Tina Schütze

# DAS LEBEN IST EIN NUTELLA BROT

Die Welt mit Kinderaugen sehen

südwest

einsamen Insel schauen wir frustriert und deprimiert auf die Schiffe, die am Horizont vorbeiziehen – unerreichbar, weil wir sie mit unserem mickrigen Feuer nicht auf uns aufmerksam machen können. Kinder würden nun sofort losrennen und wieder neues Feuerholz suchen, um beim nächsten Rettungsschiff garantiert gesehen zu werden. Was machen wir? Wir verharren im Stillstand, finden es ganz schrecklich, reden uns aber gleichzeitig ein, dass es sich einfach nicht lohnt, noch einmal all den Aufwand zu betreiben, wenn es ganz bestimmt wieder nicht funktioniert. Also stecken wir den Kopf in den Sand und verwerfen gleich noch all die anderen tollen Ideen, die uns von dieser einsamen Insel weg und zurück in die Zivilisation bringen könnten. Und so stehen

wir mit der Perfektion auf Kriegsfuß, anstatt sie als Katalysator für unser Potenzial zu nutzen.

Buddhisten und Yogis üben die Konzentration auf ihren Atem und schalten dadurch, für eine gewisse Zeit, ihren Verstand aus und mit ihm all das Bewerten, Beurteilen und Kritisieren – das pausenlose Geschnatter in unserem Kopf. In diesen ruhigen Momenten der Entspannung finden sie zu sich selbst zurück. Die Meditationstrainerin Susan Piver verglich einmal unser Leben und Denken mit dem Jagen eines Hundes nach einem Stöckchen. Wie der Vierbeiner hetzen und hecheln wir durch unseren Tag, streben immer schneller und weiter nach vorn und unsere Gedanken machen mit. So aufgedreht, fällt es uns

natürlich schwer, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Susan Piver ist der festen Überzeugung, dass wir uns durch regelmäßige Meditation von einem Hund in einen Tiger verwandeln können. Einen Tiger, der nicht jedem Stöckchen hinterherrennt, sondern sich umdreht, um nachzusehen, wer das Stöckchen geworfen hat. Wer es schafft, kleine Oasen der Ruhe in seinem Alltag zu etablieren, hat also die Chance, seinen Gedanken auf den Grund zu gehen, und findet dadurch die Kraft, Lösungen für auftretende Schwierigkeiten zu finden. Aber auch die Gelassenheit, sich mit einer ausweglosen Situation abzufinden, um langfristig wieder glücklich zu werden.

Es liegt also an uns, mit dem Möglichen zufrieden zu sein und ob wir weiterhin nach

dem Unmöglichen streben wollen. Krankheiten wie Burn-out entstehen vor allem aus dem Druck, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen. Sollten jedoch wirklich „die anderen“ unser Maßstab sein?

Vielleicht kennen Sie ja die Geschichte des türkischen Till Eulenspiegel, Nasreddin Hodscha, über den Mann und seinen Sohn, die in der Mittagshitze mit ihrem Esel durch die staubigen Gassen zogen? Darin reitet der Vater auf dem Esel und sein Sohn läuft neben ihm. Ein Passant empört sich: „Der arme kleine Junge. Seine kurzen Beine versuchen, mit dem Tempo des Esels Schritt zu halten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel sitzen, wenn man sieht, dass das Kind sich müde läuft?“ Also steigt der Vater ab und setzt seinen Sohn auf den Esel. Kaum sind sie

ein paar Schritte gegangen ruft ein anderer: „So eine Unverschämtheit! Sitzt doch der kleine Bengel wie ein König auf dem Esel, während sein armer alter Vater nebenherläuft.“ Nun setzt sich der Vater zu seinem Sohn auf den Esel. Doch nach ein paar weiteren Schritten ruft eine alte Frau empört: „Jetzt schaut euch die beiden an. So eine Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch und der junge und der alte Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus. Der arme Esel!“ Daraufhin steigen beide ab und laufen neben dem Esel her. Sie kommen nicht weit, da sagt ein anderer belustigt: „Wie kann man nur so blöd sein? Wozu habt ihr einen Esel, wenn ihr ihn nicht nutzt?“ Sie sehen, was ich meine?

Nach Perfektion zu streben ist nicht