

Unter sich.

Category: Leben, Tiefgang

4. Oktober 2021



Manchmal begegnet man Menschen aus der Vergangenheit. Wege kreuzen sich erneut, mal bewusst, mal stolpernd. Mal geplant, mal zufällig. Plötzlich tauchen sie hinter einer Wand hervor. Und überraschen, erfreuen oder nerven uns. Wir vergleichen den Besuch aus dem Früher mit unserem Jetzt und fragen uns, wie schön dieses Früher einmal war oder was wir an diesem Früher eigentlich einmal fanden. Wir sortieren uns gemeinsam neu auf dem Zeitstrahl, der uns gegeben wurde. Vielleicht bleibt der Besuch für eine Weile, vielleicht verschwindet er so schnell wie er kam. Manchmal bleibt er für immer.

Diese Besucher sind zuweilen unsere Gedanken. Dann besucht uns altes Denken im Hier und Jetzt. Manches kommt plötzlich, anderes kündigt sich an. Manches kommt früher, anderes später. Manche Gedanken erfreuen uns, manche bringen uns zum Nachdenken. Und manche werfen uns aus der Bahn, auf der wir so zielstrebig und achtsam unterwegs waren.

Ohne ein Früher gibt es keine Vergangenheit, die uns einholt. Wir müssen ein Teil unseres Lebens gelebt haben, um diese Besucher zu empfangen. Und so sitzen wir da - so vorhersehbar plötzlich - irgendwo zwischen dem ersten Drittel, der besseren Hälfte und dem ganzen Chaos unseres Lebens und fragen uns „Seit wann reise ich mit schwerem Gepäck?“. Seit wann stellen die Stimmen in unseren Köpfen diese Fragen, auf die wir keine Antworten kennen? Seit wann sind diese Gedanken da, die nicht vergessen können? Seit wann führen wir dieses Leben, von dem wir dachten, dass es sich anders anfühlen würde? Seit wann sind wir erwachsen und doch nicht bereit?

Zwischen dem Jenseits der Dreißig und Diesseits der Neunzig beginnt man unweigerlich nachzudenken. Über das, was keinmal war und einmal sein

wird. Angekommen in dem Leben, das wir doch selbst gewählt haben, machen uns diese Gedanken manchmal neugierig, wagemutig oder zufrieden. Doch viel häufiger als man denkt, dass jeder denkt, machen sie uns Angst, panisch, traurig. Mitunter tief verborgen unter der farbenfrohen Gegenwart bahnt sich das Vergangene seinen Weg in unser Bewusstsein. Der Besuch in unserem Kopf ist plötzlich da, eingeladen durch einen unbekanntem Auslöser und möchte nicht mehr gehen. Auch wenn wir versuchen, einen Mantel des Schweigens über ihn zu werfen, er bleibt, dieser ungebetene Gast, der uns den Schlaf und die Sinne raubt.

Und meist geschieht etwas wunderliches: Wir reden mit den Stimmen in unserem Kopf - vehement, direkt, laut - und wundern uns, dass uns niemand unterbricht. Niemand widerspricht. Wir bleiben unter uns. Wir reden mit den Stimmen. Anstatt über die Stimmen. Denn über diese Stimmen kann man nicht sprechen, was sagen sie bloß über uns! Was sollen andere darüber denken, was wir denken! Wir glauben, wenn wir über Dinge schweigen, sind und bleiben sie weniger real.



Dabei ist sich komisch zu fühlen, das Normalste dieser komischen Welt.

Daher ist dies hier ein Appell deines Selbst an dich: rede! Und zwar nicht mit dir, sondern mit jemandem, der dir widerspricht. Mit jemandem, der sich auskennt mit ungebetenen Besuchern, die nicht gehen wollen. Mit jemandem, der dir helfen kann. Denn die Antwort auf die Frage „Brauche ich Hilfe?“ ist immer „Ja“.

Jeder hat Dinge erlebt, die er nicht wahrhaben will oder erst später begreifen wird. Ein verstorbener Elternteil, eine verpasste Liebe, eine schwere Kindheit, ein falscher Körper. Jeder, wirklich jeder reist mit schwerem Gepäck. Doch wer sagt, dass wir dieses Gepäck alleine tragen müssen?