

Wie einfach wir verbunden sind

Die kleinen Geschichten stammen von Oya-Leserinnen und -Lesern, die einem E-Mail-Aufruf der Redaktion gefolgt sind, von Momenten der Verbundenheit zu berichten. Solche Geschichten sind Kostbarkeiten, die wir viel zu selten miteinander teilen.

Wirksamkeit

Aus heutiger Sicht kann ich sagen: Ich kam auf die Erde und war völlig losgelöst, losgelöst von allem: Von mir selbst, den Menschen, der Erde, den Sternen ... Getrennt. Allein.

Mein einziger Anker war der alte Kirschbaum. In seiner Krone habe ich ganze Tage verbracht.

Später war mein Zuhause in der Nähe eines Waldes. Mit den Bäumen konnte ich sprechen, der Natur konnte ich mich anvertrauen. Als ich abends zur Jugenddisco durfte, bin ich stattdessen in den Wald gegangen, habe mich in der Nacht vergraben und vom Mondlicht küssen lassen.

Nach der Zeit der Wende, die ich mit 16 und sehr aktiv miterlebte, gründete ich eine Umweltgruppe in der Schule, half im neuen EineWeltLaden, wurde Gründungsmitglied der Grünen Liga und traf umweltbewegte westdeutsche Jugendliche. Was mich in dieser Zeit am meisten berührte: Ich erlebte (junge) Menschen, die sich selber spüren konnten, die ihre Gefühle wahrnehmen und über diese sprechen konnten. Meinerseits hatte ich meist keine Ahnung, was ich fühlte und was ich wollte - ja klar: die Natur schützen ... aber ich wusste nicht, wer ich war. Im Studienführer suchte ich nach einem Studiengang, der mir »Menschsein« erklären könnte und fand keinen.

Menschsein lernen kann ich nur zwischen den Menschen, beschloss ich. So landete ich in einem Hüttendorf im Emsland, in einer Gemeinschaft, die aktiv war für die Erhaltung eines Moor- und Torfgebietes. Später zerstörte es eine Teststrecke von Mercedes. Die Idee und der Ort berührten mein Herz, doch unter den Menschen war ich einsam. Dort und in weiteren politisch aktiven Gruppen lernte ich über mich: Ich konnte und wollte mich nicht im Kampf,

im Dagegensein verbinden. So bewegte ich mich weiter durch diverse Projektgruppen, doch oft gingen mir die Visionen nicht weit genug. Ich wollte an die Wurzel! Was lässt in uns die Natur zerstören, was lässt uns in Machtstrukturen erstarren?

Solche Fragen brachten mich in Kontakt mit meiner eigenen Angst, mit meiner eigenen Weigerung, ganz da zu sein, auf der Erde zu sein, mit den Menschen zu sein. Ich verstand: Wirklich frei kann ich nur sein und handeln, wenn ich durch mein Herz verbunden bin. Doch wo war es, mein Herz?

So gestattete ich mir eine 180-Grad-Wendung - und verlor viele Freundinnen und Freunde. Ich begann eine Körpertherapie, meditierte intensiv, übte Taiji und Qigong, lernte Shiatsu, schulte mich später in Tibetischem Buddhismus, Energiearbeit, Ggistigem Heilen, spiritueller Sterbebegleitung und der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers ... Langsam kam ich tatsächlich an.

Aus nagenden Schuldgefühlen, ob dieser unpolitischen »Nabelschau« gebar sich nach und nach die Einsicht: Wirklich »wirksam« bin ich nur, wenn mein spirituelles Sein und mein aktives gesellschaftliches Handeln zusammen fließen - wenn diese beiden Seiten in mir sich verbinden.

Tatsächlich geschieht das gerade in mir. Ohne es noch gesucht zu haben, finde ich darin das, wonach ich mich immer so sehnte: tiefe Verbundenheit. Ein Verbundensein mit mir, mit den Menschen, der Erde, den Sternen ... Und konkret erfahre ich das in der Gemeinschaft von Artabana - dieser Solidargemeinschaft, durch die ein Geist weht, welcher über »Gesundheitsfragen« weit hinausgeht und den Mut hat, durch das offene Herz schöpferisch zu wirken und neue Welten zu (er)schaffen. ● *Martina Macheleidt, Bremen*

Gemeinschaftsgründung

Neun Menschen sitzen rund um eine Tafel und lächeln sich an. Bis zum heutigen Tag sind sie sich noch nie begegnet. Sympathie hat sich bereits aus dem geformt, was die Einzelnen mitbringen: Mut, einen neuen Weg zu gehen, Begeisterung für ihre Visionen und den Willen, etwas gemeinsam zu gestalten.

Wir alle hatten uns auf eine Anzeige im Internet hin meldet. Jetzt sitzen wir zusammen und stellen uns vor: Wir erzählen, in welcher Situation wir uns gerade befinden und welche Vorstellungen wir haben. Es gibt Esel, Pferde und Katzen, Träume von üppigen Gemüsegärten, von gemeinsamem Kochen und Essen, von Hühnerhaltung und vom Imkern. Es gibt verschiedene Tätigkeitsfelder, aber eines ist uns allen gemeinsam: die Lust, sich auf andere Menschen einzulassen, uns für neue Erfahrung zu öffnen. Wir möchten uns verbinden und verbindlich werden – was genau das ist, fühlt sich noch ein wenig formlos an.

Essen verbindet Leib und Seele und auch die Menschen, die es gemeinsam einnehmen. Wir erfreuen uns an Suppe, Salat und Quiche und stärken uns für die erste Besichtigung eines möglichen neuen Domizils.

Mich verbindet mit J. die Wertschätzung allen Lebens, mit D. die Lust an Kommunikation. Bei J. spüre ich eine ganz alte Verbindung, mit H. die gemeinsame österreichische Herkunft. Mit H. teile ich die Gestaltungsfreude, mit B. Ruhe, mit S. eine innere Sonne und die Liebe zu Tieren. Mit mir verbinden die Menschen wiederum ganz andere Dinge, und so entstehen ein Geflecht der Virtualität, der Hoffnungen und Chancen: Ein Stoff, aus dem Träume gewebt werden, Lebensträume und Visionen für wieder neue Verbindungen. Bis dahin gibt es noch viele offene Fragen.

Wenn ich mich mit anderen verbinde, binde ich mich auch an sie. Alltäglich ist es nicht – und doch soll es das werden. Werden wir später im täglichen Miteinander stets die gegenseitige Achtung und Toleranz aufbringen können? Bestimmt werden auch wir die Schattenseiten unseres Innenlebens auf den anderen übertragen. Mensch kann sich vornehmen, es anders zu handhaben, es wird trotzdem mal krachen, so ist das Leben. Oder nicht?

Heute keimt vor unserem inneren Auge erst einmal eine schöne Vision unseres Zusammenlebens auf. Wir wollen teilen und trotzdem wir selbst bleiben. Diese Einstellung wird uns helfen, die nächsten Schritte zu bewältigen. ● *Elizabeth von Jacobs, Königstein / Taunus*

Die Hecke

Ich liebe meinen kleinen Garten. Er ist nicht zu groß für mich, so dass ich gerade noch die notwendigsten Arbeiten schaffe und trotzdem genügend Zeit verbleibt, einfach nur dort zu sein, zu schauen, zu genießen. Eine Freundin hilft mir manchmal, vor allem schneidet sie die Hecke zum Weg. Ich schaue ihr gerne dabei zu, sie nimmt jeden Zweig einzeln in die Hand, schneidet selbst die immergrünen Friedhofsgewächse, wie ich sie nenne, so, dass sie nicht wie eine grüne Mauer aussehen, sondern lebendig, oben gewellt, keine geraden Kanten; die verschiedenen Grüntöne werden sogar noch sichtbarer, ein unvoreingenommen Blick ließe vielleicht noch nicht einmal einen Schnitt erkennen.

Nun wurde mir neulich ein anderer Garten angeboten, größer, vor allem ein größeres Haus, ein Steinhaus mit Schornstein, in dem ich endlich meinen Traum eines kleinen Kaminofens hätte verwirklichen können. Mehrere überdimensionale Thujabäume, littfassäulenmäßig geschnitten, stehen in seinem Garten, einem Eckgrundstück mit viel Hecke drumherum, ansonsten etwas verwildert. Viel Arbeit schaute mich an, vor allem die vielen, vielen Hecken ... wie sollte ich das bewältigen? »Ich will doch nicht nur im Garten schuften!« Andererseits – das Haus, der Kaminofen ...

Ein Freund, der sich das Anwesen mit mir anschaute fand das nicht problematisch. Eine »Grundreinigung« mit anderen Garten Helfern wäre doch schnell organisiert, er könne mit seiner Motorsäge vorbeikommen und die Thujabäume kappen, die Hecke ratzfatz schneiden, auch regelmäßig könne er das tun, es sei kein großer Aufwand.

»Aber das will ich doch gerade nicht«, entgegnete ich. »Wieso?« meinte er, »es macht doch keinen Unterschied, ob du die Zweige mit der Handschere oder der Motorsäge kappst, Schnitt ist Schnitt!« Er könne sie auch mit der Motorsäge gewellt schneiden. So ging es eine Weile hin und her. Ich hörte schon das durchdringende Geräusch der Säge, sah den klaren, schnellen Schnitt und eine »ordentliche« Hecke vor mir. Dann erschien vor meinem inneren Auge das Bild meiner Freundin, wie sie die Hecke schnitt. Nicht schnell ging das, bedächtig, ruhig, immer wieder schauend, liebevoll Beziehung aufnehmend.

Der eifrige Gartenhelfer verstand mich nicht, ich verstand seine Argumente mit meinem Verstand. Schließlich habe ich mich mit meinem Herzen entschieden. ● *Kathrin Schulz, Lüneburg*

Ein generationsübergreifendes Kunstprojekt

Zu einem einwöchigen Mosaikprojekt trafen sich jeden Tag ca. 15 Menschen unterschiedlichen Alters - von 8 bis 75 Jahren -, um den Innenhof des Jugendzentrums Drabenderhöhe im Oberbergischen gemeinsam zu verschönern und in ein Kunstwerk zu verwandeln. Kinder, Jugendliche, Mütter, Väter, Pflegeeltern, Großeltern und Nachbarn wirkten in täglich neuen Gruppenkonstellationen an der Umgestaltung des Innenhofs.

Die Älteren halfen den Jüngeren bei den handwerklichen Herausforderungen, diese wiederum konnten mit ihrer Phantasie und ihrem Einfallsreichtum die Erwachsenen begeistern; so entstanden grünschillernde Mosaikschlangen auf den bunten Freiluftsitzeplätzen, und lodernde Flammen leuchten nun auf dem gewöhnlichen Grillkamin.

In den Arbeitspausen gab es gemeinsames Essen, es wurde gekichert und gespielt und vor allem mit den neuen Bekanntschaften Gespräche geführt.

Das Besondere in der Mosaikgestaltung, neben der handwerklich-künstlerischen Herausforderung, ist das »Sichtbarwerden« von sozialen Eigenschaften innerhalb einer Gruppe: Viele verschieden

geformte Teile - Individuen - fügten sich zu einem Gesamtbild - einer Gruppe - zusammen; das Wechselspiel von Sich-einfügen, Umräum-Bilden, Mittelpunkt-Sein, etc. spiegelt sich in den Materialien wieder; selbst das Fugenbild hatte eine wichtige Funktion: Es ist die Linie, die alles verbindet aber auch der »Abstand« zwischen den Individuen, was letztendlich dem Gesamtbild Halt und Ruhe gibt.

Die Beteiligten erfanden grünen Schlangen, verschiedenste Motive oder klebten »nur« farbige Flächen. Je nach Können gestaltete jede und jeder auf seine Weise - aber immer war klar, dass jeder Teil gleich wichtig ist!

Als Begleiterin dieses Prozesses bestand meine Hauptaufgabe darin, das »Ganze«, in Farbe und Form immer im Auge zu behalten, damit im Schaffenseifer nicht die handwerklich notwendige Sorgfalt vergessen wurde. So ist auch in dieser Gemeinschaftsarbeit sichtbar geworden, wie sich jeder seinen Fähigkeiten entsprechend einbringen kann und dann schließlich im kreativen Prozess die eigentliche Arbeit zu einem sozialkünstlerischen Gestalten »Seite an Seite - »Hand in Hand« wird. ● *Anette Liedke, Gummersbach*

Den Pass überqueren

Wir waren im Oktober 2013 zu viert auf einer Treckingtour im Königreich Bhutan im Himalaya unterwegs. Geführt, begleitet und umsorgt von dem jungen Bergführer Pema Tangbi mit seinem Team erlebten wir den Lingshi-Laya Treck und die spirituelle, »achtsame« Tradition und Kultur des tantrischen Buddhismus dieser Menschen. Der Höhepunkt der Tour war die Überquerung unseres vierten Passes mit 5004 Metern in den Tiger mountains, aber es regnete und schneite schon seit 3 Tagen.

Wir konnten erst sehr spät aufbrechen, waren dann erst gegen fünf Uhr nachmittags auf dem Pass und mußten noch ca. drei Stunden zum Zeltlager absteigen. Um sechs Uhr wurde es dunkel, und wir hatten nur zwei Stirnlampen mit.

Diesen ganzen Tag über wurde unsere Verbundenheit spürbar stärker. Wir erlebten hautnah, wie wichtig es ist, wenn in einer schwierigen Situation alle zusammenstehen, sich ermuntern, sich gegenseitig helfen, aufeinander warten, voneinander lernen können. Wir trugen uns gegenseitig, das ganze Team war hochkon-

zentriert, wir gingen schließlich eng beieinander fast ohne Sicht schlafwandlerisch den Berg hinunter, vor uns der Hilfguide Wangchuk, hinter uns Pema, der drei Stunden lang leise seine Mantras murmelte, sodass unsere Füße wussten, wo sie hintreten konnten.

Schließlich kam uns von unten ein kleines Licht entgegen, unser zweiter Koch, der 19jährige Ringchen Wangdu kam mit einer Taschenlampe. Wir lagen uns in den Armen, erreichten glücklich und unverseht gegen acht Uhr abends das Lager.

Am Ende unserer Reise sprachen wir noch einmal miteinander über unsere Erfahrungen, und auch da ging es vor allem um die Erlebnisse der Verbundenheit und Tiefe, die gute Energie, die zwischen Menschen, Tieren und der ganzen Natur schwingen kann, um Aufgaben zu bewältigen oder im Leben zu bestehen. Egal, wie weit die Entfernungen, wie unterschiedlich der Lebensstil und die kulturellen Besonderheiten auch sein mögen - das verbindet uns alle. ● *Antje Paulenz, Wittenberg*

Was nach dem Nebel kommt

Früher habe ich nach melodramatischen Filmen fast immer mein Leben in einem solch erschütternden Guss reflektiert und darüber einen Text geschrieben, das ich danach völlig erschöpft und geschüttelt einschlief. Es war das Leben eines kleinen heranwachsenden Wesens, das Schutz und Geborgenheit gesucht hat. Diese Filme, diese Zufluchten, halfen mir, die Geschehnisse meiner eigenen kleinen ichbezogenen Welt einzubetten, zurechtzurücken, zu entschleunigen und gleichzeitig zu dramatisieren.

Da wurde von Menschen erzählt, denen es immer noch schlechter ging als mir. Die hatten Größeres zu bewältigen, Schlimmeres zu befürchten und Leidvollerer durchzustehen, als bloß ihren Platz in der Familie und in der näheren Umgebung zu erkämpfen. Dann wiederum erschien das Eigene höchst eigenwillig, höchst traurig und äußerst ungerecht.

All das sollte zu einem Teil meiner eigenen Geschichte werden. Die schrieb ich mir ins Tagebuch.

Das Schreiben, das rauschende Bewegen des Stifts über die meist kleinen Blattseiten, hat mir geholfen, meine heile Welt aufrechtzuerhalten und mir einen Platz im Leben zu ergattern. Die eigene Geschichte lässt uns zu etwas werden, zu etwas von Bedeutung. Etwas, das vielleicht nur uns selbst interessiert, jemals inte-

ressieren wird. Es ging und geht um das Geschichteschreiben aus einem Selbsterhaltungstrieb heraus. Das Schreiben im Nachklang eines jeden Films hat mich mein Leben spüren lassen, in aller Wucht hat es mir gezeigt, was ich wirklich fühle. Traurigkeit, Wut, Verzweiflung, Ratlosigkeit – Lebendigkeit. Spüren heißt, lebendig sein und folglich verbunden sein.

Auch wenn die Filme oft profan waren, hat der Nachklang mich fliegen lassen – weg von der irdischen Welt, durch Traurigkeit und Spüren, hin zu Träumen, zu Visionen, zu einer Pforte ins Innere, die frei ist von solchen Dingen wie »Die Spülmaschine wäscht nicht sauber«. Da ist so viel Reines, Freies, Erhabenes, Nacktes, Schöpferisches, Leuchtendes.

Der Alltag saugt die Kraft für das Spüren oft einfach auf. Warum lassen wir das zu? Heißt spüren, verletzbar zu sein? Heißt spüren, durchlässig zu werden?

Ich habe mich in diesem melodramatischen Spüren oft gefragt, warum ich das »Irdische«, das »Bodenständige« trotzdem so liebe. Verwurzelt es mich? Hält es mich? Würde ich mich sonst im Nichts verlieren, im Unklaren, im Nebel? Wir wissen nicht, was nach dem Nebel kommt. Bis auf die Tatsache, dass es den Boden bereitet, um unsere eigene Geschichte zu schreiben. ● *Susann Weitzel, Reinstorf*

Die Kraft des Feuers

Ich gehe zum Fluss – diesem Ort, an dem alles in Bewegung ist und mir doch ein Gefühl von Zugehörigkeit vermittelt.

Ich lehne mein Fahrrad und meine Tasche an den großen Baum, zwischen die Wurzeln, die aus dem Boden ragen. Eine Decke, eine Wasserflasche, etwas zu essen, Holz, Papier, Streichhölzer, eine Sitzunterlage und mein Taschenmesser, mehr habe ich nicht dabei.

Es ist Frühling, der Himmel ist klar, die Sonne scheint und die Vögel fliegen beschwingt durch die Lüfte.

Schnell finde ich den Platz, an dem ich einen Kreis aus weißen Steinen legen will. Ich sammle kleine Holzstücke und stelle diese ins Zentrum des Kreises. Mit dem Taschenmesser schnitze ich die Stücke kantig, so dass ich sie gut in den Sandboden stecken kann.

Ich fühle mich frei an diesem Ort. Die Aufgaben und Herausforderungen des Alltags rücken in den Hintergrund. Auf meinem Kissen sitzend schließe ich die Augen. Der leichte Wind erfrischt mein Gesicht. Ich freue mich, dass ich heute an diesem Ort bin.

Mit geöffneten Augen und fange ich an, das Holz zu entzünden. Ich mag die Energie des Anfangs, des Neubeginns. Die noch kleinen Flammen läst mein Atem wachsen, und ich lege nach und nach Holz dazu. Ich spüre meine Aufgabe und meine Hände spüren den Boden, auf dem ich sitze.

Das Feuer wärmt mich. Eine zeitlang lege ich immer wieder Holz auf, so dass ein kräftiges Feuer mit leuchtenden roten Farben entsteht. Ich habe noch Kuchen von einem Geburtstag dabei, der am Feuer köstlich schmeckt. Dazu trinke ich Rhabarberschorle.

Dann ist es Zeit, von meinem Platz Abschied zu nehmen.

Ich bedanke mich bei dem Baum, dem Wasser, dem Holz, der Luft, der Erde, den Tieren und all dem, was da war, während ich das Feuer entzündet habe. ● *Angela Goebel, Köln*

Auch dort, wo es nichts zu holen gibt, gilt es, die Liebe zu nehmen

Vor einiger Zeit befand ich mich in einer finanziell schwierigen Situation. Ich entschloss mich dazu, meine Eltern um Geld zu bitten. Diese jedoch versagten mir die finanzielle Unterstützung. Zwar konnte ich ihre Argumente nachvollziehen, doch schien damit eine Welt für mich zusammenzubrechen. Übergroßes Gefühlsschauer von Resignation prasselten auf mich ein. Ich fühlte mich als Versagerin, der es nicht gelang, ihren eigenen Weg zu gehen. Nach und nach erkannte ich, dass sich in dieser Gefühlswallung zwei Dinge vermischten. Es war mein inneres Kind, das so emotional reagierte, das sich allein gelassen und nicht gesehen gefühlt hatte und damit überfordert war. Ich spürte die Kleine sehr intensiv, heilende Tränen flossen. Dabei erinnerte ich mich an einen Satz:

»Auch dort, wo es nichts zu holen gibt, gilt es, die Liebe zu nehmen.«

So begann ich, die Liebe meiner Eltern, vor allem meiner Mutter, zu spüren und mich mit ihr zu füllen. Dabei bekam ich ein Bild für das größere Ganze. Das Geld meiner Eltern hätte mich unter-

stützt. So aber nahm ich einmal mehr Mamas Liebe. Ich trennte ihre Liebe von ihrem Geld und ihren Lebensansichten. Das Geld meiner Eltern hätte mir finanziell in die Kraft geholfen. Nun aber konnte ich »nichts weiter« nehmen als ihre Liebe. Was sie mir damit geben – was ich mir selbst damit gebe – ist eine Kraft, die mich von innen nährt und die weit stärker ist als ein paar tausend Euro.

Mein inneres Kind veränderte sich in diesem Prozess. Die Kleine war mir oft gegenwärtig. Ihre Glaubenssätze und ihre Überzeugung, nicht gut genug zu sein, waren Gegenpol zu meinen Bemühungen, mich in der Welt aufzustellen. Nie aber war ihr Leid so deutlich wie in diesem Moment, und nie zuvor habe ich so bewusst Mamas Liebe eingeatmet – unabhängig von ihren und von meinen Denkmustern und Konzepten.

Mit diesen Gedanken war die Idee, meine Eltern um Geld zu bitten, genau richtig – wenngleich das Ergebnis ein völlig anderes war, als ich es vorher vermutet habe. ● *Anja Zeiske, Potsdam*

Zum Glück!

In den letzten Jahren war es schwierig gewesen mit meinem Vater. Wir kamen nicht so richtig in Kontakt. Und das gerade jetzt, wo unsere Kinder immer größer werden und ihren Großvater eigentlich gut gebrauchen könnten. Das warf immer wieder Fragen auf: Liegt es an mir? An meinem Mann? An den Kindern?

Irgendwann in einem Gespräch platzte mir – mal wieder – der Kragen, und ich entschied mich, ein Kreisgespräch nach dem Prinzip der »Restorative Circles« (www.kreisgespraeche.org) zu initiieren: Eine Möglichkeit, in dem neben meinem Vater weitere Menschen zusammenkamen, die von unserem Schmerz in dieser Situation betroffen sind, u.a. mein Mann, meine verstorbene Mutter in Stellvertretung, unsere Kinder. Mehrere Menschen hielten den Raum, damit Sachen ausgesprochen werden konnten. Im Kreis halfen uns einfache Fragen und Rückfragen, ob es wirklich so angekommen ist, wie wir uns das wünschten. So konnten endlich Sachen gesagt werden, die seit Jahren zwischen uns lagen. Ich er-

innere noch heute viele Momente der drei Gespräche. Es war eine so tiefe und verbindende Erfahrung: Mein Vater konnte in diesem Rahmen vor mir sitzen und endlich sagen, dass es Liebe und Zuneigung für mich zu Hause nicht gab. So schmerzhaft wie das war, empfand ich es doch als Erleichterung, dass meine Selbstzweifel und mein fehlendes Selbstvertrauen eine Wurzel außerhalb von mir hatten. Auch konnte ich endlich Dinge aussprechen, die bisher unter meiner Oberfläche brodelten. Das war so wohltuend und wichtig!

Ich wünsche es jedem Menschen, alle wesentliche Dinge zu klären, bevor es zu spät ist! Nur aufgrund dieser Erfahrung durfte ich meinen herzensguten Vater 2012 in den Tod hinüber begleiten. Er schlief im Kreis unserer Familie und seiner Geschwister friedlich ein. Was für eine tiefe Erfahrung. Ich bin so froh, dass ich das erleben durfte!. ● *Fabienne Lau-Osswald, Bremen*

Entdeckt

»Verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden«. Die Mädchenstimmen klangen durch die abendliche Luft aus den hängenden Zweigen der Trauerweide zu ihm herüber. Sie blieben ungesehen und fühlten sich sicher.

Erinnerungen stiegen in ihm auf: Kindheit in den Achtzigern – Susanne – ein blindes Mädchen aus der Nachbarschaft. Er hatte sich damals über sie gewundert, bis er endlich mitbekam, dass sie wirklich nichts sah.

Ihre Freundschaft dauerte ein Jahr. Schicksal, dachte er lange Zeit, dass sie weggezogen ist und sie getrennt wurden. Sie hatten sich so manches Mal unter solchen hängenden Weiden versteckt und miteinander gespielt und geflüstert. Es war ein Jahr mit all der Vertrautheit, den Momenten, die sich wahr anfühlten, wahr in ihrer Offenheit, Leichtigkeit und Ernsthaftigkeit. Da war Zärtlichkeit, Behutsamkeit – einfach so zusammensein, zusammen sein. Es schien, als hätten sie nichts zu verlieren gehabt, damals. Er war elf, sie zwölf.

Manchmal, selten, hatten sie auf einer Wiese sogar miteinander gekämpft – was er beim ersten Mal nicht für möglich gehalten hatte, mit einem blinden Mädchen zu kämpfen! Sie hatte ihn herausgefordert, gepufft, gelacht. Er hatte es so genossen!

Eine Romanze? Vielleicht – doch dieses Wort passte nicht wirklich auf diese Zeit der Gemeinsamkeit. Sie hatten sich so manches Mal still über etwas gefreut, über etwas neu Entdecktes, Witziges, was er ihr erzählte, oder eine Peinlichkeit, die ihr oder ihm geschehen war.

Einmal hatte er ihr von der alten Frau erzählt, die Regenwürmer von der Straße sammelte und sie auf die Wiese legte. Er fand das damals komisch. Er wollte wissen, was sie dazu dachte. Heute ging es ihm manchmal ähnlich, wenn er einen sich windenden Wurm nach einem Regen auf dem Asphalt auf dem Trockenen lie-

gen sah. So manches Mal hob er ihn auf und warf ihn ins Gras und etwas in ihm fühlte sich dann irgendwie – beruhigt.

Er wurde der Wehmut gewahr, die all dies in ihm auslöste. Es weckte eine Sehnsucht, sich wieder so mit jemandem, mit etwas zu verbinden. So oder so ähnlich müsste es doch wieder, noch einmal im Leben möglich sein?

Sehnsucht!? Oder waren es unrealistische Fantasien? Selbstmitleid? Flucht in die Vergangenheit? Vor seiner Unzufriedenheit in der Beziehung zu M.? Unzufrieden? Ja – aber womit eigentlich? Ihr Band hatte einen Riss bekommen. Er war nicht der Frosch-König, sie nicht Schneewittchen. »Was hält uns eigentlich zusammen?«

Die Frage rutschte ihm in den Bauch. Etwas in ihm zog sich zusammen, stieg ins Herz – auch hier ein Ziehen, ein Hin und Her. Angst – aber wovor? Plötzlich schossen ihm Tränen in die Augen. Da war die Angst, »entdeckt« zu werden ... und plötzlich – Wut! Er begriff es nicht.

Eine Clique junger Leute kam ihm entgegen, redete laut und riss ihn aus seinem Innewerden.

Plötzlich kippte etwas in ihm: Sehnsucht, »entdeckt« zu werden – das kannte er bisher nicht. Gab es einen Wunsch in ihm, »entdeckt zu werden«? Ja, er war deutlich fühlbar: Etwas in ihm sehnte sich danach. Ist es möglich mit allen Gefühlen entblößt vor einem anderen Menschen zu stehen, innerlich verletztlich, offen – trotz Angst?

Seine Beine trugen ihn die bekannten Wege.

Er wollte es begreifen, fühlen, verstehen – Wem könnte er sich mit all dem anvertrauen?

Er ging nicht zu M. Heute nicht. Er ging in den Park und wusste nicht, für wie lange ... ● *Ingo Schudak, Bodenwerder*

Wer bist du? Wer bin ich?

Amara – nun hat sie einen Namen – meine erste Tochter, die am 25. März 2014 zur Welt gekommen ist. Sie war 9 Monate lang in mir und ein Teil von mir. Sie war ich, und doch habe ich sie im Bauch als eigenes Individuum wahrgenommen.

Wir waren körperlich so nah miteinander verbunden, wie es nicht näher möglich ist. Nun ist das nicht mehr so. Die Abtrennung der Nabelschnur machte dies ganz und gar offensichtlich. Im Delirium der starken Wehen habe ich dieses Ereignis nicht wirklich mitbekommen.

Amara liegt in meinen Armen, und ich fühle mich so stark mit ihr verbunden, auch ohne Nabelschnur. Wenn sie weint, spüre ich das am intensivsten.

Ich versuche, zu verstehen, dass sie einst ein Teil von mir war – und irgendwie doch nicht –, und nun nicht mehr. Wie ist das alles

vor sich gegangen? Wie hat sich die Verbundenheit zwischen uns verändert? Wenn andere Menschen sie auf den Arm nehmen, fühlt es sich für mich so an, als würden sie einen Teil von mir halten.

Diese Art von Verbundenheit hab ich zuvor noch nie erlebt und kann sie noch nicht zuordnen. Sie ist verwirrend und doch so klar.

Alles, was ich hier geschrieben habe, ist gespickt mit Gegensätzen, Dies drückt für mich einen Teil von Verbundenheit aus. Sie ist für mich nicht klar zu fassen. Statt dessen gebe ich mich vielmehr dem Mysterium Leben hin.

Es gibt einerseits dieses sichtbare Band der Nabelschnur, die uns verbunden hat, und nun gibt es das unsichtbare Band der ... Liebe. Ja, Liebe. Liebe verbindet. ● *Kathrin Sieder, St. Andrä-Wördern*

Der Tag, an dem ich meinen Hut verlor

Es ärgerte mich, dass der Hut weg war, denn er war mir ans Herz gewachsen. Jahrzehnte hatte er mich auf allen Touren begleitet, leicht war er, luftig und doch regendicht, und seit ich das zerschlissene Futter entfernt hatte, beanspruchte er in der Hosentasche nicht mehr Platz als ein Schnupftuch. Dort vermutete ich ihn, als ich beim Aufsteigen Pause machte und mir das Hirn brannte, aber in der Hosentasche war er nicht. Wo verloren? Nur im schattigen Teil der Strecke konnte ich ihn herunter genommen haben, in der Sonne bekomme ich sofort Kopfschmerzen, deshalb trage immer einen Hut. Aber ich hatte nicht bemerkt, dass mein Haupt leer war. Warum nicht?

Zurückgehen kam nicht infrage, ich war schon zu weit gegangen und wenn ich jetzt umkehrte, schaffte ich den Gipfel nicht mehr. Zweimal hatte ich den Hut früher schon verloren, jedes mal beim Absteigen, also stieg ich wieder bergauf und holte ihn. Längst hatte ich einen neuen, aber mein Herz hing am alten, dem Begleiter in viel Mühsal und Freuden. Also sagte ich zu denen, die mir von oben entgegen kamen: »Ich habe meinen Hut verloren, schwarzbraunes Pepitamuster, bitte lasst ihn liegen, ich nehme ihn am Rückweg mit!« Sie versicherten mir, dass sie darauf achten würden. Beruhigt stieg ich weiter, nachdem ich mein Halstuch als Sonnenschutz um den Kopf gebunden hatte, und erreichte den Gipfel in der vorgesehenen Zeit.

Oben waren viele Menschen. Sie liefen beim Absteigen an mir vorbei, die ich mich für die Gipfelrast ein wenig abseits gesetzt hatte. Sollte ich zu jedem sagen: »Weiter unten liegt mein Hut am Weg, bitte lassen Sie ihn liegen...«? Ich fing an darüber nachzudenken, warum das passiert war. Die anderen beiden Male war ich noch im »Berufsleben« gewesen und wenn einer sich dem ganz widmet, gibt es genug Grund geistesabwesend zu sein und einen Hut zu verlieren, trotzdem hatte ich es jedes mal nach kurzer Zeit bemerkt. Warum jetzt nicht? Was war passiert?

Es war etwas passiert. Ich hatte Unterlagen abgestoßen, mich frei gemacht von den ein Erwachsenenleben lang bei jedem Orts-

wechsel mitgeschleppten Dingen: Fotos, Negative, Briefe, Rechnungen. Unpersönliches warf ich in die Tonne. Persönliches entsorgte ich in einem Ritual, davon konnte ich mich nicht einfach per Entschluss trennen. Blatt nach Blatt und Foto nach Foto verbrannte ich auf den Steinen am Flussufer, auf dass die Vergangenheit mich nicht mehr belaste, und sei es nur durch übergroße Fülle in den Schränken. Als letztes verbrannte ich den Abschiedsbrief eines Freundes, genauer gesagt: des besten Freundes, den ich je hatte, denn die Spezies ist rar unter den Menschen. Er gehörte zu den Jahrgängen, deren Jugend auf den Schlachtfeldern zerschossen worden war, die hatten nach dem Krieg was nachzuholen. Manche waren unersättlich und er war es auch. Also war ich verletzt, weil ich glaubte, er habe eine andere. War der Verdacht nicht naheliegend? Den wahren Grund habe ich nie erfahren, weil ich den Brief nicht beantwortete. Wir waren beide beruflich überlastet, die Zeit für verbale Kommunikation fehlte. Austausch, Besinnung, Streben nach Gleichklang, innerer Ruhe: die Verhältnisse im Nachkriegsdeutschland waren nicht so, doch ist die Leidensfähigkeit begrenzt und so lange der Mensch es sich aussuchen kann, versucht er Leid zu mindern. So erschien es natürlich, dass die Liebe beendet sein sollte und fortan zwar nicht Freud-, aber Freundlosigkeit in meinem Leben herrschte. Aber den Brief hatte ich 35 Jahre lang aufgehoben. Es war nicht wirklich ein Abschiedsbrief, aber seine Bedeutung war klar, und danach habe ich von dem Mann nichts mehr gehört.

Als die Flamme am Flussufer über die beiden Blätter kroch und die klare, sympathische Tintenschrift eher verkohlte als verbrannte, spürte ich eine unfassbar starke Verbindung, zum Schreiber. Das Gefühl ihn wieder zu sehen hatte in den vergangenen Jahren immer mehr zugenommen, dabei wusste ich nicht einmal, ob er noch lebte. Auf Gehsteigen voller Menschen ertappte ich mich dabei, dass ich in deren Gesichtern forschte, als könne ich das bekannte dort sehen, und jedes mal schalt ich mich »Verrückt!« Aber es geschah immer wieder. Als jetzt das Papier schwarz in sich zusammen fiel,

wurde das Gefühl einer Verbundenheit so stark, dass ich sicher war: »Das muss ihn herbei ziehen!« Gleichzeitig erschrak ich über solchen »Unsinn!« Anschließend fuhr ich nach Hause und vergaß es.

Zwei Tage später war er in der kleinen Anlage vor unserem Haus. Als ich mit einer Näharbeit ans Fenster trat, weil das Tageslicht dort besser war, saß er dort mit einer jüngeren Frau auf einer Bank unter den Bäumen und schaute zu mir herüber. Aber ich glaubte es nicht. Ich war überzeugt davon, dass ich durchgeknallt bin! »Das ist eine Halluzination!« Und doch war er es. 35 Jahre älter, aber dasselbe Profil, derselbe Haarschnitt und bleich wie ehemals – nein, bleicher. Seine Hände waren unruhig, er sah krank aus. Die Begleiterin bemühte sich ihn abzulenken, sie wies mit der Hand auf die Gleitschirme, die an diesem Tag am Himmel schwebten. Gefügig folgte sein Blick kurz ihrer Weisung, dann schaute er wieder zu mir her. Eine Pflegerin? Seine Tochter? Eine Tochter, von der ich nichts wusste, deren Erscheinen auf dieser Welt der Grund für den Abschiedsbrief gewesen war?

Ich wusste nicht, was ich tun wollte. Er schaute unverwandt zu mir her, aber ich blickte nur verstohlen hinüber und zeigte mich der Näharbeit beschäftigt. Auch nach langer Weile, als die beiden aufstanden und den Weg zurück gingen, der am Haus vorbei führt, rührte ich mich nicht. Warum war er gekommen, hatte ich ihn mit meinen intensiven Gedanken hergerufen? Ich hätte nur hinausgehen brauchen vor das Haus, dann hätte ich die Wahrheit erfahren. Aber obwohl ich überzeugt war, dass es keine Halluzination war, redete ich mir ein, es sei eine. Hatte ich den Mann wirklich wiedersehen wollen, oder waren das intensive Gefühle gewesen, die ich gar nicht wollte?

Das alles ging mir durch den Kopf, während ich mich auf dem Berg über die geistige Abwesenheit befragte, die zum Verlust des schäbigen Huts geführt hatte. Nun stellte ich mir die Fragen, die ich sofort hätte klären müssen: Wie hast du mich gefunden? Kein Problem, das Internet gibt Auskunft. Wie bist du hierher gekommen, wie auf die Bank vor unserem Haus? Ein Ortsplan und die Ad-

resse genügten. Auf die letzte, die wichtigste Frage wusste ich keine Antwort: Warum sitzt du da? Nur eine Treppe und ein Vorplatz trennten mich von ihm, aber ich ging nicht hinunter, weil ich nicht glaubte, was ich sah. Telepathie? Oh ja, bei anderen! Denn daran habe ich immer geglaubt, dass einige die Fähigkeit haben. Aber ich doch nicht!

Es war offensichtlich, dass der Frau an seiner Seite die Situation unangenehm war, und sie war es dann, die aufstand und ihn mehr fortführte als geleitete. Er folgte ihr und ich fuhr mit einem Ruck von meinem Fenster weg, als sie im Gehen seine Hand ergriff, denn diese vertrauliche Geste hatte er mir immer verweigert. Sowa tat »mann« früher nicht!

Wie dumm. Die reine Feigheit. Auf dem Berg, als ich mir zu erklären versuchte, wie ich den Hut hatte verlieren können, kamen mir die Gedanken, die ich 35 Jahre früher hätte denken sollen: dass etwas in seinem Leben geschehen war, das über seine Kraft ging, so dass er den Rücken frei haben wollte. Auch ich hatte schließlich den Wunsch nach Abschied akzeptiert. War er gekommen, um sich richtig und endgültig zu verabschieden, mit allen Begründungen, die dazu gehören? Am nächsten Tag klingelte bei mir das Telefon, aber als ich mich meldete, redete lange Zeit niemand. Da legte ich auf.

Auf dem Weg herab vom Berg achtete ich sorgfältig auf die Umgebung und je tiefer ich kam, umso wütender wurde ich, weil der Hut nicht da war. Dass ihn ein anderer genommen haben sollte, machte mich wütend! Dann, ohne noch viel zu sehen, wusste ich es schon von weitem. Er lag viel weiter unten, als ich vermutet hatte, ich war beinahe die ganze Strecke in der prallen Sonne ohne Hut aufgestiegen. Strukturen hoben sich am Weg ab, die ungewöhnlich waren – weich wie Tuch, nicht hart wie Fels –, dort hatte jemand meinen Hut am Wegrand ordentlich auf einen kopfartigen Stein drapiert. Im Schatten der Büsche unterschied er sich so wenig von der Umgebung, dass jeder Unaufmerksame an ihm vorbeigelaufen wäre, ohne ihn zu sehen. ● *Ingrid Picker, Bad Tölz*

Das Westend

Verbundenheit: Da fällt mir spontan das Wiesbadener Westend ein, in dem ich 25 Jahre gelebt habe. Ein kleiner Kiez mit nicht mal einem Quadratkilometer Fläche. Laut Wiki haben wir die höchste Einwohnerdichte Deutschlands. Meine Mutter ist dort geboren, ebenso meine Großmutter, und meine Urgroßeltern hatten dort ihr Geschäft. Menschen aus aller Welt, die Architektur der Gründerzeit.

Meine erste Westendwohnung hatte noch das Klo auf dem Gang, unsaniert, Hinterhaus, in Wiesbaden schon damals kaum noch zu bekommen. Ich habe dort die alten Zeiten des Westends miterlebt: Meine älteren Mitbewohner fanden es unerhört, dass ich sonntags die Wäsche auf meiner Leine quer über den Hof zog.

Um es kurz zu machen: ich bin dort aufgekauft worden, habe erlebt, wie sich das Haus veränderte und bin dann entnervt aufs Land gezogen. Nach zehn Monaten war die Sehnsucht nach dem Westend aber zu groß, und ich habe mich erneut auf Wohnungssuche begeben.

Wieder hatte ich das Glück, etwas Unsaniertes zu ergattern, wieder ist das Haus kurz danach aufgekauft worden. Diesmal allerdings von einem ziemlich verrückten Dachdecker, der den Hinterhof zu seinem Wohnzimmer machte. Halb Wiesbaden verkehrte da.

Er kannte - ebenso wie ich - Gott und die Welt. Das hat sich schnell herumgesprochen. Wer vorbeilief, schaute, wer im Hinterhof gerade herumsitzt - ich immer mittendrin. Meine kleine Tochter war das einzige Kind und ist von allen verhätschelt worden. Bis heute ist diese Toreinfahrt als eine von wenigen im Viertel stets unverschlossen. Und erstaunlich wenig ist gestohlen worden!

Nach dreizehn Jahren wilder Zeit bin ich dort ausgebrannt und habe mit 40 Jahren mit Kind und Hund bei Null wieder angefangen, denn ich hatte keine Feuerversicherung. Drei Straßen weiter sind wir gezogen. Die Solidarität im Kiez war unbeschreiblich: nach zwei Monaten waren wir quasi perfekt ausgestattet. Die restliche Einrichtung habe ich auf der Straße gefunden. Ich habe ein paar Jahre im Ortsbeirat gesessen, sieben Jahre einen Kiosk (KdW: Kiosk des Westends hatte Kultstatus, ist aber leider abgebrannt) mit betrieben und war im Viertel ein bunter Hund. Hier wollte ich alt werden. Das Westend war meine Westentasche.

Dass aus dem Kiezkind ein Landei wurde, kam völlig unerwartet. Vor drei Jahren lernte ich meinen Mann kennen. Mit einem querschnittsgelähmten Partner an meiner Seite hat mein Viertel eindeutig zu viele Hürden. Unsere Suche nach einer rollstuhlgerichten Altbau-Wohnung scheiterte. Besuche mussten organisiert werden und ich danke allen Nachbarn und Freunden, die uns in dieser Zeit geholfen haben, diverse Treppen zu meistern. Auf Dauer war so ein Leben jedoch unmöglich. Letztendlich bin ich in die Rhön gezogen und habe vorher drei Monate Abschied gefeiert. Jeden Tag hatte ich die Hütte voll, weil sich jeder von mir verabschieden wollte, es war wunderschön. Noch heute schlafen wir in meinem alten Haus, wenn wir in Wiesbaden sind. Die Mutter meines alten Vermieters bietet uns Obdach, denn sie ist die einzige im Viertel, die ich kenne, deren zwei Stufen wir ohne fremde Hilfe meistern. Ich komme jedes Jahr zum Frauensachenflohmarkt und zu allen Fußballfinalen. Nirgendwo ist Public Viewing schöner als in unserem alten Hinterhof. ● Sabine Godau, Hünfeld-Mackenzell

Nichts Neues und doch alles anders

Ich bin ganz allein auf der Welt – keiner versteht mich wirklich, niemand ist hundertprozentig für mich da, und so ganz dazu gehöre ich auch nirgends. Solche Gedanken begleiteten mich mein ganzes Leben. Lange Zeit unbewusst, nach etlichen Selbsterfahrungsseminaren immer bewusster. Garniert wurde diese selbstauferlegte Isolation durch permanentes Vergleichen und Verurteilen, sobald ich unter anderen Menschen war. Entweder ich stellte sie auf ein Podest, weil sie hübscher, interessanter, intelligenter oder irgendwie besser waren als ich – oder ich verachtete sie für ihre Dummheit, Unsportlichkeit oder Engstirnigkeit. Das Ergebnis war in beiden Fällen das gleiche: ein schier unerträglich Gefühl des Isoliertseins.

Nach vielen vergeblichen Versuchen durch kraftraubendes Aufarbeiten meiner Vergangenheit oder teure Sitzungen bei sogenannten Heilern etwas an diesem Zustand zu ändern, hatte ich mich schon damit abgefunden für den Rest meines Lebens einsam und allein zu sein, abgestempelt als »hoffnungsloser Fall«.

Bis sich irgendwann vor ein paar Wochen ganz sanft und leise eine Stimme in mir bemerkbar machte, deren Botschaft wie ein Paukenschlag in mein Bewusstsein einschlug: »Du bist von Gott ge-

nau so gemeint, wie du bist. Du bist ein Teil von Gottes Plan. Du bist liebenswert – immer und überall.«

Was ich? Ich mit all meinen Fehlern, Unzulänglichkeiten und Fehlritten der Vergangenheit? Ich mit meinen Selbstzweifeln, utopischen Ansprüchen und ständig wechselnden Plänen?

Ja, ich. Mit all dem. Wieder mal hatte ich ein »schlaues« Buch gelesen, in dem genau davon die Rede war. Aber irgendwas war anders als die vielen Male zuvor, als ich solche Selbsthilfe-Bücher verschlungen hatte. Diesmal ist die Botschaft wirklich angekommen. Sie war auf einmal in meinem System, als ob es das Selbstverständlichste der Welt wäre.

Dass sich dadurch so einiges geändert hat, erklärt sich von selbst. Auf einmal bin ich ruhig, gelassen, und freundlich – denn zum ersten Mal in meinem Leben kann ich nicht nur mich so nehmen wie ich bin: Ich kann auch die anderen so sein lassen wie sie sind. Ich empfinde Liebe für jeden, der mir begegnet, traue mich, auf Menschen zuzugehen, ohne zu befürchten, dass sie mich ablehnen oder komisch finden. Ich traue mich auch, in der Öffentlichkeit einfach so zu sein wie ich bin, ohne darüber nachzudenken, wie die anderen mich wohl finden. Ich bin verbunden. Mir mir selbst, mit Gott und der Welt. ● *Carolin Otzelberger, Möhrendorf*

Verbunden im Herzen

Es ist 9:30 Uhr, und wie an jedem Morgen, außer sonntags trifft sich unsere Gemeinschaft der »Krisenfreunde« zum Morgenkreis. Da wir uns darauf geeinigt haben, bis zu diesem Zeitpunkt in Stille zu bleiben, erlebe ich dabei eine ganz eigene Art der Verbundenheit. Gerade im Nicht-Sprechen, Nicht-Kommunizieren, auch nicht mit Blicken oder Berührungen, kann eine spezielle Form der Verbundenheit spürbar werden. So nehme ich uns in diesen Stunden immer wieder wie einen einzigen Organismus wahr, in dem die unterschiedlichen Befindlichkeiten und Stimmungen eines jeden Einzelnen auch ohne die üblichen Kommunikationsformen spürbar werden. Achtsam und leise werden die Schuhe vor unserem Meditationsraum aufgereiht, jeder sucht sich Kissen, Hocker oder Decke zusammen, und wir sitzen nun im Kreis für einige Minuten in Stille, bis einer von uns den Impuls verspürt uns mitzuteilen, was heute Morgen in ihm vorgeht. Ich habe plötzlich das Gefühl, die mir gegenüber sitzende »Mitbewohnerin auf Zeit« – so nennen wir

die Menschen die in ihrem Transformationsprozess zu uns kommen und eine Zeit mit uns leben – und die schon einige Wochen bei uns ist und noch nie als Erste gesprochen hat, wird heute beginnen und in diesem Moment passiert genau das. Wir alle kennen solche Phänomene gerade auch aus intensiven Zweierbeziehungen. In einer Gemeinschaft wie der unseren, in der neben der Kerngemeinschaft regelmäßig »Mitbewohner auf Zeit« dazukommen, ist es eher ein »Energiefeld« in dem sich diese spezielle Form der Verbundenheit entwickeln kann. Nachdem ich vor zwei Wochen von meiner gerade diagnostizierten Herzkrankheit berichtete, spielt das Herz und die damit verbundenen Gefühle in unserem Morgenkreis eine immer größere Rolle – Verbundenheit im Herzen auch über die eigene Gemeinschaft hinaus mit allen Wesen dieser Welt, den Pflanzen, der Natur, ja mit allem was uns umgibt, verbunden im Herzen mit mir und dem Leben. ● *Stephan Schwartz, Hermannsburg*

Mein Paradies

Obwohl ein Stadtkind, bin ich nach dem zweiten Weltkrieg mit Pflanzen aufgewachsen. Unsere Mutter lehrte uns die Kornarten beim Ährenlesen ebenso wie die Pilze. Im Sommer kannte meine Mutter die Stellen, wo im Pfifferlinge in Hülle und Fülle wuchsen und im Herbst die Steinpilze. Sie wurden gewaschen, in Scheiben geschnitten, aufgefädelt und getrocknet. Welch eine Delikatesse im Winter! Der Apotheker brachte uns bei, welche Pflanzen er zur Medizinherstellung brauchte. Für jeden rechteckigen Spankorb von gesammelten Lindenblüten, Kamillenblüten, Blättern von Spitz- und Rundwegerich, Scharfgarbe, Pfefferminze usw. bekamen wir eine gewisse Summe; ich glaube, mich an 5 DM zu erinnern. Die durften wir als Taschengeld behalten.

Viele Jahre später, als 40-jährige, kam ich mit meinem Segelboot auf die Insel Culebra in die Karibik. Culebra liegt halbwegs zwischen Puerto Rico und St. Thomas und ist eine ziemliche kleine, flache und trockene Insel von etwa fünf mal sieben Meilen.

Hier kaufte ich ein heruntergekommenes Grundstück mit einem Hektar Land, einem großen und einem kleinen Zementhaus.

Auf diese Weise begann meine Lehre als tropische Hortikulturistin und »Kleinbäuerin«. Als Erstes musste das Land vom Dornengestrüpp befreit werden. Und was für Dornen dort wuchsen – so lang, dass sie sich sogar durch Autoreifen bohrten. Dicke Holzsohlen waren der einzige Schutz für unsere Fußsohlen. Das Gras bedeckte die Erde wie eine verfilzte Matte und wurde durch einen kontrollierten Brand, mit Hilfe der dortigen Feuerwehr, zu Leibe gerückt.

Aus Mangel an nötigem Kleingeld fing ich an, Samen in Plastikbechern keimen zu lassen. Äste der verschiedenen Sträucher und Bäume schlugen Wurzeln in alten Keksdosen.

Bald überredete ich Freunde und Bekannte, doch auch Bäume und Sträucher zu pflanzen. Bis eines Tages eine Freundin zu mir sagte: »Du hast kein Geld, aber verschenkst die Pflanzen. Fang an, sie zu verkaufen.« Gesagt, getan. Ich fuhr zur Müllkippe der Insel und suchte nach geeigneten größeren Behältern für die jungen Pflanzen. Bald hatte ich eine kleine Gärtnerei. Vom Verkauf der Pflanzen kaufte ich Sperrholz, baute einen Hühnerstall, und bald hatte ich einen kleinen »Bauernhof« mit Hühnern, Gänsen, zwei Ziegen und einer Kuh. Straßenhunde gesellten sich auch dazu, natürlich auch zwei Katzen, die sich um die Mäuse- und Rattenkontrolle zu kümmern hatten.

Eines schönen Tages fand eine einsame Pute, auf einem Auge blind, unsere Gemeinschaft und blieb. Diesen schönen, sicheren Platz wollte sie nicht mehr verlassen, und so lebte sie mit uns bis ans Ende ihrer Tage.

Meine Verbundenheit konnte ich auf der Insel in vollen Zügen genießen und ausleben. In der Jugend, in Berlin, habe ich nie gedacht, dass ich in der Natur so glücklich sein würde.

Sehr wichtig waren natürlich auch Freunde, denn Freunde sind die Familie, die man sich aussucht. Oft brauchte ich eine dritte oder auch vierte Hand, um zum Beispiel Bäume wieder aufzurichten, die im Hurrikan einfach nachgeben mussten.

Einen Hektar Park zu pflegen, ist keine Kleinigkeit, aber über die Jahre entstand ein kleines Paradies. Die Bäume wuchsen, und die Lebensjahre sammelten sich auf meinen Schultern. Es wurde immer schwieriger für mich, die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit zu ertragen. Auch die erbarmungslos brennende Sonne vertrat die Haut immer weniger. Was blieb mir anderes übrig, als einen Nachfolger für mein Paradies zu finden? Es war eine der schwersten Entscheidungen in meinem Leben, adieu zu dem Land zu sagen, wo ich zum ersten Mal in meinem Leben im wahrsten Sinne des Wortes Wurzeln geschlagen hatte.

An Interessenten für das Grundstück fehlte es nicht, aber vielen fehlten die nötigen Mittel. Zweimal war ich von Baum zu Baum und Strauch gegangen und hatte mich bereits von ihnen verabschiedet. Ich habe ihnen klar gemacht, dass sie jetzt groß und stark genug waren, ohne meine Hilfe zu überleben, aber es dauerte länger mit dem Verkauf als ich angenommen hatte.

Eine Freundin machte mich darauf aufmerksam, dass es vielleicht nicht genügt, mich von den Bäumen zu verabschieden, sondern dass es auch wichtig sei, dass die Bäume mich gehen ließen. Also fing ich wieder von vorne an, verabschiedete mich von jedem Baum aber bat auch darum, mich gehen zu lassen. Es hört sich etwas mystisch an, aber es half: Kurz danach kam ein Mann zu meinem Grundstück, verliebte sich sofort in den paradiesischen Park und konnte es ohne um den Preis zu feilschen gleich erwerben.

So konnte ich loslassen, und bin noch immer mit diesem wunderbarem Ort mit dem Herzen verbunden. ● *Brigitte Rebel, Vila Nova de Cerveira (Portugal)*

Eine halbe Stunde Taiji

Jeden Dienstagmorgen um halb acht treffen wir uns am Teich in unserem kleinen Waldpark. Wir, das sind acht Frauen: Helma, Ingrid, Barbara, Rose, Rosemarie, Ruth, Ulrike und Kristin. Von Mitte 40 bis über 80. Wir kommen überwiegend aus helfenden Berufen: Hausfrau, Heilpraktikerin, Krankengymnastin, Lehrerin - mehr weiß ich gar nicht, weil es auch nicht wesentlich ist; ebenso wenig wie die Nachnamen. Was uns eint, ist eine halbe Stunde lang das gemeinsame Praktizieren von Taiji-Übungen.

Diese Treffen gibt es schon seit langer Zeit. Ich selbst bin erst seit zwei Jahren eher zufällig dazugestoßen. Vier von uns praktizieren Taiji oder Qigong schon lange, regelmäßig und intensiv. Drei von diesen fühlen sich für unsere Zusammenkunft und deren Ablauf verantwortlich. Begonnen wird mit einer Aufwärmphase, immer mit zwei gleichbleibenden Anfangsübungen. Eine davon liebe ich, denn mit weit geöffneten Armen wird der Blick durch die Baumwipfel in den Himmel geschickt. Es folgen Taij-Formen, und mit einer »Luft-Körperpflege« endet die halbe Stunde: Gesichtsfalten mit durch Reiben aufgewärmten Händen aus dem Gesicht streichen, das Gehirn mit einer Fingerdusche wecken, Meridiane abklopfen - und mit einer dankbaren Geste uns selbst gegenüber und einer respektvollen Verneigung den anderen gegenüber verabschieden wir uns.

Was macht den Charme aus? Dieser etwas andere Anfang eines Tages? Dieses Draußen-Sein? Die wechselnden Farben? Die Bäume. Nebenan der Teich mit seinem Schilf. Das Hören der Vogellaute, die nicht nur singen, sondern auch schnattern oder meckern können. Der Duft der Jahreszeiten. Dieser kraftvolle Erdgeruch im Frühjahr, der tauige Duft des Sommermorgens, der leicht dekadente Geruch der fallenden Blätter im Herbst und manchmal der zu erwartende Schnee, der schnuppernd gefühlt wird. Oder ist es die Freude an den fließenden Bewegungen im Freien? Oder sind es die Begegnungen mit den anderen Frauen?

Rosemarie, die nicht weit weg in einer Seniorenwohnung lebt, ist als Erste da, um den Platz unter dem Baum zu säubern, denn die Parkbank wird als abendliche Begegnungsstätte genutzt, wobei die Entsorgung der Getränke und der Fast-Food-Verpackungen oft nicht parkfreundlich sind. Rosemarie hat ihren Besen dabei und fegt den Boden frei. Im Winter stellt sie noch Windlichter auf, so dass wir anderen schon von weitem mit kleinen Lichtern begrüßt werden.

Ingrid hat beim Auflösen der Wohnung ihrer Mutter eine Greifzange gefunden, mit der sie ohne Bücken kleinste Gegenständen aufheben kann. Nun geht sie den Weg von ihrer Wohnung zum Park mit Greifzange und Plastiktüte bewaffnet und liest den Müll

am Rande auf. Sie schimpft dabei nicht, sondern sagt: »Wenn ich es regelmäßig tue, wird es auch weniger schnell verschmutzt.«

Wir anderen kommen in einem »vorbereiteten Raum« an. Die Begrüßungen sind warmherzig und die Frage »Wie geht es dir?« ist ernst gemeint. Lasten sind zu tragen: Da ist das altersschwache Herz, das aus dem Rhythmus gerät und die Angst vor einem chirurgischen Eingriff. Da ist der kahle Kopf mit einem schicken Tuch verdeckt, und die Ankündigung, dass in der nächsten Woche wieder eine »Chemo« stattfindet. Wir freuen uns mit, wenn nach einigen Wochen Haare wieder gezeit werden können. Da sind die langen Haare der anderen, die sie so bewusst trägt, weil sie auch durch dieses Tal musste und ihre letzte Kontrolle mit der ärztlichen Aussage gekrönt wurde, dass sie als geheilt gilt. Da ist die Hüftoperation, deren Heilung viel Geduld erfordert. Von seelischen Leiden und problematischen Beziehungen schweige ich hier.

Helma, die zurückhaltende Leiterin dieser Gruppe, fragt nach, wenn eine öfters fehlt und informiert uns anderen - immer teilnehmend, ohne voyeuristisches Ausbreiten.

Gesprochen wird insgesamt wenig, Gesten sind wesentlicher. Ein Umarmen, ein Anschauen, das Miteinander-Tun. Besonders innig wird es, wenn Übungen allen Teilnehmenden bekannt sind, keine Ansagen gemacht werden, und wir gemeinsam die Bewegungsmuster ausführen, jede in ihrem Atemrhythmus, der sich harmonisch mit den anderen vereint. Die Leichtigkeit eines Tanzes wird spürbar.

Das Freundschaftsnetz ist fein geknüpft. Die Frühstückseinladungen von Rosemarie oder Ruth bieten Gelegenheit, um sich bei den drei Verantwortlichen zu bedanken, denn alles passiert auf freiwilliger Basis. Es ist kein Vereinsbeitrag zu leisten, kein Anmeldeformular auszufüllen. Wer da ist, ist willkommen.

Wer sich näher kennenlernen möchte, tut es. Zwei, dreien ist es zur lieben Gewohnheit geworden, nach der halben Stunde gemeinsam in ein Café zu gehen. Ulrike hat Spargel aus Schwetzingen geholt: »Will jemand ein Paket haben?« Barbara geht zu einem Vortrag: »Wer hat auch Interesse?« Ich möchte wissen, wie ein Origami-Stern gefaltet wird: »Ingrid, kannst du es mir zeigen?«

Ich bin noch nicht lange dabei und kann im Sommer für vier Monate auch nicht teilnehmen. Aber ich fühle mich mit diesen Frauen über viele Kilometer hinweg verbunden. Ich weiß, dass sie mich am Dienstmorgen in ihren Kreis einschließen. Wieso? Weshalb? Warum? Die Fragen stellen sich nicht. Es ist einfach so und es fühlt sich gut an. ● *Kristin Wolz, Ladenburg*

Die Stille über den Bergen

Seit meiner Kindheit liebe ich die Alpen. Meine erste Wanderung führte mich als siebenjährigen Jungen auf das Briener Rothorn mit stattlichen 2350 Metern. In mir steigen noch Bilder aus jener Zeit auf, verschwommen und schemenhaft zwar, doch mit klarer Erinnerung. Vom Gipfel staunte ich mit dem Vater und älterem Bruder über das grenzenlose, atemraubende Panorama. Ein grandioser Blick auf den Briener See im Kanton Luzern brachte mich zum Staunen. Dieser Blick ließ das Fernweh und die Sehnsucht zum Hochgebirge in mir wachsen.

Ich bin diesem Wandertag Jahrzehnte später noch verbunden. Ein Dutzend Mal zog es mich zurück in die Alpen, um an dem sehnsüchtigen Gefühl nach Freiheit naschen zu dürfen.

Als Jugendlicher, so kommt es mir heute im Rückblick vor, wurde mir mit der Zeit mein Ego immer wichtiger. Ich redete mir ein, immer alles oder nichts zu wollen. Nur kein Mittelmaß – individuell wollte ich sein. In der Realschulzeit konnte ich bei Ausflügen nie in der Mitte der Schulklasse gehen – entweder lief ich

vorweg oder am Ende der Gruppe. Ich begann die Mittelmäßigkeit zu hassen und suchte das Besondere, das Unverwechselbare in mir als Individuum. Es fiel mir schwer, mich anzupassen. Da es in mir offensichtlich nichts Besonderes gab, akzeptierte ich das schwere Herzens und nannte dies Verhaltensoriginalität.

Oft fühle ich mich in großen Menschenansammlungen allein. Vor vollen Stadien, überfüllten Fußgängerzonen und Konsumtempeln graut es mir. Einsamkeit und Panik überfallen mich, und ich muss diesen von Menschenhand geschaffenen Orten fliehen. Auf einem einsamen, alpinen Höhenweg, um mich herum nur Stille und unter mir die Wolken, fühle ich mich mit allen Lebewesen auf der Erde mystisch verbunden. Dieses Gefühl ist und war – um es mit dem Liedermacher Klaus Hoffmann (»Stille«) zu sagen – »tief in mir und nur bei mir«. Dafür gibt es keine Worte – diese charismatischen Momente sind melancholisch, spirituell und meditativ. Stundenlang kann ich entspannt mit den Menschen schweigen, mit denen ich unterwegs bin. ● *Chrisof Görlich, Braunschweig*

Mein treuer Freund

Schon häufiger habe ich mich verbunden gefühlt: mit Menschen, Tieren, der Natur, dem Ganzen. Immer war es ein befriedigendes, erfüllendes Gefühl. Es wirkt sinnstiftend, ganz anzunehmen, was da ist, offen zu sein – dann entsteht ein »inneres Lächeln«. Das innigste Gefühl von Verbundenheit habe ich jedoch erst kürzlich entdeckt.

Zusammen mit 53 anderen Frauen nahm ich an dem Seminar »Zeit für Weiblichkeit« von Diana Richardson teil. Dort war bewusste Körperarbeit ein sehr zentraler Punkt. Auf diese Weise bin ich in eine für mich völlig neue, tiefe Beziehung zu meinem Körper gekommen. Plötzlich habe ich begriffen, dass ich bis dahin gar keine Ahnung von meinem Körper hatte, ihn kaum wahrgenommen.

Auf einmal konnte ich ganz klar erkennen: Da ist ein treuer Freund an meiner Seite – jede Sekunde meines Lebens sorgt er für mich und hat es schon immer getan. Seitdem ich geboren wurde. Und er wird das tun, bis ich sterbe. Außerdem: Ich trage ständig (m) ein Zuhause mit mir herum. Mein Körper trägt mich durchs Leben!

Mir fielen die Schuppen von den Augen. Da ist er, mein Körper, spricht mit mir, ist mein Seelenzuhause. Mich überkam eine große Dankbarkeit, und das erste Mal in meinem Leben fühlte ich mich mit meinem Körper wirklich verbunden, nahm ihn als meinen »Tempel« in diesem Leben wahr. Der Ort, der immer für mich da ist, wohin ich jederzeit gehen kann, wo ich Antworten auf meine Fragen finde, meine Zufriedenheit, mein Lebensglück. Diese Verbundenheit war so erfüllend, dass ich das Gefühl hatte, ich brauche nirgendwo mehr hinzugehen. Alles was ich bisher im Außen gesucht hatte, war plötzlich in meinem eigenen Inneren.

Nun möchte ich achtgeben darauf, dass diese Verbindung zwischen mir und meinem Körper bestehen bleibt. Sie ist mir die wichtigste geworden die ich anstreben mag. Wenn ich so ganz körperlich bei mir bin, dann ist es so leicht, sich auch mit etwas anderem zu verbinden oder verbunden zu fühlen. Es scheint mir fast, als sei ich an den Anfang von Verbundenheit gelangt. ● *Annegret Volk-muth, Erfurt*

Frauentag

In Gemeinschaft leben – diese Sehnsucht begleitet mich schon viele Jahre. Doch unterschiedlichste Gründe sollten diesen Traum noch nicht dauerhaft wahr werden lassen.

Momentan bewohne ich mit meiner Tochter eine kleine Altbauwohnung in der Stadt und bin seit über zwanzig Jahren allein arbeitend leidenschaftlich selbständig. Mein wunderbares Netzwerk von Freunden ist bis weit über die Landesgrenzen Mecklenburgs hinaus verstreut. Wir wissen voneinander, und doch lassen die Herausforderungen des Alltags uns oft nicht genügend Zeit, unsere Verbindungen zu pflegen, voneinander zu hören oder uns gar zu treffen.

Immer wieder Besuche ich die ZEGG-Gemeinschaft im Fläming. Die verbindende Energie, die ich auf jeder Rückfahrt im Gepäck habe, beflügelt und betrübt mich zugleich.

Was davon kann ich hier an der Küste in meinem Alltag leben? Dieser Gedanke ließ mich nach einer der letzten Veranstaltungen im Fläming nicht mehr los.

Mir wurde wieder bewusst, wie viele kreative, wunderbare Frauen es hier in meiner Nähe gibt, und so entstand die Idee zu einem großen regionalen Frauenfest. Anlass sollte der 8. März, der »Internationale Frauentag« sein, der hier im Osten Deutschland noch immer gefeiert wird.

Ich teilte meine Idee einigen Frauen mit und erntete überall spontane Begeisterung. Da gab es plötzlich einen tanzbaren Kirchenraum, eine Flyergestaltung, eine Musikerin, die ihre »Trommelfrauen« für dieses Fest gewinnen wollte.

Alles fügte sich in einem wunderbaren Fluss. Am 8. März kamen 60 vorfreudige, neugierige Frauen, um gemeinsam zu singen, zu meditieren, sich kennenzulernen, sich auszutauschen und zu tanzen. Wir begegneten uns mit Achtsamkeit, Wertschätzung und großer Freude über das Zusammentreffen so unterschiedlicher Menschen. Jede Frau faltete ein buntes Papierschiffchen mit ihrem

Namen und einem Lieblingsfoto von sich. So gelang die Verbundenheit umso leichter miteinander, wenn »frau« sich noch nicht kannte.

Der helle, hohe Kirchenraum füllte sich mit einer Energie, die meinen Besuchen im ZEGG entsprach. Einige Frauen kannten sich, waren begeistert, sich endlich wieder einmal zu treffen, obwohl sie nur drei Dörfer voneinander entfernt wohnen. Andere begegneten sich mit Offenheit ganz neu und staunten über die vielen Potenziale untereinander. Es gab ein köstliches »Mitbringbuffet« und einen Platz für Infos und Projektvorstellungen verschiedenster Art. Wir beschenkten uns gegenseitig bei einem kleinen Ritual durch mitgebrachte Kleinigkeiten in Wertschätzung einer, möglichst noch unbekanntem anderen Frau. Es wurde getrommelt, getanzt, gelacht und erzählt bis tief in die Nacht. Selbst das notwendige nächtliche Aufräumen des Raumes gelang gemeinsam wie von Zauberhand.

Beim Frühstück einiger Frauen am nächsten Morgen beschlossen wir, die noch vorhandenen Schiffchen mit vielen Wünschen der Ostsee zu übergeben. Sie schaukelten auf dem Meer in der warmen März-Sonne, bis wir sie aus den Augen verloren.

Noch heute zehre ich von diesem energiereichen, berührenden Abend und den dankbaren, herzlichen Rückmeldungen der Frauen. So ist für mich ein Stück wertvoller Gemeinschaft lebbar, unabhängig von der konkreten Lebens- und Wohnsituation.

Wir werden dieses wunderbare Fest sicher im kommenden Jahr wiederholen.

Ich fühle mich nun viel verbundener mit den Menschen aus meinem Umfeld, nehme wahr, was sie alle ganz individuell in die Welt bringen und konnte unsere großflächige »Gemeinschaft« spüren, auch wenn wir mitunter weite Strecken voneinander entfernt wohnen. ● *Andrea Schürgut, Rostock*