.

Worauf? Das wusste sie selbst nicht so genau. Auf irgendetwas oder irgendjemanden, der ihr Antwort auf ihre Frage geben würde.

Nach geraumer Zeit ließ sich eine Frau im weißen Kittel, aus dessen rechter Tasche ein Stethoskop heraus sah, erleichtert aufseufzend neben ihr nieder. „Ein anstrengender Tag war das heute“, sagte sie und schwieg dann.

„Wissen Sie, ich beschäftige mich mit der Frage:

„Was ist das richtige Maß an innerer Aktivität und äußerer, an Ruhe und Bewegung, an Rückzug in sich selbst und Ausdruck in die Welt, an Alleinsein und Zusammensein?“

rückte die Frau mit ihrem Anliegen heraus. „Was meinen Sie dazu?“

„Das ist ja interessant, dass Sie genau das fragen! Gerade dieses Thema bewegt mich seit einiger Zeit.“

Sehen Sie, ich habe einen Beruf, der mich mit vielen Menschen zusammenführt und bei dem ich während dieser Kontakte immer wach und aufmerksam sein muss. Dann will ich auch noch Zeit mit meiner Familie verbringen und brauche letztendlich auch notwendig Zeit zum Alleine sein. Zeit, in der ich nicht die Bedürfnisse anderer spüre, sondern ausschließlich meine eigenen. Notwendig deshalb, weil ich inzwischen schon festgestellt habe, dass ich krank werde, wenn ich diesem Bedürfnis nach Alleinsein nicht genügend Raum gebe. Ich übe mich gerade darin, dieses Bedürfnis rechtzeitig zu erspüren und ihm dann nachzukommen. Diesen Übergang vom Alleinsein zum Zusammensein, von Aktivität zu Ruhe wünsche ich mir noch harmonischer und selbstverständlicher. Ähnlich wie an den Zellwänden die Moleküle selbstverständlich und automatisch hin und her diffundieren und so ein Gleichgewicht schaffen.“

„Das gefällt mir sehr, was Sie da sagen, dieser Vergleich mit den Molekülen hilft mir weiter. Möchten Sie wissen, was ich bisher herausgefunden habe?“

„Natürlich, sehr gerne“, erwiderte ihre Gesprächspartnerin und setzte sich etwas aufrechter, mit leicht vorgerecktem Kopf hin.

Die Frau erzählte ihr von dem Ort der Ruhe und Besinnung, von ihrem Finden der Frage, ihrem Aufbruch sowie ihren Begegnungen mit dem Gärtner und dem Mechaniker.

„Das passt genau zu meinen Überlegungen“, meinte die Ärztin nachdenklich. Und nach einer Weile: „Ich muss nun los. Das war erfrischend, mit Ihnen zu sprechen.“

„Mit Ihnen ebenfalls“, lächelte die Frau.

Die Medizinerin ging. Nach einer Weile erhob sich auch die Frau und verließ das Krankenhaus in tiefe Gedanken versunken.

Sie lief weiter bis zu einer Brücke, die über einen Fluss führte. Dort stützte sie die Arme auf das Geländer, das bis an ihre Brust reichte, beugte sich darüber und blickte hinab.

Das blaugraugrüne Wasser bewegte sich mit stetiger Geschwindigkeit, hier und da entstand stöckchen-kreisend ein kleiner Strudel, der sich bald wieder auflöste. Das Rauschen und Tosen des Wassers übertönte beinahe den Lärm, der hinter ihr vorbeifahrenden Autos. Nach einer Weile musste sie sich aus der unbequemen Haltung aufrichten, um wieder leichter durchatmen zu können.

Tief atmete sie ein und aus.

Dabei dachte sie an all die Meditationen, in denen sie achtsam ihrem Atem gelauscht und dabei festgestellt hatte, dass kein Atemzug dem anderen gleicht, sondern Länge und Tiefe jeweils verschieden sind. Ihr wurde bewusst, wie sehr wir Menschen mit diesem Atemrhythmus, dem Wechsel von Ein- und Ausatmung verbunden sind.

Das war auch die entscheidende Antwort auf ihre Frage, erkannte sie: Ein- und Ausatmung wechseln sich zwar kontinuierlich ab, doch die Dauer ist von Mal zu Mal verschieden und folgt einem aller-innersten, normalerweise nicht

bewussten Impuls, der sich nur dann erspüren lässt, wenn man sehr achtsam darauf hört!

Auf ihre Frage übertragen bedeutete dies, leider oder vielleicht auch glücklicherweise, kein Allgemeinrezept, sondern dass es wichtig ist mit den innersten Impulsen nach innerer Aktivität und äußerer, nach Ruhe und Bewegung, nach Rückzug in sich selbst und Ausdruck in die Welt, nach Alleinsein und Zusammensein in Berührung zu sein. Es bedeutete auch, diese jeweiligen Anstöße als sinnvolle Grenzen für ein erfülltes Leben zu achten.

Als sie mit ihren Gedanken soweit gekommen war, lachte die Frau laut auf und lief dann beschwingt zu der nächsten Bushaltestation, um an den Ort zurückzukehren, an dem alles begonnen hatte und wo die Erste auf Antwort wartete. Was sie danach tun würde? Sie würde sehen und einfach ihrem innersten Impuls folgen.

Wieder lachte die Frau, diesmal so laut, dass sich einige Leute auf der Straße nach ihr umdrehten, was sie nur noch mehr zum Schmunzeln brachte.