

ES IST ALLES PERFEKT, wenn man es einfach sein lässt.

SO DAS RESÜMEE DER
ACHTSAMKEITSLÉHRERIN
MAREN SCHNEIDER



Was waren die letzten Monate anstrengend! Meine Beziehung ging den Bach runter und ich wollte sie retten. Ja, ich wollte uns retten. Retten vor den Fehlern, retten vor der Trennung, retten vor dem Schmerz ... „Sitz nicht einfach rum, tu was!“, war mein Motto. Wenn Plan A nicht funktionierte, gab es ja Plan B, C, D ... Bis ich zu dem Punkt kam, an dem ich akzeptieren musste, dass alle meine Lösungsansätze nicht griffen, ich nur völlig überdrehte und einfach keine Kontrolle über die unausweichliche Vergänglichkeit habe. So gar keine. Stattdessen übernahm eine tiefe Erschöpfung die Kontrolle über mich und legte mich einfach mal lahm. Die Natur zwang mich innezuhalten und – es sein zu lassen. Da saß ich in meinem Leben und realisierte: Ich war gescheitert. Und das war ein Geschenk. Hört sich paradox an, ist aber so, denn endlich konnte ich den Dingen, die ich durch mein Wollen und Festhalten, Ändern und Manipulieren angestaut hatte, wieder ihren Lauf lassen. Der Fluss lässt sich nur bis zu einem gewissen Grad stauen, irgendwann siegt die Natur und sucht sich andere Wege, überflutet das Gelände, bis wieder alles im Gleichgewicht ist.

Wir haben uns getrennt. Und seitdem fließt das Leben wieder in mich hinein. Dabei schaue ich nur zu. Und es ist so wohltuend, nicht mehr einzugreifen. Jetzt erst wird mir bewusst, wie wenig ich vom Leben noch mitgekriegt hab. Nun kann ich wieder sehen, die Problem- und Rettungsbrille ist weg. Da ist das Leben und es sieht gut aus. Insbesondere ist es einfacher als gedacht. Die Sonne geht auf und unter. Regen kommt, Regen geht. So wohltuend, die kleinen Dinge des Lebens. Ich habe mir jetzt eine Auszeit genommen, sitze einfach rum, tue nichts. Ich weiß, es ist Luxus. Luxus, den ich mir gönne. Ich schaue zum Fenster raus, stundenlang. Das Sitzen auf meinem Kissen hat sich verändert. Ich sitze anstrengungslos. Es geht nur noch ums Sein, ums Dasitzen. Ich muss keinen mehr retten, es rettet sich alles von selbst. Es ist alles perfekt, wenn man es einfach mal lässt. ●