

Vom Abstandnehmen

Wenn man das Gefühl hat, „im Hamsterrad“ zu rennen... Wenn der Alltag mit all seinen Erfordernissen und Dringlichkeiten an einem zerrt... Wenn man unbedingt noch und sofort dies und das tun muss, und dann gleich jenes... Wenn man sich schier überhäuft fühlt von Erwartungen und Vorhaben und Ansprüchen – auch an sich selbst -, quälende Verwicklungen mit den Mitmenschen, und immer scheint es schier um Leben und Tod zu gehen, kein Aufschub, keine Zeit, keine Zeit -

Dann: ist kurz Innehalten angesagt. Innehalten und einen Schritt, oder fünf Schritte, beiseite treten. Einen Abstand herstellen zu all dem, was einen jagt und treibt.

Als wäre unser normales Alltagsleben eine Theaterbühne, wo wir als SchauspielerInnen Rollen spielen, verschiedene Rollen mit verschiedenen MitspielerInnen, und wir spielen die Rollen mit Herzblut und vollem Engagement.

Wenn wir aber beiseite treten, uns sozusagen in den Zuschauerraum entfernen und das Theater auf der Bühne mit Abstand betrachten, gewinnen wir einen anderen Blick auf das rasende und oft dramatische Geschehen. Möglicherweise erscheint sogar manches, was sich auf der Bühne wie „Drama“ anfühlt, eher als Komödie. Oder auch als alter Hut... Durch das Abstandnehmen und den anderen Blickwinkel gewinnen wir FREIHEIT. Wir können Zusammenhänge erkennen, immergleiche Muster, und können uns quasi als RegisseurIn fragen, ob wir nicht das Stück umschreiben wollen. Vielleicht wollen wir aus der einen oder anderen

Rolle aussteigen, oder vielleicht wollen wir sie anders ausgestalten als bisher. Wie könnte eine Veränderung aussehen? Und wohin würde sie führen, in dem Theaterstück?

Es kann auch sein, dass wir beeindruckt sind von unserem eigenen Spiel und höchst zufrieden damit, wie wir spielen – und uns als ZuschauerIn oder RegisseurIn auf die Schulter klopfen: Gut, wie du das machst. Brilliant. Weiter so!

Oder auch: Halte durch, diese Rolle ist anstrengend – aber danach spielst du eine andere!

Auf alle Fälle ist solches Abstandnehmen entlastend; es gibt Gelegenheit, sich über seine Werte und Prioritäten klar zu werden, den Sinn der „Spiele“, in die man verwickelt ist, zu bedenken, und die Frage nach dem ganz persönlichen Woher und Wohin zu stellen.

Wie Abstandnehmen konkret aussehen kann, ist verschieden – manche Menschen meditieren oder beten, andere werden durch Krankheit „aus dem Hamsterrad geworfen“.

Oder hier in unserer wunderbaren Reichelsheim-Landschaft können wir das Abstandnehmen auch so gestalten: Wanderschuhe anziehen und auf einen unserer Berge gehen. Von oben weit blickend auf unser Städtchen schauen, auf all die Verwicklungen da unten, das emsige Treiben, das Hin und Her, die gewohnten Wege – und frei atmen. Was beschäftigt mich, was ist überhaupt wichtig, was möchte ich ändern...

Jeden Tag.