

DOROTHEA NEUMAYR

Vor fünf Jahren, im Mai 2015, hat Papst Franziskus in seiner Enzyklika „LAUDATO SI“ zu einer Umkehr aufgerufen, zu einer Kultur des Weniger und des Verzichts, zu einer dringenden „ökologischen Wende“. Er hat den wundervollen Lobgesang des heiligen Franz von Assisi verwendet, in dem er uns daran erinnert, dass unser gemeinsames Haus wie eine Schwester ist, mit der wir das Leben teilen, und wie eine schöne Mutter, die uns in die Arme schließt.

Nun hat ein winziges Virus einen jähen Stopp des Gewohnten erzwungen, hat das rasende Karussell unserer Welt zum Stillstand gebracht – und die Natur atmet auf! Die Gewässer werden klar, Fische kommen wieder in die Lagune von Venedig, der Himmel ist tiefblau, Flora und Fauna zeigen sich in schönster Pracht. Nicht durch Ökogesetze, nicht durch internationale Verträge, durch etwas Kleines, Unscheinbares, das sich wie ein „Lauffeuer“ verbreitet hat.

Der französische Dichter Charles Péguy lässt in einem Gedicht Gott selbst versuchen, das Geheimnis der Tugenden Glaube, Liebe und Hoffnung zu erklären: „Der Glaube, der mir am liebsten ist, spricht Gott, das ist die Hoffnung. Diese kleine Hoffnung schreitet zwischen ihren beiden großen Schwestern voran, und man beachtet sie gar nicht recht. Diese kleine Hoffnung, die nach so gar nichts aussieht. Dieses kleine Mädchen Hoffnung. Die Unsterbliche.“ Gerade jetzt brauchen wir dieses Kleine und Unscheinbare der Hoffnung, um Wichtiges zu lernen.

Dieses kleine Mädchen, von dem Peguy spricht, zwingt uns, den Blick auf Dinge zu richten, die wir sonst nicht wahrgenommen hätten. Diese achtsame Schau auf die Schöpfung lässt uns erkennen, was uns täglich geschenkt wird, lässt uns den Reichtum wahrnehmen, der uns umgibt. Achtsamkeit lehrt uns zu schauen und zu horchen, statt nur zu sehen und zu hören, lässt uns immer wieder innehalten und „schau“ rufen oder denken, allein unter dem Himmel, der noch nie so blau war wie jetzt, unter dem frischen Grün der Blätter. Gerade in dieser Ausnahmezeit finden



HOFFNUNG

„MITTEN IM WINTER HABE ICH
ENDLICH GELERNT, DASS ES IN MIR EINEN
UNBESIEGBAREN SOMMER GIBT.“

ALBERT CAMUS

„DU ABER GLAUB NICHT DENEN, DIE DEN MENSCHEN ZEICHNEN
ALS LAHMENDES TIER UND DIESE WELT ALS KUGEL AM ABGRUND.
GLAUB NICHT DENEN, DIE ALLES TIEFSCHWARZ UND BLUTIG MALEN.
DAS TUN SIE, WEIL ES EINFACH IST.
WIR SIND NUR VERWIRRT, GLAUBE MIR.
DOCH WIR FÜHLEN. NOCH FÜHLEN WIR.
NOCH KÖNNEN WIR LIEBEN. NOCH FÜHLEN WIR MITLEID.
ES IST EIN GLANZ IN ALLEN DINGEN. ICH HABE IHN GESEHEN.
NUN SEHE ICH IHN KLARER NOCH.
EIN GLANZ.
HAB KEINE ANGST.“

GUALTIERI

wir Zuflucht bei „Mutter Natur“, sie schenkt uns Energie und tiefe Entspannung, sie ist wie Balsam voll wundertätiger Heilkräfte, denn sie ist unsere Seelenheimat. Wir erleben, wie ihr Entstehen und Vergehen, ihr Aufblühen und Verblühen uns berühren, wie in uns Dankbarkeit und Hingabe wie Samen aufgehen und wir trotz der Abgeschlossenheit die Verbundenheit mit allem erfahren. Lebenskunst besteht darin, dass wir in der Gegenwart sind, offen für alles. Ein einziger Augenblick kann den Bann der Zeit brechen: Wir treten aus unseren Gedanken heraus und sehen die Sonne im Tautropfen gespiegelt, spüren den warmen Regen auf unserer Haut, schmecken die zarte Süße einer reifen Erdbeere.

Dieses kleine Mädchen Hoffnung nimmt uns an der Hand und sagt: „Schau.“ Schau auf die zarte Knospe, auf die Brennnessel am Wegrand, die dir Nahrung sein kann, sei achtsam mit dir und der Natur.

IM AUGENBLICK SEIN

„Schau auf dich, schau auf mich“, ein Slogan der Regierung – frei nach einem Zitat von Rainer Maria Rilke „Alle Kraft, die wir anderen schenken, kommt erfahren und verwandelt wieder über uns.“ Wichtig ist, dass wir uns in Zeiten des Umbruchs und Neuanfangs ganz besonders gut um uns selber kümmern und uns unsere ganz persönlichen Kraftquellen erschließen. Unser Körper und unsere Seele haben jetzt besonders

viel Aufmerksamkeit verdient. Wir spüren die Sehnsucht nach Entschleunigung, nach Innehalten, nach „alle Zeit der Welt haben“. Es tut unserer Seele so gut, einmal nichts zu tun, einfach im Augenblick zu sein, zu schauen, zu horchen, sich baumeln zu lassen, absichtslos. Nach diesem jähen Stopp dreht sich das Leben nicht mehr um Effizienz, Produktivität und Erfolg, die plötzliche Entschleunigung lehrt uns, auf unsere innere Zeit zu horchen, die gleichsam der Puls unserer Seele ist. Sie aber braucht Pausen, in denen die Gedanken schweifen dürfen, in denen Bilder entstehen können, die mit Sorgfalt betrachtet, verinnerlicht werden möchten. Pausen sind keine verlorene Zeit, sondern Phasen des Innehaltens, der Regeneration, in denen viel Neues entstehen kann. Solche Auszeiten, Perioden des Loslassens sind unglaublich wichtig, denn unser Körper, unser Geist haben ihren ganz eigenen Rhythmus, auf den wir hören und dem wir uns anpassen sollten. Wenn die Seele genährt ist, bekommt unser Alltag Farbe und Freude und der liebevolle Blick, den wir auf uns richten, ist alles andere als egozentrisch, er ist einfach not – wendig. Wenn wir erkennen, wie wichtig wir unser eigenes Wohlbefinden nehmen dürfen, kann eine Krise zur Chance werden.

JETZT IST DIE ZEIT

Schau, sagt die Hoffnung – schau auf das Jetzt: Jetzt ist die Zeit, die Kostbarkeit des



DOROTHEA NEUMAYR

ist Buchautorin, Coach und Seminarleiterin. Ihre letzten Publikationen sind „Zeit für Achtsamkeit“ und „Zeit für Deine Seele“, erschienen im ZS Verlag.
www.dorothea-neumayr.com

Augenblicks wahrzunehmen. Mit der Kraft der Achtsamkeit können wir für die überwältigende Schönheit und die unvermeidlichen Tragödien des Lebens ganz präsent sein. Jetzt ist die Zeit, jeden Tag als Gabe und Aufgabe zu sehen. Jetzt ist die Zeit, still zu sein und tief durchzuatmen. Jetzt ist die Zeit, Dinge zu tun, die man schon lange hätte tun wollen, einen Brief zu schreiben, die Ernährung umzustellen, sich von Altem zu trennen. Jetzt ist die Zeit, sich daran zu erinnern, dass es ein Leben nach der Krise geben wird. Jetzt ist die Zeit, auf Not – wendiges und Wertvolles zu achten, das schätzen zu lernen, was wir als selbstverständlich wähten, und das Wesentliche vom Unwesentlichen

zu unterscheiden. Denn der Sinn für das Wesentliche schenkt uns Kraft.

Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern. Das Geschenk dieser so schwierigen Zeit liegt hier verborgen: Die Kostbarkeit des Augenblicks. Wie oft haben wir uns gesehen, ohne uns zu sehen? Wie oft haben wir eine Umarmung als Selbstverständlichkeit „konsumiert“, gedankenlos und nebenbei? Was so einfach verfügbar, ja manchmal vielleicht sogar ein Zuviel war, ist plötzlich außerhalb unserer Möglichkeiten, wenn wir unsere Familie, uns selbst und andere schützen möchten. Die Welt steht auf dem Kopf. Gerade fühlten wir uns wohl und sicher und auf einmal geschieht etwas, das uns den Boden unter den Füßen wegzieht. Das vertraute Haltegeben durch die Nähe einer Umarmung, eine liebevolle Berührung, kann plötzlich Gefahr bringen. Das Gegenteil davon, die Distanz, ist nun unser Schutz. Diese Erfahrung ist schmerzvoll und auch verwirrend, sie ist neu ... und sie beinhaltet die Möglichkeit einer Veränderung im Miteinander, im wirklich Mensch-Sein.

Leben ist Veränderung. In jedem Augenblick. Nichts bleibt, wie es ist, denn ohne Veränderung kann nichts Neues entstehen. Diese Unbeständigkeit allen Seins ist eines der Grundgesetze des Lebens.

Schauen wir auf das Miteinander: Vielleicht kann uns jetzt die Chance einer Begegnung, die Nähe einer Umarmung neu bewusst werden, vielleicht wandelt sich die Selbstverständlichkeit von Zuneigung zu einem echten Zugeneigtsein. Vielleicht ist die Kostbarkeit des Augenblicks tief spürbar und das Leben wird ge- und erlebt als das, was es wirklich und wesentlich ist: ein wundervolles Geschenk in jedem Augenblick. Wenn die Zeit der Angst und Unsicherheit vorbei ist, werden wir vielleicht gelernt haben, etwas leiser zu sein und achtsamer. Und dass man auf vieles verzichten kann. Wir werden gelernt haben, was Angst ist und was Vertrauen und dass es Wichtigeres gibt als Gier und Ge-



Sich Zeit für sich selbst zu nehmen ist der Schlüssel zu Herzensfreude und Glück.

winn. Vielleicht wird unser Leben an Tiefe gewonnen haben, werden wir reifer und stärker geworden sein, weil wir ganz schön viel aushalten können. Vielleicht werden wir gelernt haben, dass es Menschen gibt, die Hilfe brauchen, und wie wichtig es ist, zusammenzuhalten. Vielleicht können wir, wenn der Spuk zu Ende ist, die Grenzen wieder öffnen, auch die, die in uns selber sind, und gemeinsam eine neue Welt erschaffen.

Auf jeden Fall werden wir wissen, wie schön es ist, Familie und Freunde um sich zu haben, Nähe zu spüren und miteinander zu reden. Und: Wir werden wieder in sonnigen Gärten sitzen, fröhlich lachen und uns unseres Lebens freuen.

VOM WERT DES INNEN

Schauen wir auf die Chance zu neuer Weite: Reisen im Außen mag verboten sein, aber wenn der äußere Radius begrenzt wird, kann der innere Horizont sich weiten. Wenn das Außen abnimmt, darf das Innen zunehmen. Bücher sind Seelennahrung und Wegbegleiter, sie sind fliegende Teppiche ins Reich der Phantasie. Lesen ist Reisen im Geist, Meditation ist Reisen zu inneren Bildern, Fürsorge ist Reisen im

Herzen, Beten ist Reisen in der Seele. Jede Krise ist ein Wendepunkt und birgt die große Chance, sich weiterzuentwickeln und neu zu beginnen. Wir vertrauen darauf, dass wir nicht immer alles sofort verstehen müssen oder können, und können so mit jedem Schritt ins Ungewisse die Angst vor der Angst verlieren, sie als Tor und Brücke zu neuen Erfahrungen akzeptieren. Vielleicht sollten wir es jetzt mit der Liebe versuchen, denn die Angst hat die letzten 10.000 Jahre wohl keinen Erfolg gebracht. „Es wird weitergehen“, sagt die Hoffnung mit einer tröstenden Umarmung, „die Krise ist nicht das Ende der Welt.“

Hoffnung als unverwüsthliche, täglich neue Quelle der Kraft zählt zu den wirksamsten Schutzmaßnahmen gegen das Virus und sie stirbt bekanntlich zuletzt. ❖

