

## LEICHTIGKEIT DES SEINS

Am Dienstag, es kann auch der Mittwoch gewesen sein, fuhr ich mit meinem „Jeans-Flitzer“ (Toyota „Starlet“ Baujahr 1994) runter nach Todtmoos, um bei der dortigen Sparkasse Geld abzuheben. Den ganzen Tag über war es ungewohnt kalt und regnerisch, so richtig ungemütlich. In Rütte selbst herrschte zu dem Zeitpunkt wenig „Publikumsverkehr“ und mich überkam zum einen ein Gefühl von Leere und Verlassenheit, zum anderen das einer tief empfundenen Einsamkeit, gepaart mit einer gehörigen Portion Langeweile. Ich wusste in dem Augenblick mit mir so gut wie nichts anzufangen. In solchen Situationen neige ich dazu, das innere Vakuum mit Essen und Trinken aufzufüllen. \* Ein probates Mittel, dem schmerzlichen Gefühl der Trostlosigkeit zu entrinnen – vor ihm zu flüchten. Ich unterließ es aber dann doch. Als ich wieder den Rückweg antreten wollte, um mich auf mein Zimmer im „Hirschen“ zu begeben, entschloss ich mich bei der in Frage kommenden Kreuzung *nicht* abzubiegen, sondern einfach weiterzufahren. Man kann allerdings kaum von „Entschluss“ sprechen; es handelte sich eher um eine Art von „spontaner Eingebung“ in Kombination mit einem unterschwelligen Gefühl von Getrieben-Werden. Also fuhr ich an besagter Stelle einfach weiter – ziellos. Der Weg führte mich in ein für den südlichen Schwarzwald typisches Seitental. Die Strecke war ziemlich kurvig und zum Regen gesellte sich zusätzlich noch Nebel. Eine für die Jahreszeit seltsam anmutende Mischung. Aufgrund der äußeren Gegebenheiten überkam mich fast unmerklich ein Hauch von Melancholie. Ich ließ mich einfach treiben. Doch plötzlich stellte sich das Gefühl einer vollständigen, totalen Gelöstheit ein. Unglaubliche Leichtigkeit war die Folge. Mein auf Dauerbetrieb programmierter Verstand „befasste“ sich mit *nichts* mehr. Dass dieses *Nichts* eine solche *Fülle* sein kann! *Mein Denken denkt nicht mehr darüber nach, wie es sich von Gedanken befreien kann.* Es ist einfach so – ohne Vorsatz, ohne Absicht. Meine Achtsamkeit bzw. Aufmerksamkeit richtete sich ausschließlich auf das Fahrerlebnis. Nein – nicht einmal das trifft zu: *Ich fuhr einfach!* Schlicht und ergreifend. Und dennoch (oder gerade deswegen) nahm ich rings um mich her alles sehr bewusst und präzise wahr. Die mich umgebenden Dinge sprachen, anders als gewohnt, auf ganz eigentümliche Weise zu mir. Unmittelbar. Der Denkvorgang wurde, wie gesagt, nahezu vollständig außer Kraft gesetzt. Da existierte nur dieses *Fahren* und *Wahrnehmen* ..... und im Zuge dessen ein überwältigendes Gefühl von Frei-Sein. Freiheit – einerseits hervorgerufen durch Gedankenlosigkeit (im besten Sinne), andererseits durch ein intensives *Erleben des Augenblicks*.

Auf einmal tauchte unverhofft direkt am Straßenrand ein kleines landwirtschaftliches Anwesen auf, durch dessen Eingangstüre der Bauer nach draußen trat. Daneben befand sich der Stall, in dem Licht brannte. Die heraufziehenden Nebelschwaden, die Verlassenheit des Ortes, überhaupt der ganzen Gegend, meine Stimmung, der alte Mann, die Kühe im Stall, das schwummerige Licht. Der Anblick rief bei mir ein extremes Gefühl von selig machendem Alleinsein hervor (im Unterschied zu Einsamkeit), aber auch einer intensiven Stille und wohltuender Ruhe – als wenn die Zeit aufgehört hätte zu existieren. Just in dem Moment kam mir in den Sinn: Was für unterschiedliche Leben die Menschen doch führen – im Vergleich zu meinem eigenen! Zwischenzeitlich fragte ich mich, wie lange das Gefühl der Schwerelosigkeit, des Nicht-Denkens, des Erleben „reinen Seins“ wohl noch anhalten würde. Kurz darauf verschwand das Gefühl und löste sich allmählich in Luft auf. Während der Rückfahrt – Rütte als Ziel vor Augen – war es ganz weg. Mittlerweile drehte es sich um eine „stinknormale“ Autofahrt, wie unzählige andere auch.

**Fazit:** *Das Festhalten-Wollen eines außergewöhnlichen „Zustandes“ bewirkt meist das Gegenteil!*

\* Beides hält bekanntlich „Leib und Seele“ zusammen.



**SCHWERELOS**