

Ausgebremst

Ausgebremst mitten aus dem Tun des Alltags. Ein Virus, eine Diagnose, ein Unfall oder sonst ein unvorhersehbares Ereignis – und plötzlich ticken alle Uhren anders.

In mir läuft die Alltagsuhr noch eine Weile weiter, mein inneres Tempo kommt nicht so schnell zur Ruhe wie mein ausgebrems-ter Körper: Was steht nicht gerade alles zu erledigen an in der Arbeit! Ich muss für meine Familie da sein. Ich kann doch jetzt unmöglich krank sein ... Immer wieder fällt mir etwas Neues ein auf der inneren Erledigungsliste. Die Alltagsuhr tickt langsamer und bleibt irgendwann stehen: Ich komme nicht darum herum – ich kann krank sein, denn ich kann nicht aus meiner Haut, nicht aus meinem kranken Körper. Ich muss mich jetzt nicht um alles kümmern, nicht mehr funktionieren. Irgendwie wird alles um mich herum auch ohne mich gehen. Selbst wenn ich es nicht zugeben will: Ich bin nicht unersetzlich. Irgendwo gibt es wahr-scheinlich Menschen, die jetzt manches auffangen, an die ich das Organisieren und Tun abgeben darf.

Mir bleibt jetzt nur, die Masken meiner Geschäftigkeit abzule-gen. Vieles fällt weg, das mir normalerweise Halt gibt: meine Arbeit und meine Leistung, meine Beschäftigungen, viele meiner Kontakte; meine Selbstsicherheit nach außen, wo ich mit einem Lächeln viele Schwierigkeiten wegscheuchen kann; auch meine Stabilität mir selbst gegenüber, wo ich mit einem »Das wird schon alles« öfter die leisen Impulse meiner Seele übergehe. Unter all diesen Masken sehe ich im Spiegel mein Gesicht: ein



wenig blasser als das Bild, das ich gerne nach außen zeige; traurig, weil ich mein Leben gerade nicht wie gewohnt in der Hand habe und plötzlich spüre, wie unberechenbar alles ist; irgendwo erkenne ich eine Träne meiner Seele. Vorsichtig taste ich mit der Hand nach dem Bild im Spiegel – bin das wirklich ich? Gar nicht so schillernd und unersetzlich? So bloß und verletzlich? Aber auch so rührend und berührbar, dass die Seele sich hervortraut?

Ausgebremst

Mitten im Tun

aus meinen Aktivitäten und Pflichten

Durch die Wucht des plötzlichen Stopps

fallen alle Masken

aus meinem Gesicht

Ungläubig und befremdet

blicke ich

in den Spiegel meines Körpers

und sehe

mich selbst

Zwangsruhe

Mein Körper verordnet mir eine Zwangsruhe, ich bin zum Nichtstun verurteilt.

Am Anfang ist die Ruhe total – die Erschöpfung durch die Krankheit wirkt fast wie eine Starre, sodass ich gar nichts spüren

kann. Mein Körper braucht alle Kräfte, ohne dass ich verstehe oder fühle, wo sie hingehen. Ich will nichts und niemanden sehen, ziehe mich zurück in diese Erstarrung. Als ob die Uhr eine Weile stehen geblieben wäre. Ich brauche diese Pause, um nicht sofort über alles nachdenken zu müssen.

Doch die Zeit läuft weiter und ich spüre, dass ich nicht in der Erstarrung bleiben kann. Die äußere Ruhe wirft mich auf meine innere Unruhe. Allmählich merke ich, wo es schmerzt in meinem Körper und in meiner Seele. Der Schmerz belastet mich – doch vielleicht kann ich trotzdem nach innen spüren und ihm ein bisschen liebevolle Aufmerksamkeit geben.

Ganz leise meldet sich manchmal noch eine andere Stimme – ärgerlich darüber, dass mir die Pause so ungefragt und schmerzhaft verordnet wurde, aber fast dankbar: Jetzt darf ich endlich einmal Luft holen. Ich muss nicht mehr funktionieren, obwohl ich eigentlich längst nicht mehr kann. Mein Körper hat die Notbremse gezogen und verschafft mir die Ruhe, die ich brauche. Mein Körper rechtfertigt eine Auszeit, die ich mir selbst nicht zugestehen konnte, obwohl ich sie vielleicht schon lange ersehne.

Die Natur zeigt uns, dass alles Lebendige solche Ruhezeiten braucht, um sich zu entwickeln. Es sind die Brachzeiten, in denen Wachsen geschieht – in der Winterstarre, wo alles Leben scheinbar abgestorben ist, schöpft die Natur die Kraft für den nächsten Wachstumszyklus, im Herbst setzen kahle Zweige ihre Knospen an. Wachsen geht anders, als wir denken, und geschieht in einer Weise, die man äußerlich nicht sehen kann, die oft sogar leblos aussieht. Das verlangt uns Geduld ab und ein Vertrauen in die Wachstumskräfte des Lebens, in die Heilungskräfte des Körpers.