

Das vollkommene JA.



alfred schrock/unsplash

Eine Teerunde im Garten. Wir plaudern, scherzen, freuen uns über unser Zusammensein. Wir hatten uns so lange nicht getroffen. Das Gespräch nimmt Fahrt auf, wird inniger und da kommt die Frage, die ich befürchtet hatte. Wie geht es Deinem Mann? Hat er immer noch Depressionen? Ich atme ein. Eine Freundin kommt mir mit einem Einwurf zuvor. „Kennen wir doch alle. Depressionen. Mal können wir JA zum Leben sagen, mal folgen wir einem NEIN und verlieren die Verbindung, sind irgendwie ganzheitlich offline. Mich interessiert, wie es uns gelingt, den Tagen mindestens gedeihliche Bedingungen für ein relatives JA zu entlocken. Lasst uns doch mal eine kurze, ehrliche Runde drehen. Wie sieht denn Dein NEIN zum Leben aus? Und wo wünschst Du Dir ein größeres, vollständigeres JA? Ich atme aus.“

Seit Jahren frage ich mich, wie die Welt wohl beschaffen wäre, wenn wir alle, also die großen, sozialen Gemeinschaften, einfach insgesamt fröhlicher und zufriedener sein könnten. Hätte das Auswirkungen auf die Art der Tierhaltung, auf den Klimawandel oder auf konstruktive Konfliktlösungen? Wie verändern sich unsere Resonanzböden, wenn viele sagen: Ja, das mache ich gerne. Ja, das Wetter ist wundervoll. Ja, ich liebe meine Arbeit. Ja, meine Nachbarn sind in Ordnung. Ja, der öffentliche Nahverkehr ist eine tolle Errungenschaft. Weniger ABER, weniger NEIN, viel Wertschätzung, viel Herzenswärme, viel Wohlwollen.

Seit Jahren begleite ich Menschen, die unter Depressionen leiden, die fast keinen Zugang zu

einem Lebensgefühl haben, welches sich von Frohsinn und Leichtigkeit nährt. Menschen, denen es auf ihrem Weg unmöglich wurde, weiterhin Perspektiven für sich zu erkennen. Und die darüber hinaus auch keine guten Ausichten auf eine sinnvolle Zukunft entdecken können. Menschen, die ihr relatives JA in einem unüberschaubaren Feld verloren haben, die in nebligen Zweifeln ein NEIN ans andere reihen.

Wie entsteht solch ein anhaltendes NEIN zur eigenen Existenz? Und wie kann es sein, dass unser kollektives NEIN so mächtig wirkt, wie wir es seit langem schon erleben? Ein wilder Tanz der Gesellschaft mit selbsterstörerischen, mit suizidalen Tendenzen zu einer Musik aus Süchten aller Art, aus materieller und wissenschaftlicher Überheblichkeit? Ein Tanz auf einer geraden Linie, auf dem Schwebebalken der rationalen Dominanz?

Es gibt viele Bilder, wertvolle Blickwinkel und Erfahrungen zu JA und NEIN, das ist ja glücklicherweise klar. Aus diesen Zutaten können wir uns ein köstliches Törtchen der Erkenntnis bereiten, das mit seiner leuchtenden Kerze jede Feier des Lebens versüßen mag.

Ob Törtchen oder Torte, - keine gerade Linie. Weiche, wohlige Rundungen.

Auf der Suche nach genau diesem weichen, wohligen Lebensgefühl, nach den tieferen Anteilen meiner menschlichen Möglichkeiten, kam ich auf die Idee, mit Freunden ein künstlerisches Projekt zu starten. Wir legten in einem Waldstück ein großes, begehbare Labyrinth an. Es war ein wundervoller Sommer, mit vielen Rundungen und Erkenntnissen.

Ein Labyrinth bezeichnet ein begehbare Feld. Es

gibt ein Zentrum, welches über kreisförmig umlaufende Wege, die rhythmisch ihre Richtung ändern, von außen kommend erreicht werden kann. Es dient der spielerischen Kontemplation, möchte zu Offenheit und Vertrauen ermutigen und helfen, Ängste zu transformieren.

Ein aufkeimendes Bewusstsein für die Geborgenheit in den Zyklen des Lebens lässt mein relatives JA nach und nach vollständiger werden. Ein konstantes Gefühl der Verbundenheit blüht auf. Man kann dieses Empfinden einfach „natürliche Spiritualität“ nennen.

Mit jeder aufmerksamen Umkreisung im Labyrinth des Seins wird das relative JA tatsächlich vollkommener. Auch eine freundliche Sterbekultur und der Tod finden hier endlich wieder einen entspannten, selbstverständlichen Platz.

Wie wäre es, die gerade Linie zu runden und unser Experiment Zukunft in das Licht eines vollkommene JA zu stellen?

Lasst uns darüber nachsinnen und reden. Nicht irgendwann. JETZT.

Text: Eva Keller

Eva Kellers berufliche Entwicklung führt über Kunst, Theater, Sprachen, Yoga, Meditation und Sterbekultur zur Gründung von forum8, einer Initiative für bewusste Lebensqualität. Workshops, Coaching, Moderation und Zeitgestaltung sind ihre aktuellen Arbeitsfelder, die inspiriert sind von der Idee "new work needs inner work". Außerdem begleitet sie Menschen in Abschieds- und Trauerprozessen und leitet Bestattungszereemonien.



angela karp/unsplash