

# Perspektivwechsel

Autor: Marco José

Er schaute in die weite Ferne und bewunderte an diesem Morgen die Schönheit dieser Welt. Seine Blicke schweiften über den Mischwald, der in unterschiedlichen Grünnuancen sein Blätterkleid zeigte. Die Sonne, die seit etwa einer halben Stunde aus ihrem nächtlichen Schlaf erwacht war, liebte die Welt liebevoll mit ihren warmen Strahlen, als wären die einzelnen Bäume dieses Waldes ihre Kinder.

Der Gärtner erwachte je aus seinem träumerischen Moment, als er eine Stimme vernahm: „Gärtner! Ach, hier bist du.“ Er drehte sich langsam um, immer noch ein Lächeln auf seinen Lippen und erblickte Henry, mit dem er sich in letzter Zeit häufiger traf. Er hatte ihn heute Morgen mit Absicht etwas früher eingeladen, um mit ihm dieses unbeschreibliche Naturschauspiel zu genießen. „Ich habe dich bereits im Haus gesucht...“, fuhr Henry außer Atem fort. Der gerade erst Angekommene musterte den alten Mann mit dem gepflegten, weißen Bart. „Er sieht aus, wie ein alter Philosoph aus dem antiken Griechenland“, dachte er bei sich und begann das Lächeln des Gärtners zu erwidern. Und plötzlich bemerkte Henry, wie er ruhiger wurde, wieder seinen gleichmäßigen Atemrhythmus fand. Er durchmaß nun in einem langsamen Schritt den Garten des Besitzers: „Warum strahlst du denn schon wieder so über beide Ohren?“. Und nun erklang auch die sonore Stimme des Gärtners: „Ich erzählte dir doch einst von diesen herrlichen Augenblicken, die uns als Geschenk Tag für Tag bereitstehen. Nun, dies hier ist ein solcher.“ „Dass ich gerade angekommen bin, meinst du?“, erwiderte Henry halb im Scherz. „Hahaha, der Humor ist immer noch dein treuer Begleiter, das freut mich!“, antwortete da der Gärtner lachend und klopfte dem Gast herzlich auf die Schulter.

„Nein, mein Freund. Schau mal, was siehst du?“

Henry schaute sich um, sah auf das Tal und bemerkte, dass nicht allzu viele Wolken am Himmel standen. „Es wird mit Sicherheit ein schöner Tag heute!“, entgegnete er freudig, mit dem Gefühl, das heutige Rätsel des Gärtners gelöst zu haben.

„Warum sehen Menschen oft nur die Oberfläche, die sie bewerten und beurteilen, ohne einfach Schönheit wirken zu lassen?“, er hob die Hände als hielt er einen großen Ball und schmunzelte dabei ein wenig lausbübisches.

„Schließe die Augen, mein Freund.“, so ging er auf Henry zu, griff ihn an seiner Schulter und schloss ihm seine Augen mit seiner großen Hand.

„Atme, rieche, fühle, höre, gebrauche deine Sinne“, sprach er fast verschwörerisch.

Henry roch den Rosmarin, den er erst jetzt bemerkte und spürte die warme Sonne an seinem Hinterkopf. Er nahm den frischen Wind wahr, der den belebenden Duft von Fichtennadeln zu ihm brachte. Er fühlte auch die warme, etwas raue Hand des Gärtners auf seinen Augen, den Geruch desselben nach dem Aftershave *Old Spice* und obwohl der Gärtner plötzlich über Henry hergefallen war, entstand eine beruhigende Wirkung in dieser Handlung. Der Sinn des Sehens konnte Henry nicht benutzen. Dieser hatte nun einmal Pause von seiner dominanten Position im Alltag.

Doch auch wenn dies eine wohltuende Handlung war, verspürte Henry ein ansteigendes Bedürfnis mit dem Gärtner über sein derzeitiges Problem zu sprechen. Dieser bemerkte das und nahm seine Hand von dessen Augen.

„Irgendwas bedrückt dich, mein Freund. Möchtest du darüber reden?“, so entlarvte er Henrys Gedanken und sah ihn nun schweigend an.

Dieser wäre fast sentimental geworden. Wo bekommt man noch heute solche Einfühlsamkeit? Aber die Tränen wurden ihm von seiner Vernunft zurückgehalten – der rationalen Fessel -.

„Ja, gerne.“, antwortete Henry nachdenklich, „Es ist wahr, ich befinde mich im Moment in einem Tief.“, Henry seufzte, „Aber ich will dich nicht immer mit meinen Problemen belasten.“

Doch der Gärtner erwiderte geduldig:

„Du belastest mich nicht. Wenn ich etwas zu deinem Wohlbefinden beitragen kann, so werde ich das tun. Also sprich weiter.“. Er lächelte und deutete auf eine Gartenbank, auf die sie sich nun niederließen.

„Es geht um meine derzeitige Tätigkeit.“, fuhr Henry also fort, „Ich würde im Moment am liebsten alles hinschmeißen! Meine Vorgesetzten gehen mir auf die Nerven und die Arbeit scheint derzeit schwer wie Blei.“

Und er hielt inne und erhoffte sich eine geistige Erhellung oder so etwas in dieser Richtung von dem Mann mit dem scharfsinnigen Verstand.

Der Gärtner schaute ihn geduldig an: „Du fühlst dich traurig, weil deine Leistung nicht anerkannt wird?“

„Ja, das auch.“, erwiderte Henry.

„Du bist resigniert, weil du dir wünschst, auf deinem Lebensweg weiter zu kommen?“

„Ja, du weißt ja, dass ich bald einen neuen Weg einschlagen werde. Aber diese Ausbildung dauert noch über ein Jahr an. Manchmal, denke ich, will ich alles hinwerfen und allem den Rücken kehren. Eine einfachere Tätigkeit wählen...“

Zusammengesunken saß Henry auf der Teakholzbank unter der großen Rosskastanie, seine Hände lagen kraftlos auf den Knien. Der Gärtner fasste sie und sprach mit ruhiger Stimme: „Das Leben besteht aus hohen aber auch tiefen Phasen. Den Tief-

punkten folgt schon bald ein Aufschwung, du wirst sehen. Manchmal hilft es mir, wenn ich dann in die Zukunft blicke. Dort bin ich froh, diese lange Durststrecke in der Vergangenheit gewandert zu sein. Oft lehrt sich mich etwas und bringt mich in meiner Entwicklung weiter. Oder schau in die Vergangenheit und sieh die Dinge, die du bereits erreicht hast. Seien die Früchte noch so klein, so machen doch viele von ihnen dich auch satt. Jetzt kannst du über die vergangenen harten Zeiten lachen und wie stolz du dich danach fühlst. Das kann eine ungemein, große Befriedigung sein. Wie viele Menschen brechen einen Aufstieg ab und bereuen es. Wie viele von ihnen würden alles dafür geben, genau wieder an diesen Zeitpunkt des Wendepunktes zurückzukehren, um sich noch einmal zu sagen ‚Komm‘ schon, weiter!‘?“ Henrys Blick hatte sich dem Horizont zugewendet.

„Manchmal hilft es, von der Situation geistig zurückzutreten, um die Perspektive etwas zu verändern. Du trittst dann heraus aus dem emotionalen Meer und verschaffst dir Zugang zur Rationalität.“

Henry nickte und erwiderte: „Vielleicht sollte ich nochmals anfangen mit der Meditation und den Spaziergängen, die hatten immer bei mir diese Resetfunktion...“

„Was ist das?“, der Gärtner hatte sich aufgerichtet und schaute ihn mit fragendem Blick an, „Resetfunktion?“

„Oh“, lächelte Henry, „so nenne ich es, wenn ich wieder neu starte, weißt du. Die Sorgen für einen Augenblick ausblende und nochmals durchatme. Computersprache.“ Henry blinzelte ihm lächelnd mit einem Auge zu.

„Ah! Ja, das finde ich gut! Dann pass‘ nur auf, dass du nicht auf die TAB-Taste kommst und einige Episoden in deinem Leben überspringst, hohoho“, er lachte mit seiner tiefen Stimme, dass die Gartenbank anfang, zu wackeln. „Hör auf!“, erwiderte Henry

mit entsetztem Gesicht und hielt sich mit der Hand an der Lehne fest, „Die Bank bricht!“. Darauf grölte der Gärtner nur noch lauter. Henry sah ihn an. Tränen liefen dem alten Mann übers Gesicht und er konnte nicht anders als einzustimmen, erst leise dann immer lauter.

Nach einer Weile gluckste der Gärtner und wischte sich die Tränen aus dem Gesicht: „Weist du, die Sache mit Humor zu betrachten, ist ein weiterer Weg.“ Ein glückliches Strahlen wärmte Henrys Gesicht und er fühlte Erleichterung. Der Gärtner fuhr fort: „Du hast mir schon einmal von der Meditation erzählt. Wie funktioniert das genau?“ Henry richtete sich auf und war stolz auch dem Gärtner mal etwas beibringen zu können: „Nun du suchst dir ein ruhiges Plätzchen zum Beispiel hier im Garten“, er deutete mit einer ausholenden Bewegung über das Grundstück, „und begibst dich in eine bequeme Sitzhaltung. Es gibt den traditionellen Meditationssitz den Lotus oder den Fersensitz, aber auch einfach in der etwas bequemeren burmesischen Position. Danach schließt du besser deine Augen, um die visuellen Ablenkungen abzuschalten und atmest in deinen Bauch. Aufkommende Gedanken wie Sorgen, zukünftige Planungen oder vergangene Belastungen tauchen auf und diese beobachtest du, ohne sie jedoch zu bewerten oder geistig zu kommentieren. Die Buddhisten sagen dazu, dass du sie ziehen lassen sollst, wie die Wolken am Himmel. Das ist eigentlich schon alles. So leerst du deinen Geist und bekommst eine unvergleichliche Seelenruhe.“

„Sehr interessant.“, erwiderte da der Gärtner nickend, „Würdest du auch mal mit mir zusammen meditieren? Dann könntest du schauen, ob ich auch alles richtig mache.“

„Aber sicher!“, beschwichtigte Henry, „Das wäre mir eine große Ehre! Aber sage mir, welche Methoden kennst du noch für

solche schwierige Situationen. Als du mich eben zum Beispiel gefragt hast, ob ich traurig bin, weil meine Leistung nicht gewürdigt wird, da fühlte ich mich gleich ein bisschen besser...“

„Nun, das ist eine Methode der Gewaltfreien Kommunikation, Empathie zu schenken nennen die das, glaube ich. Die kannst du dir aber in einsamen Situationen auch selbst geben.“ Der Gärtner sah Henrys skeptischen Blick und lächelte, „Ja, das sind so was wie geistige Selbstgespräche. Aber probiere es aus. Frage dich, wie du dich im Moment fühlst und welches Bedürfnis bei dir derzeit etwas leidet. So siehst du dann vielleicht, dass du traurig bist. Das ist dann das Gefühl. Und das dir Anerkennung fehlt. Das ist dann das Bedürfnis. Der Hypnotherapeut Ortwin Meiss hat da seine eigene Technik, genauer gesagt eine Checkliste, die er zur Orientierung nutzt. Erstens“, fuhr mein Lehrer mit Überzeugung fort, „fragt er sich, ob er sein Ziel noch klar vor Augen hat. Seine Motivation, seine antreibende Inspiration. Dann, ob er sich tatsächlich mit seiner Tätigkeit identifiziert. Denn du musst wissen, Henry, du hast immer die Wahl. Die Wahl deine Situation zu ändern –jederzeit-. Alleine dieses Bewusstsein kann schon eine beflügelnde Erkenntnis sein und dich frei fühlen lassen. Drittens fragt Meiss danach, ob er fremdbestimmt wird. Bestimmen die anderen über meine Zeit und über meine Entscheidungen oder mache ich das selbst? Das soziale Netzwerk unter die Lupe zu nehmen ist dann der letzte Checklistenpunkt. Kümmere ich mich ausreichend um mich, meine Beziehung, meine Freunde und Familie? Das sind ebenfalls Kraftspender!“

„Das ist eine interessante Sichtweise auf die Problematik.“, stimmte Henry zu, „In der Tat fühle ich mich in letzter Zeit wieder stark fremdbestimmt. Ich muss so viele Informationen lernen, die meiner Meinung überflüssig sind und die eine große Belastung darstellen. Hinzu kommt, dass ich gerne diese Aus-

bildungszeit verkürzen würde, aber wieder ein fremdbestimmter Einfluss, der dies verhindert...“

„Es kommen Zeiten, da muss du Pferdescheuklappen tragen und darfst dein Ziel nicht aus den Augen verlieren. Sieh dieses unnütze Lernen als Mittel zum Zweck, wie Aristoteles sagt. Mittel zum Zweck. Und

du musst dir immer vergegenwärtigen, dass diese tiefe Phase vorübergeht, früher oder später. Das ist ein Fakt! Schau dir vergangene, ähnliche Erfahrungen an. Sie sind immer irgendwann überstanden gewesen. Es hilft mir, mir selbst zu sagen ‚Komm schon, noch eine Woche!‘ und in der darauf folgenden Woche sind meist die unnötigen Sorgen verblasst. Ein weiterer Kraftspender ist die Dankbarkeit für selbstverständliche Dinge. Du setzt dich irgendwo hin und gehst dir im Kopf durch, wofür du alles dankbar sein kannst, so zum Beispiel in einem friedlichen Land zu leben wie in Deutschland oder eine so liebe Familie zu haben und so weiter. Zehn Dinge werden dir bestimmt einfallen. Du wirst sehen, danach geht es dir wieder besser und in unfruchtbaren Zeiten, in denen es dir schwer fällt solche Dankbarkeitsobjekte zu finden, kannst du ein Blick in ein geführtes Dankbarkeitstagebuch werfen, das du dir erstellen kannst.“

„Du hast mir mal eine Geschichte geschenkt, erinnerst du dich?“, bemerkte Henry, „Die über den Goldschmied, der von seinem König dazu angehalten wurde, einen Ring mit einer Inschrift zu schmieden, die sich in guten wie in schlechten Zeiten bewährt und zeitlose Weisheit enthalten sollte. Diese inspirierende Inschrift ‚Auch dies wird vergehen.‘ sagt das, was du eben erwähnt hattest. Dass auch die schlechten Zeiten in jedem Falle vergehen werden.“

„Ja, alles ist vergänglich“, der Gärtner schaute mit leerem Blick in das waldumsäumte Tal, „Heraklit, sagte einmal ‚Wer in denselben

Fluss steigt, dem fließt anderes und wieder anderes Wasser zu.’  
*Panta rhei*, alles fließt. Alles ist im Wandel. Das einzige Beständige ist die Unbeständigkeit. Alles vergeht, nichts währt für immer.“  
Eine beruhigende Stille entstand und die Worte halten im Geist nach. Henry schaute nun ebenso ins Tal, aus dem gerade ein kleiner Vogelschwarm aufstieg. Es existierte nur dieser Moment. Der Wind rauschte durch die Rosskastanie.  
„Hast du noch ein bisschen Zeit, um auf der Veranda noch eine Partie Schach zu spielen?“, erwachte da grinsend der Gärtner und blickte mich erwartungsvoll an, „Ein Espresso geht aufs Haus.“  
„Da sag’ ich nicht nein!“, freute sich Henry und erhob sich aus der Gartenbank, „Aber dieses Mal lasse ich dich nicht mehr gewinnen.“  
„Nur schenke ich dir diesmal nicht meine Königin!“, lachte da der Gärtner und wir gingen den kleinen Weg hoch zur Veranda.