

„Geh zum Brunnen...“

Zum Thema „Ich schau auf mich“ ist mir spontan die folgende Geschichte eingefallen, die mich schon seit vielen Jahren begleitet und mich immer wieder dazu anregt, nach möglichen Bedeutungen zu suchen:

Geh zum Brunnen

Von einem Wüstenmönch wird erzählt, dass ein junger Mann zu ihm kam mit der Bitte um Anleitung zur Meditation. Diese Mönche, lebenslang an die Einsamkeit gewöhnt, sind sehr wortkarg

„Geh zum Brunnen und schau hinunter!“ war die einzige Weisung.

Der junge Mann ging, schaute und kam zurück.

„Was hast du gesehen?“

„Ich habe nichts gesehen, außer ein schwarzes Loch.“

„Das ist Meditation“, sagte der Alte, „geh noch mal hin!“

Der Besucher ging.

„Und was hast du jetzt gesehen?“

„Ich habe mein Gesicht gesehen“, sagte der junge Mann.

„Das ist Meditation“, sagte der Mönch. „Geh noch einmal hin!“

„Jetzt habe ich die Wolken des Himmels gesehen“, berichtete der Schüler.

Und wieder versicherte der Einsiedler: „Das ist Meditation“.



Wenn ich auf den bisherigen Verlauf der Coronakrise zurückschaue ist das schwarze Loch für mich ein Symbol für die entstandene Leere infolge des Wegfalls von Aktivitäten und sozialen Kontakten, die für mich bisher eine große persönliche Bedeutung hatten. Es ist aber auch ein Symbol für das „schwarz sehen“, für die Entstehung neuer Unsicherheiten und Zukunfts-Ängste.

Ein zweiter Blick auf den Brunnen, also auf die neue Situation, die durch die Coronakrise entstanden ist, zeigte mir jedoch die Möglichkeit, mich mal wieder intensiver um mein Gesicht, also um mich selbst zu kümmern im Sinne der Selbstfürsorge. Und in diesem Zusammenhang tauchte auch die Frage wieder auf, was mir in meinem Leben besonders wichtig ist, was ich jetzt und in Zukunft verstärkt wieder be-leben möchte, was ich aber auch loslassen will, weil es für mich an Bedeutung verloren hat, weil es mich unnötig belastet und behindert oder sogar schädlich für mich ist.

Diese intensivere Form der Achtsamkeit und Selbstbetrachtung führt dann in zunehmendem Maße dazu, auch die Wolken des Himmels zu sehen, also meinen Blick wieder auf meine Umwelt und Mitmenschen zu richten, diese mit „neuen“ Augen zu sehen und die Beziehung entsprechend zu gestalten, nicht radikal neu, sondern halt ein wenig anders als bisher.

Wenn ich jetzt also ein wenig Rückschau halte, stelle ich fest, dass der Satz „In jeder Krise steckt eine Chance“ nicht nur ein abgedroschenes Schlagwort ist, sondern tatsächlich immer wieder neu mit Leben gefüllt werden kann – in diesem Fall Corona sei Dank und Schorsch sei Dank, der mich dazu angeregt hat, jetzt auch mal in schriftlicher Form über dieses Thema nachzudenken.

*Ein Beitrag von Dr. Josef Heine,
unserem langjährigen Seminarleiter, Mitglied und treuem Begleiter des Freundeskreis‘
Mitte Mai 2020*