



Geschäftig

Jetzt bin ich wieder geschäftig.

Jetzt bin ich wieder in der Geschäftigkeit, dachte ich in der Annäherung auf Pfingsten und die deutliche Lockerung des Corona Lockdowns.

Wir hatten uns in Rütte entschieden, der Beherbergungserlaubnis zu entsprechen und im Herz Haus wieder Gäste aufzunehmen, zum 30. Mai, also zum Pfingstsamstag.

Ähnlich haben sich die sonstigen Beherbergungsbetriebe im Hochschwarzwald auch entschieden. Und der Schwarzwald begann wieder zu brummen. Auch ganz real. Die Motorräder sind wieder unterwegs und brausen über die schönen kurvenreichen Bergstraßen durch den Schwarzwald. Aber auch die Läden, die in den letzten Wochen ziemlich leer waren, haben sich wieder gefüllt. Und schon beginnt das Gedränge an den Kassen wieder, wo vorher vorsichtige und respektvolle Distanz war. Plötzlich sind da wieder viele Menschen in Bewegung und das Haben-Wollen, das Haben-Müssen ist wieder präsent.

Ich will die Ruhe nicht verlassen und doch bin ich an den Vorbereitungen für die Aufnahme der neuen Gäste unter Corona-Hygiene-Bedingungen beteiligt. Wir reduzieren im Zendo die Sitzmöglichkeiten nochmal, um den Abstand von 1,5 m einzuhalten. Desinfektionsmittel. Aushang für Anwesenheits-Meldungen, um für die Nachverfolgung von Infektionsketten vorbereitet zu sein.

Ich will die Ruhe nicht verlassen. Und doch kommen neue Gäste und Einführungen in die Meditation stehen an. Es ist für mich eigentlich immer erfüllend, Menschen in die Meditation einzuführen, ihnen vom bloßen, gegenwärtigen Dasein zu berichten. Sie herein zu nehmen in die tägliche Praxis in dem Zendo in Rütte, das wir nun schon bald seit 30 Jahren benutzen, in unserer täglichen Praxis, in der Nachfolge von Karlfried Graf Dürckheim. Aber jetzt ist da viel Widerstand. Ich will die Ruhe und Selbstbezogenheit nicht verlassen. Ich wehre mich gegen die Geschäftigkeit und doch hat sie mich längst schon erfasst.

Die Einführung in die Meditation gelingt ganz gut. Die Hygienevorschriften legen einen besonderen Ablauf beim Betreten der Garderobe und dann des Zendo nahe. Um das zu erklären, treffe ich mich mit den neuen Gästen draußen auf der Straße im Rütte-Tal. In der Sonne, in der Geborgenheit des Tales. Ich kann hier die Stille benennen. Sie ist erlebbar, auch die Eingebundenheit. Und gleichwohl auch die Störung; ein Motorbiker grüßt mit seinem Gebrumm.

Für mich bleibt hängen, dass ich keine befriedigende Angabe machen kann und will, wie oft und wann man am Besten zum Sitzen kommt. Ob morgens oder abends. Auch ist unbefriedigend, dass ich berichte, dass ich fast ausschließlich morgens zum Sitzen komme. Die Abendmeditation mir einfach nicht passt, ich nicht am Abend nochmal nach Rütte fahren will, um zu sitzen. Drückebergerei eben. (An diesem Tag, nach erfreulicher Gartenarbeit in der Fröhsommer Sonne werde ich mich entscheiden, ab jetzt auch am Abend zum Meditieren nach Rütte zu fahren und so den Arbeitstag zu beschließen.)

Am nächsten Tag bekomme ich ein Geschenk; ein Geschenk wie man es als Menschenbegleiter immer wieder mal bekommt. Eine Frau, die ich schon länger auf ihrem Weg begleiten darf, hat kurzfristig um einen Termin gebeten. Sie ist an diesem Tag nicht zur Arbeit gegangen. Sie wollte sich der Überforderung nicht mehr stellen. Eine Überforderung, die sie in ihrem langen Berufsleben an allen verschiedenen Aufgaben immer wieder erlebt hat und die sie immer wieder erfasst. Ich weiß aus den bisherigen Berichten wie engagiert sie in ihrer Arbeit ist und wie viel Kenntnis sie sich angeeignet hat, sehr differenzierte und schwierige Situationen zu bewältigen und wie sie in ihrem Aufgabengebiet auch immer wieder erfolgreich ist. Und wie sie gerne tätig ist und Aufgaben erfüllt und übernimmt. Und gleichwohl ist da ihr erdrückendes Erleben von Überforderung, das ihr die Freude an Arbeit und Tätigkeit vergällt.

Jetzt ist die Situation gegeben, wo wir verstehen können, dass dieses Gefühl der Überforderung, diese umfassende Selbst-Wahrnehmung überfordert zu sein, einen ganz alten Ursprung hat. Meine Klientin ist aufgewachsen bei selbst-unsicheren Eltern. Schon vom Kleinkindalter an ist die Tochter eine emotionale Hilfe, die auch sehr bald Unterstützung in der Bewältigung der alltäglichen Lebensorganisation sein muss. Sie ist von klein auf gefordert, die Eltern emotional, mental und ganz alltäglich zu unterstützen. Es erscheint so, über die psychotherapeutische Betrachtung des Lebens, dass für die Entwicklung und Stabilisierung der eigenen Schaffenskraft und Schaffensfreude nur wenig Raum blieb. Dass diese Eigenentwicklung fast eine geheime separate Aufgabe der Heranwachsenden war. So lernt man und frau nicht, das Eigene, das Selbst-Errungene, das Selbst-Bewältigte zu schätzen, sich selbst Wert zu schätzen.

Um in dieser Welt anzukommen, in die wir hinein geboren werden, brauchen wir Bezüge. Die entstehen aus dem Spiel zwischen uns und unseren Bezugspersonen. Ein Glücksfall ist natürlich, wenn wir wohin geboren werden, wo wir in unserer Wahrheit wahrgenommen und aufgenommen werden können und wo wir treffend gespiegelt werden können. Wenn uns das nicht in befriedigendem Maß gegeben wird, dann passen wir uns an die Erwartungen der Umgebung an. Bis zum Preis der Selbstaufgabe. Wir entwickeln dabei etwas wie eine Maske, die uns hilft zu überleben. Eine Maske, von der wir später glauben, dass wir das seien. Im Idealfall des Unglücks unserer Integration in die konventionelle Welt haben wir Raum, in dem wir nicht beachtet werden. Darin können wir etwas bewahren, was uns in unserer persönlichen Tiefe entspricht und vielleicht uns auch in der Verbindung mit dem großen All-Einen, mit dem allumfassenden Sein, lässt, wie wir es von der Zeit vor der Geburt und in den ersten Wochen nach der Geburt kennen.

Die Anpassung an die Umgebung ist in der Zeit unseres Heranwachsens lebensnotwendig. Je jünger wir noch sind, umso lebensnotwendiger, um so mehr sind wir wirklich in unserem Dasein bedroht, wenn die Anbindung nicht gelingt.

Über unsere Lebenszeit, über unser Erwachsenen-Leben können wir doch eigene Substanz bilden und zumindest für die meisten Menschen, die ich im Zusammenhang mit der Arbeit in Rütte kennen lernen durfte, fällt irgendwann der Druck weg, das was als Maske erworben wurde und Halt gab, was Rückbindung an die Ursprungs-Inhalte und Verbindungen gibt, aufrecht zu erhalten. Die Maske verliert ihren Reiz, verliert ihre lebenserhaltende Funktion. Aber der Verlust des Rückhaltes, den sie bietet, kann immer noch mit großen Ängsten verbunden sein. Ursprünglich war das Fehlen des Bezuges, dessen Inhalte in die Maske aufgenommen wurden, wirklich lebensbedrohlich. Diese ehemals begründete Angst kann immer noch wirksam sein.

Zurück zu der überforderten Klientin: Ich fragte, ob sie ein Bild für diese Überforderung hätte. Es sei wie eine löchrige Schöpfkelle, oder eine löcheriges Gefäß, mit dem man letztendlich nicht erfolgreich schöpfen kann.

Nun haben wir ein Bild, mit dem die Klientin umgehen könnte. Ich fordere sie auf, zu Hause dieses Gefäß zu malen auf einem großen Blatt. Ein paar Tage später kommt sie mit einer Packpapierrolle wieder, auf dem sie ein Bild gemalt hat. Größer als DIN A2. Es sind drei schalenförmige Gebilde, die wie ineinander gestaffelt sind. Die äußerste große ist braun, die nächste ist kleiner und blau und die Innerste ist ein Wunderwerk. Sie ist mit weißer Ölkreide gemalt, wie ein Netz, das sich an den beiden äußeren Enden verengt und zur unteren Mitte hin immer mehr weitet und vielfältig ist. Darin sind mit blauer Ölkreide, mit dem selben Blau der mittleren Schale, Punkte verteilt über das ganze Netz („Diese Farbe habe ich einfach genommen, weil ich sie von der zweiten Schale noch in der Hand hatte,“ sagt die Klientin.). Und es gibt noch in gleicher Weise orange-gelbe Punkte.

Diese innere Schale, die die Überforderung darstellt, ist wie ein Collier, wie ein reiches ungewöhnliches Schmuckstück für eine Prinzessin oder Königin, ein silbernes Netz mit Edelsteinen. Aber es ist gleichzeitig ein Netz, das Löcher hat, das nicht schöpfen und auch nicht wirklich tragen kann. Für einen Fischer ist es tauglich, wenn er Fische aus dem Meer fangen will. Es taugt aber nicht, wenn man damit Wasser schöpfen wollte. Aber es ist durchdrungen, nicht nur Materie, sondern Stoff mit Wasser dazwischen. Oder Materie mit Luft dazwischen. Es ist etwas was nicht zum Schöpfen taugt was aber durchdrungen ist von dem allumfassenden Element, in dem es sich bewegt.

Für die erwachsene Frau kann es ein Schmuckstück sein, das sie zur Prinzessin, zur Königin macht. Für das Kind, das damit den Eltern helfen soll, für das Leben zu schöpfen, ist es ein untaugliches Instrument, das das Kind immer erfolglos sein lässt.

Durch ihre Entscheidung, an diesem einen Tag nicht zur Arbeit zu gehen, sich gegen die Überforderung zu wehren, hat die Klientin die Tür zur Einsicht geöffnet, dass sie sich von dem so lange gepflegten Empfinden der Überforderung verabschieden kann und sich öffnen kann zu dem Schatz ihrer Schaffensfreude hin und zu ihrer Sehnsucht danach, ihr Aufgenommen-Sein in einer großen umfassenden Ordnung wieder zu verwirklichen.

Als sie in der Gesprächssituation mit mir war, war es möglich die Maske der Überforderung ein Stück zu lüften und das Schmuckstück der Schaffensfreude und Schaffenskraft wieder zu entdecken. Diese Einsicht ist das Geschenk, mit dem sie und ich aus dem Corona-Lockdown heraus treten.

Ich selbst als Begleiter konnte auch ein wenig mein Unbehagen über meine Geschäftigkeit verstehen, die meine Verbindung zur Geborgenheit und Ordnung und Fülle, zur Daseins-Fülle verdrängen könnte. Ich war über das Wort erstaunt gewesen. Es gehört eigentlich nicht in meinen Wortschatz. Meine Erklärung: Meine Eltern hatten ein Geschäft. So hat man in der schwäbischen Familiensprache den Lebensmittelladen benannt. Das Familienleben, in dem ich aufwuchs, war von den Bedingungen und Abläufen des Geschäftes bedingt. Selbst wenn ich das jetzt schreibe, spüre ich den Schmerz, der mit Verlorenheit zu tun hat, die mich als kleines Kind umgab. Die mir aber auch träumerischen Freiraum gab und mich mit der Ungebrochenheit der Welt in Verbindung sein ließ.

Der Corona Lockdown-Retreat ist zu Ende. Wir werden wohl noch lange die Auflagen haben, Distanz zu halten, die Hände oft zu waschen, Desinfektionsmittel zu verwenden, zurückhaltend in den Begegnungen zu sein. Es wird keine Verordnungen gegen das Haben-Wollen, gegen die Rücksichtslosigkeit, gegen die Ausbeutung geben. Sie werden sich wohl wieder ausbreiten.

Wie kann ich selbst meine Verbindung zum Dasein bewahren. Es hat sich in mir so entschieden, dass ich nicht mehr nur in die frühe Meditation nach Rütte fahre. Sondern auch die Abendmeditation wahrnehme und so die Übung verstärke, damit mein Alltag von der Daseins-Fülle und Ordnung und Geborgenheit durchdrängt sein kann.

Peter Oechsle
7. Juni 2020