

Liebe auf dem Weg zum Frühling: Forderungen folgen - oder fliegen wie ein Vogel

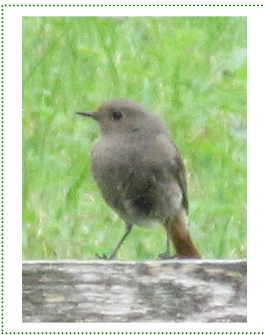
Heute Morgen ist mir etwas Lustiges passiert: Ich war ein wenig schlechter Laune. Ein trüber, kalter Sonntagmorgen, und schon wieder muss man dem Wetter trotzen, wenn man nicht drinnen hocken will. Also, jetzt kann ich mir davon den Tag verderben lassen – oder neugierig sein, was er mir bringen mag. Ich glaube, nur Sonnenschein könnte mich jetzt glücklich machen? Das stimmt doch gar nicht!



Gedanke als Lüge entlarvt! Schon geht es besser. Und da, auf einmal... schaut die Sonne raus. Wird stärker und stärker! Ja, wie gibt's das. Wir schnappen uns die Jacken und rennen raus, ein unerwarteter Spaziergang in der Frühlingssonne!

Wenn da eine Sache ist, die einem nicht passt, schluckt das oft die ganze Aufmerksamkeit. So viel Schönes geschieht um einen herum, das man dann gar nicht mehr mitkriegt. Ein gewisser Trotz ist auch dabei. Es läuft nicht, wie ich will - dann mach ich nicht mehr mit!

Es ist so erleichternd, dem Gedanken nicht zu folgen, der behauptet, die eine Sache müsste jetzt unbedingt sein. Auf einmal gibt es Raum dafür, dass etwas geschehen kann. Beziehungsweise man hat wieder Raum, um zu bemerken, was alles da ist.



Zur Zeit, an diesen kühlen Frühlingstagen, hilft mir das Singen der Vögel. Morgens schlurfe ich vor zum Bahnhof, halb noch im Schlaf, halb mit der Liste des Tages beschäftigt. Da sind die Vögel in den Linden! Ihre Töne sind klar und rein und vermitteln eine Präsenz, die mich ins Hier und Jetzt bringt.

Etwas am Vogelgesang erinnert uns vielleicht an unser eigenes Inneres, das wir so leicht verlieren in Stress und Ärger, Routine und Gedankenkreisläufen. So viel drückt der Gesang eines Vogels aus. Da ist Schönheit, Reinheit, Fröhlichkeit, Unschuld, Kreativität, Wachheit, perlende Frische, sanfte Entspannung, Anmut und Leichtigkeit! – Was klingt in dir an, wenn du die Töne hörst?

So geweckt, bemerke ich mehr von dem, was um mich vorgeht. Der kühle Wind auf dem Gesicht, das Gefühl des Pflasters unter den Schuhen. Der Geruch frischen Brotes aus dem Laden. Wie der kleine Junge sich an der Hand des Vaters festhält, der ihn zum Kindergarten bringt. Eine Autofahrerin, die anhält und mich vorbeilässt.

Wacher und nicht durch eigene Forderungen blind, kann man den Tag besser genießen. Es fühlt sich schon erfüllt an, ohne dass etwas Besonderes passieren muss.



Hmm... brauche ich das alte Ding noch?
Oder kann ich es vielleicht doch loslassen...?