

24

Achtsamkeitsgeschichten für den Advent

Mit 24 Aufschneideseiten



ars≡dition

DEZ
1

HERMANN HESSE

Kleine Freuden

[...] Wenn ich morgens zu meiner Arbeit gehe, eilen mit mir und mir entgegen täglich zahlreiche andere Arbeiter, eben aus dem Schlaf und Bett gekrochen, schnell und fröstelnd über die Straßen. Die meisten gehen rasch und halten die Augen auf den Weg oder höchstens auf die Kleider und Gesichter der Vorübergehenden gerichtet.

Kopf hoch, liebe Freunde! Versucht es einmal – ein Baum oder mindestens ein gutes Stück Himmel ist überall zu sehen. Es muss durchaus kein blauer Himmel sein, in irgendeiner Weise lässt sich das Licht der Sonne immer fühlen. Gewöhnt euch daran, jeden Morgen einen Augenblick nach dem Himmel zu sehen, und plötzlich werdet ihr die Luft um euch her spüren, den Hauch der Morgenfrische, der euch zwischen Schlaf und Arbeit gegönnt ist. Ihr werdet finden, dass jeder Tag und jeder Dachgiebel sein eigenes Aussehen, seine besondere Beleuchtung hat. Achtet ein wenig darauf, und ihr werdet für den ganzen Tag einen Rest von Wohlgefallen und ein kleines Stück Zusammenleben mit der Natur haben. Allmählich erzieht sich das Auge ohne Mühe selber zum Vermittler vieler kleiner Reize, zum Betrachten der Natur, der Straßen, zum Erfassen der unerschöpflichen Komik des kleinen Lebens. Von da bis zum künstlerisch erzogenen Blick ist die kleinere Hälfte des Weges, die Hauptsache ist der Anfang, das Augenaufmachen. Ein Stück Himmel, eine Gartenmauer, von grünen Zweigen überhangen, ein tüchtiges Pferd, ein schöner Hund, eine Kindergruppe, ein schöner Frauenkopf – das alles wollen wir uns nicht rauben lassen. Wer den Anfang gemacht hat, der kann innerhalb einer Straßenlänge köstliche Dinge sehen, ohne eine Minute Zeit zu verlieren. Dabei ermüdet dieses Sehen keineswegs, sondern stärkt und erfrischt, und nicht nur das Auge. Alle Dinge haben eine anschauliche Seite, auch interesselose oder hässliche: man muss nur sehen wollen.

Und mit dem Sehen kommt die Heiterkeit, die Liebe, und die Poesie. Der Mann, der zum ersten Mal eine kleine Blume abbricht, um sie während der Arbeit in seiner Nähe zu haben, hat einen Fortschritt in der Lebensfreude gemacht.

Einem Hause, in welchem ich längere Zeit arbeitete, lag eine Mädchenschule gegenüber. Die Klasse der etwa Zehnjährigen hatte auf dieser Seite ihren Spielplatz. Ich hatte tüchtig zu arbeiten und litt jeweils auch unter dem Lärm der spielenden Kinder, aber wie viel Freude und Lebenslust ein einziger Blick auf diesen Spielplatz mir gewährte, ist nicht zu sagen. Diese farbigen Kleider, diese lebhaften, lustigen Augen, diese schlanken, kräftigen Bewegungen erhöhten in mir die Lust am Leben.

Eine Reitschule oder ein Hühnerhof hätte mir vielleicht ähnliche Dienste getan. Wer die Wirkungen des Lichtes auf einer einfarbigen Fläche, etwa einer Hauswand, einmal beobachtet hat, der weiß, wie genügsam und genussfähig das Auge ist.

Wir wollen uns mit diesen Beispielen begnügen. Manchem Leser sind gewiss schon viele andere kleine Freuden eingefallen, etwa die besonders herrliche des Riechens an einer Blume oder an einer Frucht, des Horchens auf die eigene und auf fremde Stimmen, des Belauschens von Kindergesprächen. Auch das Summen oder Pfeifen einer Melodie gehört hierher und tausend andere Kleinigkeiten, aus denen man eine helle Kette von kleinen Genüssen in sein Leben flechten kann.

Jeden Tag so viel nur möglich von den kleinen Freuden erleben und die größeren, anstrengenden Genüsse sparsam auf Ferientage und gute Stunden verteilen, das ist es, was ich jedem raten möchte, der an Zeitmangel und Unlust leidet. Zur Erholung vor allem, zur täglichen Erlösung und Entlastung sind uns die kleinen, nicht die großen Freuden gegeben.





DEZ
2

THOMAS HÜRLIMANN

Abendspaziergang mit dem Kater

(Teil 1)

Er kam eine Stunde vor der Dämmerung, strich um meine Beine, miaute und maunzte, und blieb ich sitzen, um einen angefangenen Satz zu beenden, schnellte er lautlos aufs Pult, langte mit der Vorderpfote nach dem Bleistift oder fläzte sich flach aufs Papier, die Botschaft war klar, so oder so: Hör auf zu schreiben, es ist Zeit für den Abendspaziergang.

Der Kater war uns in der Parterrewohnung einer Zürcher Satellitenstadt zugelaufen. Das hatte den Mietvertrag verletzt. Keine Haustiere. Fristlose Kündigung. Wir zogen in die Inner-schweiz, in ein Chalet über einem voralpinen Stausee, und da das Revier mit seinen Füchsen Dachsen Raubvögeln für den Stadtkater neu war, nahm er die Gewohnheit an, mich auf meinen Erkundungsgängen zu begleiten. In den ersten Wochen stapfte ich voraus, er taperte hinterher, aber als es zu herbsten begann, kehrte sich das Verhältnis um, der Kater übernahm die Führung, ich hatte ihm – mit einigem Abstand – zu folgen. Von der Route, die wir nun Abend für Abend gingen, duldete er keine Abweichung. Stets zur gleichen Zeit, wenn sich die Sonne dem Horizont näherte, brachen wir auf, und immer berührte er dieselben Punkte: einen Baumstrunk, den Eingang eines Fuchsbaus, eine verlorene Schuhsohle, lauter Dinge, die ich ohne sein geduldiges Schauen übersehen hätte. Er veränderte meine Wahrnehmung, der Gang wurde zum Ritual, in der Wiederholung erfuhr ich eine andere Wirklichkeit. Die Schuhsohle zeigte über Nacht nicht mehr nach Norden, sondern nach Süden, wie eine Kompassnadel. Auf dem Baumstrunk häuften sich die welken Blätter. Beim nächsten Gang waren sie weggeweht, Nebel befeuchtete die Jahresringe und gab dem Holz eine melancholische Zeichnung. Dann wurde es Winter, der Kater und ich blieben im Haus, er schlief, ich las, und immer wieder kam es vor, dass wir gemeinsam hinausstarrten ins irre Sinken der Flocken, er auf meinem Tisch

hockend, ich an der Schreibmaschine, aus der stumm das weiße Blatt hing.

Ich nutzte die stillen Wochen, um mich über das Tier, das mein Schauen und mein Leben verändert hatte, kundig zu machen. Pater Gebhard, der Bibliothekar des nahen Klosters, erklärte mir, dass die Katze sowohl aus dem Alten als auch aus dem Neuen Testament verbannt ist, sie kommt in der Bibel nicht vor. Dem Islam hingegen gilt sie als heilig, denn die fünf Streifen, die sie auf dem Rücken trägt, gehen zurück auf die Hand des Propheten. Er soll sie gestreichelt haben – wundert's, die Katze ist so sauber, dass sie ihre Nachgeburt verschlingt, mehrmals am Tag unternimmt sie eine Wäsche, wie die Gläubigen vor dem Betreten der Moschee, und lautlos lauscht sie der Predigt.





DEZ
3

THOMAS HÜRLIMANN

Abendspaziergang mit dem Kater

(Teil 2)