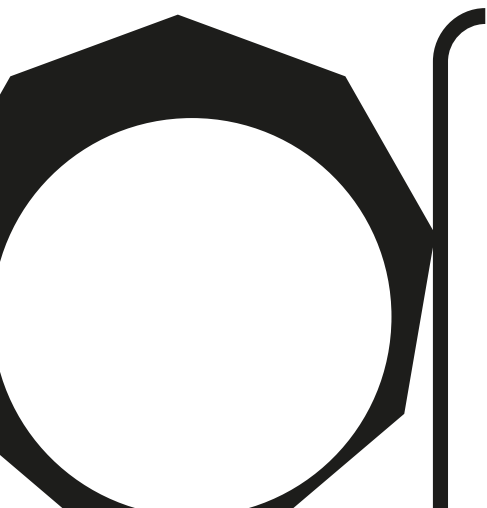


Sara Jasmine Planyowsky

fragmente



Fragmente

Sara Jasmine Planovsky

fragmente

Für Menschen,
die immer wieder aufstehen,
die Unvorstellbares durchlitten
und sich nicht aufgegeben haben

Für mich, als ich jünger war

Du nahmst mir mein Wissen und ersetztest es durch Phantasie. Die Phantasie war blutig. Das Blut schien von den Gegenständen zu tropfen, von den Händen meiner Liebsten; mein Auge riss sich an den Stacheln und Kanten der neuen Gegenwart auf, in die ich gestolpert war, und beim Hinfallen zog ich das Tisch Tuch mit mir, das die Gegenstände meines Gesunden fliegen – hinunterfliegen ließ.

So überzeugend stellte es sich mir dar, dieses komplexe Gebilde aus den Spinnenfäden meiner tiefsten Ängste, als so vereinnahmend stellte es sich heraus, dass meine Fähigkeit zu zweifeln oder zu fragen vielleicht einfach überstrahlt werden musste, in einer unwirklichen Atmosphäre von Sonnenfinsternis, mit dem unwirtlichen Licht einer Neonröhre.

Und in äußerster Bedrängnis wähnte sich dieser, wähnte sich mein Geist in der Krankheit doch als Allesverstehender, er erklärte mir das Verwirrende, das Bestürzende; am linken Fuß erwischt, blieb ihm wenigstens die Information. Einem Flickenteppich vergleichbar setzte die Krankheit Eindruck neben Eindruck und Grauen neben Grauen, stellte Verbindungen dazwischen her und machte mich den Teppich glauben – sie machte mich den Teppich *wissen*, machte mich zum flammenden Vertreter einer Höllentheorie, an der ich mir selbst die Finger verbrannte und die ich doch nicht loslassen konnte, und während im Geist die Qual ständig aufs Neue schlüpfte, glitten Hilfeversuche anderer an mir ab wie Regentropfen an einer Eierschale.

Unter normalen Umständen könnte ich mir gar nicht so sicher sein – oder mich zumindest von meinen Ängsten distanzieren, durch Humor beispielsweise. Und auch andere Gründe, die auf einen wahnhaft veränderten Bewusstseinszustand hinweisen müssen, fallen auf. Zu keiner Sekunde wäre ich einmal abgelenkt gewesen – ich sah, roch, schmeckte den Wahn. Sonst gewöhnt man sich, aber trotz der Aussichtslosigkeit meines eingebildeten Kampfes gegen Windmühlen konnte ich mich in mein Schicksal nicht fügen, nicht sagen: „Ja, das war’s.“ Als Spielball geistiger Kräfte und Einfälle, als Blatt im Herbstwind war ich nicht in der Lage, nachzudenken. Da war kein Boden unter meinen Füßen und ich kam nicht mehr zur Ruhe, nicht einmal im Schlaf.

Wie bereits geschildert, hatte dieser Geist Erfahrung mit geistiger Gesundheit gemacht, die den gewöhnlichen Geist transzendierte, bevor er im Schlamm extremer Täuschungen und Invalidität versank. Diese Einsicht meldete sich aus der Vergangenheit wie eine Laterne, die das Geschehen auf eine Weise relativierte, die dem Geist Gelegenheit gab, ein bisschen zu rasten.

Müde steht der Geist vor dem Schrank und scharrt an der Tür, weil dort das Glück versteckt sein soll. Der Geist sieht sich selbst nicht an, er schaut durchs Schlüsselloch.

Wie viel sieht man von der Welt, wenn man durch ein Schlüsselloch schaut? Wie viel sieht die Welt von einem, wenn man Schichten über Schichten auf sich aufträgt?

Ich wurde mit einer Natur geboren, die – verwirklicht – gelebter Friede und vollkommene Harmonie bedeutet. Wie eine Sonne, deren Strahlkraft nicht meiner Steuerung unterliegt, hält meine Identität von Wärme und Mitgefühl mich überhaupt erst am Laufen. Das Monster kann nur existieren, weil in ihm eine Flamme Gutheit brennt, und im tiefsten Sinne lebt es, weil es zu dieser Gutheit finden will.

Probleme sind wie Geister, die besänftigt werden, indem man ihnen das Wasser der Erkenntnis zu trinken gibt.

Ein Windstoß blies mein Kartenhaus um, und nur ein kleines Grundgerüst blieb stehen. Es war gerade eben noch Sommer gewesen, ein lauer, milder Tag, und die Bö kam unerwartet. Es handelte sich um eine Art von Sturm, mit der ich mich gedanklich noch nie beschäftigt hatte; ich hatte bloß immer gedacht, dass dieser Sturm mein Kartenhaus nicht treffen würde, weil er selten war.

Ich wusste nicht, was ich tun sollte. Waren alle Karten vorhanden? Hatte die Bö zukünftige Karten verweht? Wer war schuld an dem Sturm? Andere fragten, ob man ihn hätte vermeiden können.

Die Sonne stahl sich wieder hervor, und ich sah die anderen Kartenhäuser in meiner Umgebung. Ich empfand das Tageslicht als schocklos, fühlte mich bloßgestellt und verzweifelt.

Ich bemerkte, wie auch meine Umgebung meine Ruine bemerkte. Sie reagierte mit Mitgefühl, besprach sich und baute einen Paravent.

Innerhalb des Paravents besprach ich mich mit meiner Umgebung.

Wir spielten auch Karten.

Der Paravent fiel irgendwann um (ich riss ihn nieder). Wir analysierten mein Kartenhaus, fanden aber keine gravierenden Unterschiede zum vorigen, dachten lediglich, dass es stabiler war.

Ich fing an zu tanzen.

Ein anderes Bild für meinen Genesungsweg könnte Dunkelheit sein, die von immer häufigeren, immer helleren Blitzen durchbrochen wurde. Die Dunkelheit wurde zu einer immer kürzeren Nacht ... Der Tag fing an, die Nacht zu durchtränken, und er tat das, weil das Leben ums Leben focht.

Allem Anschein nach liegt in der Natur der Blume eine Sehnsucht nach Wachstum und Blüte – und ein Bedarf an Sonnenlicht dafür. Auch mobilisieren Blumen – es scheint in ihrer Natur zu liegen – nach einem Rückschlag Kräfte, um sich wieder aufzurichten. Es liegt nicht notwendig in der Natur einer Blume, aufzustehen und arbeiten zu gehen, aber für mich war das nach meinem Rückschlag ein wichtiger Schritt (Schlag gegen den Rückschlag, Meilenstein im heilen Sein).

Inmitten der Nacht stolperte ich als Teamverstärkung in eine ehrenamtliche Tätigkeit eines ehrenvollen Einzelhandelsunternehmens. Jeder Kieselstein, den ich dort hob, lastete schwer – zwar nicht auf meinem Gewissen, aber auf meinem Genick, das ich gebeugt hielt. Ich war es gewohnt gewesen, in aufrechter Haltung mit den Dingen meiner Umgebung zu jonglieren, doch Banane, Buch und Bettzeug lagen – in ungeweihte Tränen getränkt – schwer in meinen schwerfällig gewordenen Händen. Der Turm aus Erfahrungen, den ich in der Vergangenheit angehäuft hatte, gehörte einer anderen Person, jünger als ich und eigentlich unerfahrener. So wie ein Kind erst nach und nach die Symbole und Rätsel seiner Umwelt zu entziffern vermag, war mein Dasein auf eine gröbere Ebene zurückgesprungen. Es blieb nichts, als diese Lage zu erleben – ich aß ein Stück Banane, blätterte in einem Bilderbuch und wickelte mich in eine Decke ein. Das Schiff mit meinen Besitztümern war davongefahren, und ich spielte mit den Murmeln, die ich in meinen Hosentaschen fand. Manchmal spiegelte sich das Schiff in ihnen.

Ich lag in einer Brühe in einem Suppenteller – als Zwerg – und rutschte ständig an der Kante ab. Ich dachte, ich müsste mein Leben dort fristen; dass es nichts gab außer der Suppe und dem Teller und dem Zwerg.

Dass *alles gut wird*, ist ein siebenjähriger Optimismus, der – T.S. gemäß – bereits ein Teil von Gesundheit ist. Dem Gefühl Glauben schenken – Optimismus funktioniert von ganz alleine. Mein kranker Geist erblickte damals in der Trübsal einen Lichtstrahl, der in den Raum fiel. Ein Kätzchen oder Häschen sprang auf seinen Schoß und berührte die lahme Hand. Mein Geist fühlte sich durch das Geschehen inspiriert, er wurde abgelenkt – hingelenkt. Er wachte das erste Mal auf.

T.S. war ein paar Jahre lang Knack- und Angelpunkt meiner Welt, eine Art Gestirn oder Gehirn im All, um das ich meine Runden drehte, während sonst nur sehr wenig existierte ...

T. S. war eine sehr beständige Sonne auf der Spielwiese seiner Ordination. Anfangs fiel es mir gar nicht so auf – wie ein heller Tag, aber man blickt nicht zum Himmel, um die Ursache der Helligkeit auszumachen. Unbehelligt saß ich quasi im Schatten der Palme meiner neuen Thera-
piesituation, deren Kraft ich unterschätzte ...

Der Weg des Dienlichwerdens ist ein Geben und Nehmen, ein achtsamer Umgang mit sich und den anderen und Entwicklungschancen zu nutzen.

Beziehungen gaben mir Boden, durch Freundschaft fasste ich Fuß. Kontakt lässt den Verstand wachsen, und ein Treffen bindet/bildet das Herz. Ohne dich würde ich auf Krücken gehen. Du richtest dein Leben nach mir. Wir tanzen zu einem Takt, den nur wir beide hören. Ich stelle fest, dass ich nicht traurig bin.

Wenn ich aus der Balance gebracht werde, weiß ich, dass ich nicht und nichts verloren habe; dass ich die Regenwolke wie eine Kuh melken kann. Und wie eine (wiederkäuende, selbstreflexive) Kuh erkenne ich, dass ich einen temporären Erfolg als Ziel angesehen habe, und bin dankbar, letzten Endes weitergegangen zu sein. Durch Höhen und Tiefen.

Ich suchte im Hindernis das Trittbrett des Zuges zu noch größerem Wohlbefinden – und es gelang. Schwierigkeiten zu meistern wurde zu einer Gewohnheit, die mir leichter und leichter von der Hand ging.

Die Schwierigkeit gebär bald verlässlich Inspiration, weil sich die *Münze umdrehte*. Ich drehte die Münze in meiner Hand und erkannte, dass ich reich war. Mein Reichtum besaß nicht, noch wollte er besitzen; dieser Reichtum entstand als Luftspiegelung oder Regenbogen im leeren Raum. Der Kundschaft war ein Lächeln mitzugeben, und es wurde im Augenblick, in der Sanftmut und Freude geboren.

Der Stein stellt mir kein Bein. Der Stein ist eine Erinnerung an den Grund zu Gleichmut.

Ich kam zu der Konklusion, dass ich am richtigen Platz war und meine Fähigkeiten nicht verschwendete, sondern entfaltete. Titel, Auszeichnungen und eine eventuell geachtete Stellung verloren für mich an Reiz. Die Aufmerksamkeit, nach der ich immer gestrebt und nach der ich mich, vor allem in meinen Krankheitsjahren, gesehnt hatte, verlor sich als weißer Rauch oder Nebel in einem immer sonnigeren Garten.

Wenn die Blume wächst, wächst sie nicht allein; mit sich nimmt sie eine ganze Reihe anderer Gegenstände, die ich „Gegenstände des Guten“ nennen möchte. „Gut“, weil ich sie für hilfreich, und „Gegenstände“, weil ich es für wenig hilfreich erachte, mich mit ihnen gleichzusetzen. Selbst das, was gut ist, kann durch Täuschung verzerrt sein, doch Täuschung, die an mir zehrt, ist auch etwas, dem ich entwachsen kann. Dann entsteht ein Instinkt für das Wahre, als ob ich Münzen von Falschgeld unterscheide.

Beim klareren Sehen hilft mir vorrangig der wache Blick; und dieser Blick unterscheidet, weil er wach ist, dann auch klar zwischen dem Gesehenen und sich. Um die Dinge einzuordnen, muss ich sie benennen und vorher trennen. Bevor wir die Grenzen auflösen, lass uns exakt sein! Bevor ich fortfahre, will ich Bilanz ziehen: Ich feiere das Gute. Manchmal ist es sinnvoller, eine Ernte einzutragen, als das Feld zu bestellen.

Ich beiße in die rote Frucht.

Es ist ruhig auf dem Feld. Meinem Geist ist, als verhalten die Vögel, aber nicht aus Not, sondern aus Notwendigkeit. In der neugeborenen Stille werden andere Dinge vernehmbar – tiefere Wahrheiten, die wie neue Vögel klingen, aber wenig mit ihnen zu tun haben –; es sind ewige Vögel. Mein Geist weiß, dass nicht er gemeint ist, wenn er hört; dass er im Grunde wenig mit sich zu tun hat, weil es wenig Selbst, aber viel Alles gibt.

Mein Geist hat, weil sich ein Schleier hebt, Eindrücke einer akkurateren Wirklichkeit. Er hat eine Ahnung, noch weiter, tiefer oder dahinter zu blicken – die Dinge sind nicht nur nackt, sie sind auch innen –; eine Tür scheint sich zu materialisieren. Die Tür, wie er sie kannte, aber scheint sich zu dematerialisieren! Mein Geist beginnt, sich in der Erfahrung von Achtsamkeit zuhause zu fühlen und sich, wenn er von Angst heimgesucht wird, an den Weg nachhause zu erinnern.

Aber der Reihe nach, und nicht ohne Beispiele!

Mein Geist gewinnt an Liebe und verliert an Vorwurf.

Weil auf dem Feld meines Geistes weniger wuchert, wird der Boden oder Grund sichtbar. Dort ist es, wo mein Geist Perlen aufklaubt; sie fallen nicht etwa vom Himmel, sie treten aus dem Grund des Geistes hervor. Als lärmende Beschäftigung meinen Geist noch mehr überschattete, war die See aufgewirbelt und das Perlmutter der Muscheln für mein Auge nur in Ausnahmefällen sichtbar. Mein Auge unterscheidet nun Treibholz von Treibgut und sieht den früheren Sturm an Gedanken auf einer neuen Ebene als einheitlich, nicht divers.

Größere Orientierung herrscht im ruhigen Auge des Sturms. Orientierung finde ich in jeder Katze, in jedem Stein. Der Stein, den ich sammle, kann ein Stein auf den Haufen der Selbsterkenntnis sein. Was mir unterkommt, kann ich transformieren, sodass die Dinge weniger wie Schicksal aussehen und meine Hand wie ein kurzer Zauberstab. Die Macht liegt nicht in den Dingen. Ich dachte, kein Seemann zu sein, aber sich ans Steuer zu stellen, liegt allen im Blut!

Mein Gang wird aufrecht, der Blick klar, mein Lächeln ungezwungen. Die Erfahrung von Würde speist sich aus nichts, das mir abhanden kommen kann: Weniger geht es um einen *Grund*, sich zu vertrauen, als um ein *Vertrauen in den Grund*. Meine bedingte Identität liegt wie bunter Sand auf der Grundlage meines Geistes ausgeschüttet, und auf diesem Grund kann ich „stehen“. Weil der Grund mich nie verlässt, stehe ich gut – und muss auch ich ihn nie verlassen.

Was den Grund ausmacht, ist Vollständigkeit, Unversehrtheit. Grund haben heißt Grund haben zu der Annahme, ganz zu sein. Das Vertrauen in meine Fähigkeiten hängt damit zusammen – weil der Grund fähig ist. Und weil der Grund wie eine Sonne in meine alltäglichen Handlungen durchscheint, sehe ich Beweise für ihn, und weil ich den Grund gesehen habe, kenne ich mein Fähigsein. Es gilt mich zu entspannen – mit dem Gedanken, dass alles bereits vorhanden ist. Es gilt sich vorzustellen, dass der Grund einen hält! Meine Identifikation kann ruhig beim Grund liegen. Ich ahne den Grund nicht grundlos oder wäre grundlos glücklich.

Die Würde kann Eingang in den würdelosen Zustand finden.

Erfolge feiern und Erkenntnisse verankern ist auch eine Form von Party!

Es kommt mir fast so vor, als ob der Geist danach strebt, gesund zu werden und sich wieder aufzurichten, dass er sich ganz von selbst seinen Weg bahnt, wie Unkraut aus dem Betonpflaster.

Eine dünne Ballonhaut ließ mich jahrelang teils heftig auf Reize reagieren. Meine Fähigkeit, Leid zu erfahren, glühte von der Krankheit her noch wie Kohle und war reanimierbar, wenn auch nur mehr ein Abklatsch. Ohne Schutz brannte die Sonne, fiel der Schnee – und fiel mir auf, was lief. Ich war hypersensibel auf alles Üble und fühlte mich wehrlos und erschrocken, wenn ich ihm beiwohnte.

Hinsehen und Erkennen also; auch: Dableiben und Dabeibleiben. Ich setze mich der Realität aus, die mein Geist mir vorspiegelt, und erfahre eine Art Weisheitskommentar dazu, der die Erfahrung der Realität verändert. Ich gelange zu neuen und weiter gesteckten Ansichten über Dinge, die lange festgefahren und eindeutig schienen, aber so wenig solide wie Materie sind. Irrtümer sind ein Faible dieses Geistes, darum werde ich hellhöriger auf seinen Weisheitsaspekt. Dieses Wissen ist freier, universeller und nützlicher; nicht nur enttarnt es die Täuschung, es beleuchtet den Weg und hilft mir, mich von einschränkenden Denkmustern zu befreien. Oft litt ich lediglich an meiner engen Sichtweise, und was mit sporadischen Blicken über den Tellerrand begann, könnte sich in einer Festigung dieser Sichtweisen fortsetzen – durch eine „Erkenntnis der Erkenntnis“ und Vertrauen in das ungewohntere Denken. Dieses Wissen ist wie Flügel, während ich die Zuversicht erlerne, fliegen zu können. Es mag ungewohnt oder ein ungewohnter Gedanke sein, zu fliegen anstatt zu gehen, aber da der Geist Flügel hat, erübrigt sich die Diskussion.

Sobald die Stimmung einen abrupten Wandel erfährt, der mich ver-
zweifeln lässt, kann ich zweifeln, aber an der Stimmung. Sobald ich
unterzugehen drohe in einer Flutwelle an Hoffnungslosigkeit, kann
ich die Hoffnungslosigkeit in Frage stellen, durch das Erinnern von
Freude. Als aufgeblasenes Riesenschwein von Angst benötigt Drama
nur eine einzige Nadel von Misstrauen. Als Multipack an Täuschungen
mag es eine gewisse Macht über meine wunden Punkte besitzen, als
aufmüpfige Untergeordnete meiner Weisheit verfliegt seine Macht
aber beim Auftreten von Erkenntnis. Weil ich die Macherin meiner
Realität bin, habe ich Entscheidungsgewalt. Weil das Drama Erken-
nungsmerkmale trägt, kann ich es durchschauen. Ich bin meiner eige-
nen Sonne Schmied, und Wachheit ist Schutz, weil die Wachheit Wis-
sen über den Geist bringt, und das ist das Steuer. Sehr viel Unglück
kann so aufgelöst werden und nicht mehr wiederkommen. Leid über-
winden ist weniger absolut, als ich dachte.

Auf einmal reißt die Erde auf und ich verliere den wohlverdienten Bo-
den. Das Reiferwerden äußert sich kurzzeitig als Reifungskrise. Ich
gebe meine Heiterkeit auf, um mich der Dramatik tiefen Selbstzwei-
fels zu ergeben. Wann erkenne ich die Maske des Unglücks? Man
könnte meinen, ich kenne meine Schafe mittlerweile, aber offenbar
bin ich auch ein Schaf.

Ich umarme mich selbst im Geist, so wie ich mich immer umarmt habe – mit Armen lang wie Lianen, lang vor Sehnsucht nach einem anderen und meist sehr spezifischen Menschen. Ich akzeptiere die Tatsache, dass mein Alltag mit meinem eigentlichen Potenzial nicht übereinstimmt, weil Akzeptanz die einzig richtige Antwort auf einen Zustand wie diesen ist und Weichherzigkeit machtvoller als die Ohrfeige ... Ich weiß nicht, was es ist, das die Menschen und mich auseinanderhält, doch ich lerne, nicht den Fehler, sondern die Fähigkeit an mir zu sehen. Glück ist im eigenen Geist, nicht wahr? – Wenn der Blumenkranz nicht vom Himmel fällt, sind meine eigenen Hände gefordert ...

Potenzial entfalten ist eine schwierige, schwierige Sache, finde ich. Weshalb liegt es so vergraben? Es ist, als müsste man jahrelang Bohrungen anstellen.

Manchmal glaube ich, den Durchbruch nie zu schaffen. Wahrscheinlich, weil ich mich zu sehr mit meinen Ängsten und Selbstzweifeln identifiziere. Aber die sind nur ein Zaun auf einer großen Heide.

Es herrscht, nicht nur beim Wetter, rauer werdender Wind ... Sich in irgendeiner Weise „festzupflanzen“ – durch Realismus und Optimismus, Leidenschaften, Selbstvertrauen und soziale Kontakte –, schützt vor Gefühlen der Entwurzelung.

In weiterer Instanz mache ich mich neugierig auf die Erfahrung, nicht auf die Bewertung. Ich bin in der Lage, bedingungslose Selbstakzeptanz zu praktizieren – in jedem Moment. Ich mache ein Spiel aus der Dehnbarkeit des Herzens ...

Für mich hat Weisheit mehr mit Richtungsänderung zu tun – ein Abwenden des Blicks von Bekanntem. (Mit „Richtungsänderung“ meinte ich ursprünglich „Innenschau“; aber ich denke, man kann ihr auch die relativere Bedeutung von „alltäglicher Weisheit“ bzw. „Weisheit im Alltag“ geben ...)

Dein Geist besitzt alles,
um zu erkennen,
dass er nichts braucht.

Erkenntnisse sind universell, was zeigt, dass wir denselben Geist haben.

Ich habe nicht den Glauben, sondern das Wissen um das Gute im Menschen.

Gute Gedanken in schlechten Situationen zu haben, ist eine Art natürliches Gebet an sich selbst; das Einzige, das vielleicht nachhaltig hilft, eine Situation zum Besseren zu wenden.

Oft ist man mit Dingen konfrontiert, die zu ändern schwierig oder aussichtslos erscheint; womöglich hat man auch ein Päckchen zu tragen. Immer öfter aber fällt mir auf, dass der Geist sich aufschwingen kann – um zu analysieren und zu erkennen; sich selbst zu helfen –, so dass der Ausgangssituation etwas Positives hinzugefügt wird. Eine positive Reaktion vielleicht, die die Macht hat, die eigene Sichtweise und das Erleben der Situation zu verändern. Ich bin einer Situation nicht machtlos ausgeliefert, ich kann in ihr agieren; und da alles wechselseitig bedingt ist, geschieht sofort eine subtile Transformation der Lage, eine Transformation im eigenen Geist. Nicht zu Unrecht wird meiner Meinung nach die Hoffnung oder der Siegeswille als elementar angesehen, wenn es gilt, für – oder gegen – etwas zu kämpfen. Hoffnung ist mit Inspiration verknüpft, und die intuitive Intelligenz – mit der Ratio verknüpft – ist ein machtvolles Mittel, Wege – intuitive Schritte – aus scheinbar aussichtslosen Lagen zu finden. Ich kann mich verrennen, aber niemals so sehr, dass der Ausweg verstellt wäre. Es gilt, geduldig und sanft mit sich zu arbeiten, in dem Wissen, dass es für jeden „Topf“ einen „Deckel“ gibt und der Deckel im intuitiven Geist liegt.

Paradoxerweise habe ich, je weiter ich auf meinem Weg vorangehe, immer mehr das Gefühl, basale, elementare Dinge zu verstehen, die an und für sich überhaupt nicht kompliziert sind, mir aber eine komplexere Welt oder Weltsicht eröffnen. Erkenntnisse äußern sich bei mir immer in einer eher einfachen Art und Form ... Ich habe das Gefühl, einen „Grund“ erhalten zu haben, den ich mir zwischenzeitlich selbst genommen habe – den Grund meiner Persönlichkeit vielleicht, aber auch den Grund des Wissens oder der Wissensanhäufung.

Intuition führt mich doch sicherlich aus dem Dunkel ... Dass ich Zugang dazu erfahre – nicht nur jetzt, sondern beinahe in jeder Lebenslage –, kann mich optimistisch machen. Grundoptimistisch!

Lichterkerette für Lichterkerette erglomm mein Interesse für Lars. Mich positionierte ich allerdings in seinem Schatten (und Windschatten).

Ich sah viel Ausgeklügeltes und sorgsam Aufbereitetes hinter diesem Vorhang aus unfrisiertem Haar.

Ich lutschte an Fortunas Lollipop. Ich glaubte an die Liebe als Zwilling, als Novität und als dauerhaft.

Gwendolyn war ein Weg aus meiner Unzufriedenheit. Die Unzufriedenheit hatte Willen geboren – den unbedingten Willen zum Vorwärtsschreiten. Dies wurde von mir zugleich als Notwendigkeit, als notwendiger Schritt erlebt – ich drängte darauf, aber wahr war auch, dass es *mich* drängte.

Ich war immer recht glücklich, aber nun ist mir, als ob es im Haus meines Lebens stickig geworden wäre. Nie habe ich so recht aus dem Fenster geschaut, die Glasaugen des Hauses nicht einmal bemerkt ... Doch nun möchte ich hinlaufen und sie aufreißen, die Augen, die Glasaugen.

Eine Weile ging ich zwischen alter und neuer Identität spazieren. Ich reckte mich beständig nach süßen Trauben, erhaschte welche und sank dann wieder auf die Fußsohlen zurück. Aber in all dieser Zeit reifte die Traube *in mir*.

Ich sah meine Freuden beizeiten nicht als das verstanden, was sie waren, und verteidigte sie wie Hundewelpen. Man könnte sagen, ich wähnte mich im Besitz eines Regenbogens – schwer fassbar für mich und schwer fassbar für andere.

Über den stacheligen Regenbogen rutschte ich aus dem Elternhaus.

Kein Stein sollte auf dem anderen bleiben, als ich Ziegelstein mit Marshmallow ersetzte.

Ich tanzte als Gwendolyn mit wehenden Gewändern, während mir nichts als der Augenblick wirklich bewusst war.

Die Zeit schien angehalten und dabei die süße Qualität verloren zu haben, als gefröre jemandem das Lächeln auf den Lippen ... Aber diese Person sah ich nicht, weil ich mich für die Einsamkeit entschieden hatte.

Ich nahm die Bauklötze auseinander und versuchte mich als Frankenstein meiner eigenen Seele.

Wenn ich den Gipfelpunkt eines Berges als persönliches Ziel ansehe, kann ich schwerlich mit einem Sprung hinaufgelangen – es sei denn, ich habe Zehntausendmeilenstiefel. Meine relative Realität ist aber die von einfachem, schon leicht ausgetretenem Schuhwerk plus besagter Sehnsucht, die sowohl deutlicher als auch konkreter wurde. Man kann sagen, dass die Zielvorstellung an Zielvorstellung dazugewonnen hat, die Brille geputzt wurde oder Kompass und Landkarte gefunden wurden, die mich befähigen und ermächtigen. Doch wie eine Eisenbahn, die nicht nur aus Motor und Rädern bestehen darf, um fahren zu können, sind für meine gesunde geistige Einstellung zur Anstrengung besagter Leidfreiheit noch andere, weitere Komponenten erforderlich.

Wenn ich einen Kuchen backe, vornehmlich zum ersten Mal, kann mir bei den Ingredienzen ein Irrtum unterlaufen. Der Kuchen mag aufgehen, er mag mir schmecken, doch ich könnte statt der Zitronenschale eine Vogelbeere verwendet haben. Da ich die Vogelbeere verkannt habe, erfahre ich Genuss und danach Magenweh.

Mit Magenweh muss ich mir eingestehen, dass ich nicht mehr so vital bin. Ich möchte tanzen, doch mir ist nicht nach Tanzen. Ein Teil meiner Kräfte ist auf das Verarbeiten der Vogelbeere gerichtet, und ich frage nach Wasser.

Auf meinem Krankenbett könnte mir der Gedanke kommen, dass es mir schlecht gehen darf.

Ich reife, weil der Schmerz wie eine Sonne ist, die auf einen Apfel scheint.



Schmerz kann dabei helfen, das Herz weit werden zu lassen.

Wenn ich nicht stark genug wäre, diese Situationen zu meistern,
würde ich sie gar nicht wahrnehmen!

Ich sprang auf den Zug der Weisheit und ließ mich über Gedankenmuster hinwegtragen, die sich wie Zecken an meinem Bein der Genesung festgebissen hatten.

„Jede Situation hat das Potential, sich selbst zu heilen“, denke ich, und:
„Was heilt, ist die Grundlegende Gutheit.“



Die Erschütterung durch den Tiger erschütterte auch das Zutrauen zu meiner grundlegenden Intelligenz. Selbstzweifel saß wie ein Vogel auf meiner Schulter und sah mir beim Probieren zu. Ich zweifelte am Fähigsein selbst, und obwohl diese Angst als dunkle Wolke über mir schwebte, meldete sich das Fähigsein in Form von Sonnenstrahlen, die das Dunkel durchbrachen. Weil die Weisheit Täuschung vertreibt, half die Medizin, und weil ich verstehe, dass sie nicht aus dem Dunkel kommt, beginne ich den Grund wieder zu sehen.

Ich sehe den Tiger als aus Papier gemacht, weil er durchgeschnitten werden kann. Einmal warst du solide, dann wirst du zu Rauch, und zwar durch Gedankenkraft. Ich verstehe und integriere dich in die Landschaft. Wenn ich dich lange genug kontempliere, bestehst du aus Glas, und die Sonne scheint hindurch.

Im Sonnenlicht sehe ich deine Vorteile klarer. Jetzt lerne ich eben über Tigerklauen und Löwengebrüll! Dich zu sehen bedeutet nicht, geblendet zu sein. Trittst du mit mir in Kontakt, häufen sich die Ideen.

Und lehrst du mich, dass du nicht mein Feind bist.

„The path of the warrior is to feel, not to think“, denke ich, und: „Every situation is my friend. There is no enemy.“

Anstatt mich zu entwurzeln, befördert mich der Papiertiger tiefer ins Erdreich. Sein Brüllen klingt in meinen Ohren wie Kindergelächter, wie Klingeln – von Glocken, von Münzen. Sein Gesicht erinnert an eine weitere Sonne.

Weil mein Kopf nicht mehr so gebeugt ist, wie er einmal war, sehe ich weniger Boden als Himmel, weniger Steine als Horizont. Weil dein Kopf so gerade ist, verbeugt er sich vor dem Guten. Ich glaube, ich habe gelernt, das Gute ausfindig zu machen: Es liegt in der Richtung, die ich dem Geist gebe. Den Geist zum Glück erziehen, weil er ganz ungeschult ist.

Die Natur des Geistes ist ja die Natur aller Dinge ... So, wie der Geist transzendiert wird, wird auch alles andere – werden alle Dinge – transzendiert. Und aus solide wird lichtvoll, aus allen Dingen „wächst das Gute“?

All das wachsende Gute gibt meiner wachsenden Blume ein Gefühl von Auftrieb, als wäre sie unter Wasser und stiege auf. Über jeden Weisheitsgegenstand, aus der Tiefe des Geistes gehoben, freue ich mich. Ich bin unter Wasser, aber forme Urvertrauen. Ich bin noch nicht oben, aber der Kurs stimmt.

Ich nehm' nicht mehr sogleich Reißaus, wenn im Leben Komplikationen auftreten. Wenn Schmerz entsteht und Kummer, Leid, dann wart' ich eine Weile zu – im Garten, wo die Früchte wachsen werden (in allen Farben), und einholen werd' ich meine Regenbogenernte, noch bevor es dunkel ist.

© 2024 Sara Jasmine Planyavsky

3073 Stössing 85/1

1. Auflage

Auflage: 7 Stück

Inhalt, Buchgestaltung und Korrektorat: Sara Jasmine Planyavsky

Druck: Agentur Prokop KG, Klosterneuburg

Bindung: Christina Petutschnigg, Buchmanufaktur Wien

Verwendete Schriftarten: Brandon Text Regular, Brandon Text Regular Italic, Coo Coo

Verwendete Papiere: Munken Lynx Rough 120 g/m², Surbalin glatt naturweiß 115 g/m²,

Surbalin glatt kirschrot 115 g/m²

Verwendete Fragmente: aus den Jahren 2013–2022

Mit Dank an Hans Kaufmann, Benedikt Stain, Stefan Planyavsky und Elfriede Bogner

In der Selbsterkenntnis liegt der Schlüssel zur Lösung der Probleme unseres und jedes anderen Zeitalters.

