

Vom Sich-Aufregen zur inneren Gelassenheit oder Wieso Töpfe überkochen

Susanne Spieß



Er regte sich über alles und jeden auf: Den langsamen Autofahrer vor ihm, den Stift, der ihm hinunterfiel, die Unterlage, die er nicht gleich fand, das Hemd, das ungebügelt war, das Telefon, das zur unrechten Zeit klingelte.

Mit der Zeit zeigte sein Gesicht Dauerfurchen, sein Kiefer war stets fest zusammengepresst und sein Magen meistens verkrampft. Doch, dass er selbst einen Anteil daran haben könnte, sich selbst ändern könnte, auf die Idee kam er nicht.

Heute war wieder so ein Tag, an dem es besonders schlimm war, er quasi bereits mit dem falschen Fuß aus dem Bett gestiegen war.

Er duschte, zog sich an und ging anschließend in die Küche, um sich sein Frühstück zuzubereiten: Kaffee und Müsli. Gerade als er die Milch über die Müsli flocken gießen wollte, roch er es: Sie war sauer. Ein Blick in den Kühlschrank überzeugte ihn davon, dass keine weitere Milch da war. „Auch das noch! So ein verdammter ...“ Mürrisch bestrich er sich ein Brot mit Butter und Nutella und trank den Kaffee stattdessen mit Dosenmilch. Der Leitartikel der Tageszeitung, trug auch nicht gerade zur Besserung seiner Laune bei.

Dann auf dem Weg zur Arbeit – massenhaft Autos, der Geruch nach Abgasen und Lärm – gab es natürlich ausgerechnet heute wieder Stau, weil dieser Idiot, einige Autos vor ihm, ausgerechnet hier abbiegen und dabei den ganzen Verkehr aufhalten musste und auch die Ampel wieder einmal dermaßen kurz getaktet war, dass sie ständig auf Rot zu stehen schien. Wütend trommelte er auf sein Lenkrad, die Stirn gefurcht und kaute auf seinem Kiefer. Wobei er letzteres gar nicht mehr bemerkte. Ein entgegenkommender Passant, der seinen Blick auffing und daraufhin ein Lächeln wagte, bekam seinen Ärger ab: Er ließ die Scheibe herunter und brüllte „Was gibt es denn da zu lachen!“

In der Arbeit angekommen, warf er Tasche und Jacke ab und ließ sich aufseufzend in seinen Bürostuhl fallen. „Uff, das wäre jetzt erst einmal geschafft!“ Heute hatte er keine Termine und so konnte er endlich einmal mit dem Abarbeiten liegengeliebener Arbeiten beginnen. Er griff nach der ersten Akte und begann kurz darauf nach einer Notiz zu suchen, von der er wusste, dass er diese gestern extra dazu geschrieben hatte. Er kramte auf und unter dem Schreibtisch und mit wachsender Ungeduld auch in den Schubladen – doch nichts. Noch einmal fing er von vorne an, allmählich mit leichter Panik und beschimpfte sich in Gedanken selbst. „Mensch, wohin hast du sie nur gesteckt. Das kommt davon, dass du so schlampig bist!“ Doch alles half nichts, die Notiz blieb unauffindbar.

Am Abend des Tages – die Notiz hatte sich übrigens doch noch gefunden – machte er sich erschöpft auf den Nachhauseweg. Dort angekommen, zog er seine Joggingsachen an, stieg ins Auto und fuhr zum nahen Waldrand. Dort stellte er seinen Wagen ab und rannte los.

Die Luft war angenehm warm, es roch nach Sommer und dem ersten Heu. Eine leichte Brise wehte, vielfältige Blumen blühten, Vögel zwitscherten. Doch all diese

Pracht nahm er nicht wahr. Er hörte nur das Trommeln seiner Füße auf dem Waldboden und seine Gedanken ratterten und haderten mit diesem verfluchten Tag, an dem mal wieder so viel schief gegangen war... bis... er stolperte – über eine Wurzel. Da lag er und wollte sich gerade wieder aufrappeln, als er eine tiefe männliche Stimme sagen hörte: „Manchmal ist ein Sturz das Beste, was uns passieren kann. Er bringt uns zur Besinnung.“

Verwirrt rieb er sich über die Augen und sah vor sich zwischen den großen, ausladenden, knorrigen Wurzeln einer großen Buche einen verwittert wirkenden Mann mit – wie er schnell feststellte – leuchtenden Augen sitzen.

„Sie brauchen sich nun wirklich nicht über mich lustig zu machen“ begehrte er sich auf.

„Ich mache mich nicht über Sie lustig – obwohl, ein bisschen zum Schmunzeln bringt es mich schon, wie Sie so ihre Tage verbringen. Beispielsweise wie köstlich Sie sich heute über die saure Milch und die nicht gleich auffindbare Notiz aufregen und deswegen mit der ganzen Welt hadern können.“

„Ich kann das gar nicht komisch finden, und überhaupt, wieso wissen Sie über mein Leben bescheid?“

„Tja“ lächelte der Alte zugleich bescheiden und verschmitzt „Das ist mein Geheimnis.“

„Na toll“ entfuhr es ihm voller Ironie „Und was habe ich davon?“

„Nun ich könnte Ihnen erklären, wie Sie es bewerkstelligen, sich nicht derart über alles und jedes aufzuregen und Ihnen beibringen, wie man gelassen lebt“ sagte der Alte.

„Jetzt soll ich auch noch Schuld an allem sein. Das wird ja immer besser!“ entgegnete er empört, nachdem er sich inzwischen aufgesetzt hatte und nun ebenfalls zwischen den Wurzeln des alten Baumes saß.

„Dann eben nicht“ meinte der Alte und stand auf. „Ich dachte nur, es könnte auf Dauer besser für Sie, Ihr Leben und Ihre Gesundheit sein.“

„Moment, Moment, so war es doch nicht gemeint, jetzt sind Sie doch nicht gleich eingeschnappt! Erzählen Sie doch einfach mal, was Sie mit Ihren Andeutungen genau meinen.“

„Was muss man tun, damit ein Topf pausenlos überkocht?“ fragte der Alte daraufhin unvermittelt.

Sogleich sah er sich in seiner Küche stehen, wo der silberfarbene Topf mit den Nudeln zum x-ten Mal auf dem Herd überkochte. Das Übergekochte roch bereits angebrannt und versprach hinterher wieder eine üble Putzerei.

„Also wie bekommt man es hin, dass etwas überkocht?“

„Na, was weiß ich, es kocht halt einfach über, das ist eben so.“

„Na, na, hast du es noch nie geschafft, dass der Topf nicht überkochte?“

„Selten.“

„Na wunderbar. Das zeigt noch mehr, dass du ein Genie im Überkochen bist!“ rief der Alte begeistert aus.

„Auslachen, kann ich mich selbst!“

„Na, na, ein bisschen Spaß muss auch sein. Also hier ein kleiner Kochkurs: Stellt man den Herd auf hohe Temperatur ein und lässt den Deckel geschlossen, kocht es zwangsläufig über. Schaltet man hingegen nach kurzer Zeit die Temperatur zurück und lässt den Deckel einen Spalt weit auf, bleibt alles hübsch im Topf und köchelt gemütlich vor sich hin.“

„Aha. Ich werde es versuchen. Doch was hat das mit dem ‚Sich-Aufregen‘ zu tun?“ fragt er – sichtlich gelangweilt ob dieser scheinbaren Alltagsbanalität.

„Moment, Moment. Die hohe Temperatur entspricht der hohen Erwartungshaltung an sich selbst und andere. Der geschlossene Deckel steht für eine zu allem Überfluss noch sehr starre Erwartung: Etwas hat genau so zu sein und nicht anders! Wenn es anders kommt, ist man maßlos enttäuscht und damit der Ärger und das Hadern mit der Welt vorprogrammiert.“

„Hm.“

„Gemäßigte Temperatur bedeutet hingegen eine wesentlich geringere Erwartungshaltung und der leicht geöffnete Deckel bedeutet, dass noch Raum dafür gelassen wird, dass es auch anders kommen kann. Daher muss sich ein solcher Mensch nicht ständig aufregen, wenn etwas anders als erwartet eintrifft, sondern kann es gelassen hinnehmen. Zudem wird all das was er vorhat, gleichmäßig ‚gegart‘ und ist dadurch bekömmlicher. Und“, schloss der Alte nahezu triumphierend, „es gibt auch weniger Dreck, den es hinterher wieder wegzuputzen gilt!“

Jetzt lachte er und fragte den Alten: „Und wie sieht das in der Praxis aus?“

„Das kannst Du gleich am eigenen Leib erfahren“ erwiderte dieser geheimnisvoll.

Sogleich kam es ihm vor, als läge er morgens in seinem Bett und er fühlte sich in seinem tiefsten Inneren ungewohnt entspannt. Der Druck, der sonst in ihm brodelte, war weg. Er konnte sogar spüren, wie sein Kiefer allmählich – dankbar, wenn auch noch leicht schmerzhaft – von der Daueranspannung los ließ.

Er stand auf, duschte und ging in die Küche um Kaffee und Müsli zuzubereiten. Als er die Milch hinzugeben wollte, roch er, dass diese sauer war. Was für ein Glück, dass er es noch rechtzeitig bemerkt hatte, so waren wenigstens die Körner nicht verdorben und konnten morgen noch gegessen werden.

Zwei Blicke in Schrank und Kühlschrank überzeugten ihn davon, dass noch Dosenmilch für den Kaffee und genug Brot da waren. Da gab es heute eben Nutella Brot, auch nicht schlecht! Auf dem Weg zur Arbeit legte er schöne Musik ein. Als er sah, dass sich einige Autos stauten, weil jemand abbiegen wollte sagte er sich „na ich werde schon rechtzeitig ankommen“ und hörte weiter der Musik zu. Da kam ihm ein Passant entgegen, der ihn anlächelte. Angenehm erfreut lachte er zurück. Das versprach ein schöner Tag zu werden.

In der Arbeit angekommen, freute er sich Liegegebliebenes aufarbeiten zu können, da er heute keinen Termin hatte.

Bald stellte er fest, dass eine wichtige Notiz fehlte. Nachdem er eine Weile erfolglos danach gesucht hatte, beschloss er, diese Akte noch eine Weile liegen zu lassen, wer weiß wofür das noch gut sein würde – zum passenden Zeitpunkt würde er die Notiz schon wieder finden, wenn sie dann überhaupt noch so wichtig war, wie er jetzt dachte.

In diesem Stil ging es weiter, durch seinen ganzen Tag hindurch, bis er wieder beim Joggen war, über die Wurzel stolperte und hier unter dem großen Baum bei dem altem Mann saß.

„So leicht geht das?“ fragte er mit erstaunter Stimme und großen Augen.

„So leicht geht das!“

„Das ist ja wundervoll. Und da habe ich mich immer so aufgeregt?“

„Du hast es nicht anders gekannt, doch jetzt kannst du wählen.“

„Das werde ich ab heute tun.“

Er erhob sich, verabschiedete sich mit einem fröhlichem „Danke“ von dem Alten und joggte weiter. Federnd hoben und senkten sich seine Beine, der Waldboden duftete frisch, die Vögel zwitscherten und Heiterkeit breitete sich in ihm aus.

Ob es ihm künftig gelungen ist, immer gelassen zu bleiben? Wahrscheinlich nicht ... aber auch hier wollen wir keine zu hohen Erwartungen entstehen lassen – „Meistens“ reicht völlig aus. 😊

Anregungen zur persönlichen Reflexion

Geschichten wirken erfahrungsgemäß aus sich heraus, weil sie Menschen auf einer intuitiven Ebene ansprechen.

Zugleich erleben wir es dennoch hin und wieder, dass manche Menschen sich zusätzliche Anregungen zur Vertiefung und zur Umsetzung in den eigenen Lebensalltag wünschen.

Entspricht dies auch Ihrem Wunsch? Dann unterstützen wir Sie gerne durch die folgenden Fragen:

- In welchen Situationen verlieren Sie gewöhnlich Ihre Gelassenheit?
- Worin zeigt sich das? In Ihrem Verhalten? Körperlich? In Ihrem Verhalten sich selbst und anderen gegenüber?
- Inwiefern haben Sie in diesen Situationen eine zu hohe Erwartungshaltung?
- Welche Erwartungshaltung wäre in diesen Situationen angemessener?
- Wie würde sich diese geänderte „Messlatte“ in künftigen Situationen günstig auswirken?
- Ab wann möchten Sie Ihre Erkenntnisse umsetzen?