



SWR2 Leben

Die Langsamkeit

Doris Bewernitz über ihre Momente der Entschleunigung

Mit der Autorin spricht Petra Mallwitz

Sendung: Donnerstag, 13. Juni 2019, 15.05 Uhr

Redaktion: Nadja Odeh

Produktion: SWR 2019

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<http://www1.swr.de/podcast/xml/swr2/tandem.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die neue SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

DIE LANGSAMKEIT

Anmoderation:

Immer mehr Menschen nehmen sich Auszeiten, um ihr Tempo herunterzufahren. Im Kloster, in Achtsamkeitskursen oder neuerdings auch beim „Waldbaden“ versuchen sie bewusst Pausen zu machen und inne zu halten. Die Autorin Doris Bewernitz hat diese Auszeiten inzwischen in ihren Alltag integriert und über ihre persönlichen Momente der Entschleunigung ein Buch geschrieben. Das „Geheimnis der Langsamkeit“ heißt es. Petra Mallwitz hat mir ihr gesprochen und ihr Buch gelesen.

LESUNG

Lesung (übernimmt SchauspielerIn)

Alles begann an einem Freitag im August. Diesen Tag werde ich nie vergessen. Damals war ich noch Sozialarbeiterin. Ich hatte Feierabend. Auf dem Weg nach Hause lief ich in einen Supermarkt, um einzukaufen. Meinen Kindern hatte ich gesagt, ich wäre gegen halb sieben zu Hause. Es war sechs. Von vier Kassen war eine besetzt. Ungeduldig schob ich meinen vollen Einkaufswagen Zentimeter für Zentimeter in der Schlange vorwärts. Als ich endlich dran war und mein Portemonnaie aus dem Rucksack nehmen wollte, konnte ich es nicht finden. Wie wild durchwühlte ich den Rucksack. War es mir gestohlen worden? Hatte ich es irgendwo liegen lassen? Die Leute schimpften. Ich schämte mich. Ich wühlte hektischer. Die KassiererIn, eine junge türkische Frau, sagte:
»Suchen Sie in Ruhe.« In Ruhe! Dann bat sie ihre Kollegin, die zweite Kasse aufzumachen. Ich wäre vor Scham am liebsten im Boden versunken. Die Leute hinter mir wechselten an die Nachbarkasse. Nun stand ich allein vor dieser Frau, die im Gegensatz zu mir nicht im Mindesten nervös war. Sie saß da und wartete. Und während ich in die Tiefen meines Rucksacks kroch, sagte sie plötzlich:
»Sie sehen erschöpft aus.«
Das war zu viel. Augenblicklich stiegen mir Tränen in die Augen. Ich wollte nicht weinen! Nicht jetzt und nicht hier! Was hatte sie gesagt? Erschöpft? Ich? Ich war gerade erst 45. Ich durfte nicht erschöpft sein! Was war mit mir los? Ich hatte doch schon Schlimmeres gestemmt in meinem Leben als verloren gegangene Portemonnaies! Seit ich denken konnte, hatte ich Arbeit für drei: den Job, die Kinder, den Haushalt und den ganzen verdammten Rest. Ich biss die Zähne zusammen und grub im Rucksack, als ginge es um mein Leben. Da ertastete ich das Portemonnaie. Hastig zahlte ich, warf die Lebensmittel in den Wagen. Schob ihn zum Packtisch. Und dann stand ich an diesem Packtisch. Mit dem vollen Einkaufswagen. Ich wollte die Sachen einpacken. Wollte gehen. Nach Hause. Doch etwas hatte sich verknottet. Ich betrachtete das Stück Butter, das ich in der Hand hielt. Wie war es in meine Hand gekommen? Wozu brauchte man Butter? Der Boden wankte. Wurde ich verrückt? Das Piepen der Scanner, das Summen der Kassen, die Stimmen der Menschen, das grelle Licht, der Lärm, alles vermischte sich mit meiner Angst zu etwas Unüberwindbarem.

Interview

Ein Ausschnitt aus dem Buch von Doris Bewernitz „Das Geheimnis der Langsamkeit“, gelesen von Nadine Kettler

Frau Bewernitz, ganz freiwillig haben Sie die Langsamkeit also nicht in Ihr Leben gelassen, was Sie da beschreiben war der Beginn eines Burnouts beziehungsweise einer Depression. Würden Sie sagen, es lag auch an ihrer damaligen Lebensführung, dass es dazu gekommen ist?

Unbedingt, also genau genommen war dieses Ereignis, mit dem das alles begann eine logische Folge meines Lebensstils, ich habe mit 16 meine Ausbildung gemacht als Krankenschwester und seit ich 18 war habe ich immer gearbeitet voll und immer zu viel und immer zu schnell.

Und Kinder hatten sie auch.

Und zwei Kinder hatte ich auch, war alleinerziehend. Also es war die Dauerüberforderung eigentlich und der Stress über Jahre. Dazu kommt, ich bin eine ziemliche Perfektionistin, ich habe gelernt, dass man 100 Prozent bringt und ich habe da nie drüber nachgedacht, das war für mich das Normale. Und mit diesem Erlebnis, was in der Geschichte beschrieben ist, bin ich zum ersten Mal gegen so eine Wand gerannt.

In dem Text klingt auch so etwas wie Scham an, also ohne Leistung keine Existenzberechtigung.

Auf jeden Fall, also darauf war ich natürlich auch stolz, dass ich so viel geschafft habe, und die Marktwirtschaft ist auch eine Gesellschaftsform, die Menschen braucht, die funktionieren und wer nicht mehr funktioniert, der ist draußen und das ist natürlich auch so ein Teufelskreis, also man will dazugehören.

Konnten Sie dann noch arbeiten?

Ich habe es immer wieder versucht, ich bin dann krank geworden, habe eine Krankheit nach der anderen gekriegt und bin dann auch krank arbeiten gegangen wieder eine Woche arbeiten, dann wieder drei Wochen krank, dann wieder zwei Wochen arbeiten, dann wieder fünf Wochen krank, so ging das anderthalb Jahre, und eigentlich erst dann habe ich begriffen, dass das nicht mehr so weiter geht.

Das heißt, Krankheiten, die irgendwie auch eine klare körperliche Diagnose hatten, konnten Sie anerkennen -

Genau.

Aber eine Depression überhaupt nicht.

Genau, also dieses gar nicht mehr Funktionieren, das war für mich nicht denkbar. Ich habe gedacht, das geht wieder vorbei und dann funktioniert es wieder, also ich wollte nicht von diesem Selbstbild weg, ich wusste nicht, was ich denn bin, ja.

Ja, Sie schreiben:

„Ich war in die Langsamkeit gefallen wie ein Tropfen ins Meer“. Wie sah das konkret aus?

Ja, das ist ganz schwer zu beschreiben, also wer das noch nicht selbst erlebt hat, kann das eigentlich gar nicht nachvollziehen. Also ich habe ewig für alles gebraucht, war immer wieder zutiefst bleiern erschöpft, musste mich hinlegen, ich habe mich verloren, wie ich vorher war. Und die Leute haben ja auch ganz unterschiedlich darauf reagiert, also es wird immer mal wieder als Faulheit verstanden oder als Charakterschwäche, wenn man nicht mehr funktioniert, ich habe auch Zuwendung gekriegt, aber je länger es gedauert hat, umso schlechter konnten die Leute auch damit umgehen und ich selbst ja auch.

Ja bei drei Wochen sagen die Leute ja noch, okay sie muss sich mal ausruhen, sie hat jetzt viel gemacht, aber wenn man danach dann nicht wieder auf dem Damm ist...

...dann wird schon komisch geguckt.

Sie haben damals dann auch eine Freundin auf dem Dorf besucht, um eine kleine Luftveränderung sozusagen zu bekommen. Tagsüber hat sie gearbeitet und Sie hatten dann viel Zeit, um spazieren zu gehen und da kam es dann zu einer interessanten Begegnung, hören wir mal weiter.

LESUNG

Ich versuchte mich abzulenken. Machte Spaziergänge. Lief über Felder und Wiesen, durch den Wald, umrundete das Dorf. Bald kannte ich jeden Baum und jeden Stein.

Auf diesen Spaziergängen fiel mir ein verwilderter Acker auf. Wegerich, Brennesseln, Huflattich und Winden wuchsen wüst durcheinander. Die angrenzenden Felder waren vorbildlich bestellt: Gemüse und Korn in Reih und Glied. Der unbebaute Streifen nahm sich aus wie eine Störung im Gesamtbild. Warum wurde er nicht genutzt? Das Wetter war gut, viel Regen, viel Sonne, die Frühlingssaat hätte längst ausgebracht sein müssen. Gehörte dieses Stück Land niemandem?

Am fünften Tag kam auf dem Feldweg ein Mann auf mich zu. Er war um die Sechzig, trug Gummistiefel, eine braune Cordhose und rauchte Pfeife. Er blieb stehen, um auf seinen Dackel zu warten, der offenbar keine Lust hatte, sich zu beeilen. Es war das erste Mal, dass ich hier jemanden traf. Der Mann wünschte mir einen schönen Tag, wir kamen über seinen Hund ins Gespräch, ich war froh, dass der Mann mich nicht nach meiner Erschöpfung fragte. Dass er mich wie einen normalen Menschen behandelte. Wie einfach es doch war, mit Fremden ins Gespräch zu kommen, die

nichts von einem wussten! Über uns sangen die Lerchen. Ich hockte mich hin und streichelte den Dackel. Der Mann sprach vom Wetter, das in diesem Jahr gut für Kartoffeln und Rüben sei, davon, dass der Sommer wohl feucht werden würde und wir einen schönen Herbst bekämen.

Ich fragte ihn nach dem Feld. Ob das denn niemandem gehöre. Es sei doch ein Jammer, meinte ich, dass das so verwildere. »Verwildert?«, fragte er. »Nun, das Unkraut«, entgegnete ich. »Das ist doch schade drum.« »Schade drum?«, meinte er. »Sie verstehen nichts von Landwirtschaft, oder?« Er deutete auf den Unkrautacker. »Das ist meiner«, sagte er. »Haben Sie Zeit?« Die hatte ich.

Der Mann ging am Rand des wilden Ackers entlang, ich folgte ihm bis zu einem Haus. Von hier sah man, dass es rings um sein Anwesen vier Ackerflächen gab. Drei davon waren bewirtschaftet: Auf einer sah ich Kartoffelblätter, auf der zweiten Kürbispflanzen, auf der dritten Kohlrüben.

»Und der darf sich ausruhen.« Er bückte sich und nahm eine Handvoll Erde auf. »Sehen Sie? Dunkelbraun. Satte Erde.« Ich nickte. »Das mach ich seit zwanzig Jahren so«, sagte er. »Alle vier Jahre darf sich einer meiner Äcker erholen. Brachzeit. Sie glauben nicht, wie gut der nächstes Jahr trägt.« Für ein Jahr nutzlos zu sein, meinte er, tue jedem Boden gut. Weil es ein Irrtum sei, ununterbrochen Ertrag haben zu wollen. Dabei verarme der Boden und könne nur noch mithilfe von Dünger etwas hervorbringen. Folglich brauche man ständig mehr Dünger, weil die Erde keine eigenen Nährstoffe mehr habe.

Ich hätte ihm immer weiter zuhören können. Brachliegen fühlte sich so schrecklich an. Es sah so unnütz aus. Aber es war nicht unnütz!

Der Dackelbesitzer und ich verplauderten den ganzen Nachmittag miteinander, tranken Kaffee, aßen Kuchen, begutachteten seine Apfelbäume, beobachteten Bienen und sahen dem Hund bei der Mäusejagd zu.

Und obwohl wir nicht ein einziges Mal über mein Burnout gesprochen hatten, sagte er beim Abschied: »Nicht vergessen: Immer mal ausruhen!«

Interview

Sie Szene zeigt, wie sehr Sie in Ihrem alten Denken gefangen waren und dass es gar nicht so leicht ist seine Werte zu ändern und sein Verhalten. Sie schreiben: „Ich musste erst lernen mit meinem neuen Leben umzugehen, es war wie Laufen lernen. Wie macht man Pausen, was tut mir gut?“. Was haben Sie konkret verändert?

Nach anderthalb Jahren habe ich dann tatsächlich meine feste Stelle gekündigt, was für mich ein Riesenschritt war, eine Riesenkonsequenz und mit großer Angst verbunden natürlich auch, weil ich gar nicht wusste, wie es weiter geht

Und hatten keine neue Stelle?

Ne, ich bin nach diesen eineinhalb Jahren sozusagen ins Nichts gegangen, weil ich wusste, es geht so nicht mehr weiter. Ich habe wieder mehr geschrieben, also ich habe immer geschrieben in meinem Leben und seit dieser Zeit habe ich dann auch wieder tagsüber mehr geschrieben, sonst habe ich das nachts gemacht und im Schreiben habe ich natürlich sehr viel reflektiert und mir existentielle Fragen gestellt

auch, also was will ich mit meinem Leben noch machen, also ich war ja erst 45, was kann ich überhaupt noch arbeiten, ja, einfach viel nachgedacht, was gibt es außer dem, wie ich bisher gelebt habe noch. Und erst in diesem Prozess des Nachdenkens habe ich gemerkt: Das ist ja das, was ich schon immer mache.

Und was Ihnen auch guttut.

Was mir auch guttut. Wenn ich schreibe, da fordere ich mich, aber ich überfordere mich nicht, ich mache das in meinem Tempo und darauf bin ich dann in diesen Jahren gekommen, dass ich das machen will und muss.

Aber Sie wussten ja noch nicht, ob Sie damit Erfolg haben.

Nee, das kann man nicht wissen.

Das heißt, das war dann ein erster Schritt in Richtung Leben jenseits von Erfolgskriterien, jenseits von Leistung.

Ja.

Und das haben Sie dann ausgehalten? Also man muss dann ja auch seinen Tag selber strukturieren und sich immer wieder neu hinsetzen und man kriegt keine Resonanz.

Naja, also man kriegt eine Resonanz, also zu wissen, man will was bestimmtes ausdrücken und wenn man das dann schafft, dann ist das auch eine Art von Erfolg. Es ist nicht der Erfolg, der Geld bringt und der Erfolg der äußerlich anerkannt ist erstmal, aber es ist so eine innere Zufriedenheit, ja. Und das hatte ich die ganze Zeit in den anderen Berufen nicht, weil da hatte ich mein Arbeitspensum vorgegeben, da musste ich was schaffen und jetzt ist es zum ersten Mal so gewesen, dass ich selber mir was vorgenommen habe und das war auch zum ersten Mal so ein Gefühl von, das ist meins, das will ich machen.

Deswegen sind auch so viele Geschichten auch aus meiner Kindheit in dem Buch gelandet, weil: Das war ja die Konsequenz aus diesem Burnout, dass ich darüber nachgedacht habe darüber, wie kam es eigentlich dazu. Und da ist mir aufgefallen, dass es sehr viel zu tun hat, mit der Geschwindigkeit, in der ich lebe. Und ich habe mich gefragt. Habe ich immer diese Geschwindigkeit gehabt, oder gab es auch andere Zeiten. Und ich habe mich erinnert, dass ich Momente hatte, wo ich überhaupt noch kein Zeitgefühl hatte. Also ich musste immer um sechs zu Hause sein, da haben die Glocken an der Kirche geläutet, wenn die Glocken geläutet haben, bin ich nach Hause gegangen und vorher hatte ich keinen Gedanken an diese Glocken und an diese Spanne von Zeit, die ich hatte um draußen zu sein. Und das Uhrzeitgefühl – also Uhrzeit mit h – das setzt ja erst ein, wenn man dann die Uhr lernt, so mit sechs Jahren, wenn man in die Schule kommt und vorher ist das einfach nicht da und das ist etwas so Wunderbares, dieses Zeitgefühl gar nicht zu haben,

also ich erlebe das heute, wenn ich schreibe, da stelle ich mir einen Wecker so auf zwei oder drei Stunden, der dann klingelt, und denke nicht mehr an die Zeit, dann bin ich ganz in dem was ich tue.

Die Kindheit enthält aber ja auch Indikatoren, wie der Zeit- und Leistungsdruck überhaupt entstanden ist, wie war das bei Ihnen?

Natürlich prägt einen das Leben der Eltern. Also meine Mutter war ja Vertriebene, die stammt aus Böhmen, die ist mit 17 Jahre auf der Flucht gewesen, drei Monate zu Fuß unterwegs und ist in einer Gegend angekommen, die sie überhaupt nicht kannte und wie das bei Flüchtlingen so ist, sie versuchen sich überanzupassen, ja, so war das bei meiner Mutter auch, sie hat immer versucht, besser zu funktionieren und mehr zu leisten, als alle anderen Leute um sie herum, damit sie anerkannt wird und das hat sie mir vorgelebt.

Lesung

»Träum nicht!«

Es ist ein Sonntagmorgen, als ich die Stimme höre.

Unsere Familie sitzt am Frühstückstisch. Ich halte die zarte chinesische Tasse mit dem Rosenmuster in der Hand und bin in die Farbe des Tees vertieft. Es sieht wunderschön aus, wenn sich der Zitronensaft darin verteilt.

Die Aufforderung, nicht zu träumen, kommt von meiner Mutter. Wahrscheinlich hatte sie mich gerade etwas gefragt, und ich habe nicht geantwortet. Meine Mutter mag es nicht, wenn man unaufmerksam ist.

Träumen und trödeln gelten ihr als schändlich. Vielleicht liegt das daran, dass meine Mutter im Mai 1945 siebzehn war. Anpacken, darum ging es. Sie räumte die Kriegstrümmer weg. Baute ein kaputtes Land auf. Fürs Träumen war keine Zeit. »Wer rastet, der rostet«, sagte sie. Oder: »Müßiggang ist aller Laster Anfang.« Oder: »Ausruhen kann ich mich, wenn ich tot bin.«

Sie versorgte uns Kinder, pflegte ihre alten Eltern, arbeitete Vollzeit, nähte Kleider und Jacken, kochte, wusch, bügelte, schlachtete Hühner, gab Nachbarskindern Nachhilfeunterricht, reparierte Wasserhähne und kaputte Fahrräder, fing wild gewordene Kaninchen ein und bewirtschaftete einen riesigen Garten. Heute scheint es mir schier unglaublich, was sie alles an einem einzigen Tag schaffte.

Interview

Wie lange ist das Burnout jetzt her?

Das sind jetzt 15 Jahre, ich war 45.

Das Buch über die Langsamkeit haben Sie aber erst jetzt, also viel später geschrieben.

Viel später.

Ist das Thema geblieben?

Ja, es ist immer wieder Thema, also ich rutsche immer wieder über andere Wege in diese Selbstüberforderung hinein, seit 2010 bin ich freiberufliche Autorin und auch da muss ich immer wieder lernen zu sagen, wenn es heißt, also wir hätten den Text gerne in drei Wochen, dann sage ich, okay, dann gebe ich immer noch was drauf und sage, ich brauche fünf Wochen. Obwohl ich das immer noch gar nicht weiß, aber das habe ich mir so ein bisschen angewöhnt, dass ich mir selber Puffer einbaue, dass ich Pausen mache und so weiter, das ist ein Training. Das ist einfach nur ein Training, ganz rational, dass ich zum Beispiel eine Mittagspause einlege, einmal um den Block gehe oder in den Garten und nicht schreibe und Freunde treffe und so weiter, dass ich darauf achte, dass das ausgewogen bleibt, ja, und dass ich das Buch erst jetzt geschrieben habe hat damit zu tun, dass ich diese vielen Jahre gebraucht habe, um das Thema so klar zu greifen auch. Man ändert sein Leben nicht von einem Tag auf den anderen.

Fast alle, die in vielen beruflichen und familiären Aufgaben stecken, sehnen sich ja nach Ausruhen und folgen der Idee, wenn ich mich jetzt ordentlich beeile und richtig anstrengte, dann kann ich später am Tag mal in Ruhe Pause machen.

Das ist der große Irrtum.

Worin liegt dann die Fehlannahme?

Ich kenne das gut, also die To-Do-Listen abarbeiten und dann Pause machen, aber die To-Do Listen haben die Eigenschaft, dass sie nie alle werden.

Ja.

Das ist einfach so. Unser Leben ist zu vielfältig, als dass wir mal alles abgearbeitet haben und wenn wir uns nicht für das Pausemachen entscheiden als was Existentiellem, dann wird die Pause nie von alleine kommen. Also wir sind sehr, sehr geprägt von der Struktur unserer Gesellschaft, die uns sagt, dass man immerzu was machen muss.

Nehmen wir mal Ihren Garten, der Garten taucht immer wieder in Ihrem Buch auf, der ist ja eigentlich ein Lebenselixier und gleichzeitig kann so ein Garten einen ja auch enorm vor sich hertreiben, wenn man perfektionistisch ist.

Wenn man perfektionistisch ist.

Und wenn man auch seinen Nachbarn gefallen möchte, die auch alle sehr ordentlich Gärten haben, das ist natürlich auch ein Thema, aber auch da, also wenn man sich mal Zeit nimmt, zum Beispiel wenn man sich mal Zeit nimmt, einen Regenwurm zu beobachten, das ist ein so faszinierendes Tier die sind sehr langsam, sind wunderbare Lehrmeister für Langsamkeit und was die alles können, es ist so unglaublich. Da merkt man, dass der Garten eigentlich ein Lehrbuch der Langsamkeit ist. Zu erleben, wie die Pflanzen das machen, sich einfach hinzugeben an den Moment. Und wenn man im Garten ist und das täglich erlebt, dann macht das auch was mit einem. Also die streben ja nicht nach irgendwas, was sie sein wollen, sondern sie sind einfach.

Würden Sie sagen, dass das eine der wichtigsten Lektionen aus dem Burnout war, also praktisch die Voraussetzungen so zu schaffen, dass sie einen nicht in die Geschwindigkeit zwingen?

Ja und das Bewusstsein zu haben, dass die Gefahr sehr groß ist, dass man immer wieder dort landet. Weil man es von allen Seiten direkt oder indirekt impliziert wird. Wir sind nun mal auf Belohnung und Belohnungssysteme aus als Menschen und wer viel leistet, wird am meisten belohnt, die anderen müssen sehen, wie sie mit ihrer merkwürdigen Rolle klarkommen. Und wenn man sich da nicht entscheidet, das eigene Tempo zu leben, dann wird man immer wieder da reinrutschen.

Das heißt, die Entscheidung dafür ist immer auch ein bisschen gegen den Strom schwimmen.

Ja. Und Außenseitertum und auch Einsamkeiten auszuhalten, das gehört dazu. Als ich die feste Stelle gekündigt habe, da haben viele die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen und haben gesagt, das kannst du doch nicht machen und wie soll das denn jetzt weitergehen und ich hatte selber ja auch die Ängste, dann werde ich auf der Straße landen, ich werde verarmen, ja, und so weiter. Mit diesen Ängsten schüren wir unser Funktionieren. Und dass wir immer denken, wir brauchen so viel, dass das ein Irrtum ist, das war für mich auch ganz entscheidend. Also das Leben zu erleichtern von der Last des Machenmüssens und auch von der Last des Habenmüssens. Das gehört auch zu den Erfahrungen dazu, die mir ganz wichtig sind, also nicht nur das Bewussthaben, wie wenig wir eigentlich wirklich zum Leben brauchen. Das ist sehr wenig.

Wie wichtig war bei Ihrer Entwicklung die Erfahrung der Endlichkeit?

Sehr wichtig, weil die Krankheiten, die ich am Burnout hatte, also die ich körperlich ausgedrückt habe, die haben mich schon auch an den Rand gebracht und haben mir

auch klar gemacht, wie schnell so ein Leben auch vorbei sein kann. Dann merkt man ja auch, wie kostbar so ein Tag überhaupt ist, oder so ein Lebenstag, ja, wenn einem klar wird, dass es jederzeit vorbei sein kann, und das ist ja so, wir verdrängen zwar immer den Tod, aber er ist ja eigentlich immer präsent. Und ich hatte ein Erlebnis, das war 2001, in der Wüste, als ich sehr mit der Endlichkeit konfrontiert wurde und dieses Erlebnis hat mich eigentlich auch wesentlich umgekrempelt. Ich bin also aus diesem Urlaub als ein ganz anderer Mensch zurück gekommen.

Hören wir einen letzten Ausschnitt.

Lesung

Unter der großen Geborgenheit des Himmels machte ich mich am zehnten Tag auf. Hohe Wanderschuhe an den Füßen, Wasserflasche im Rucksack, Leinenmütze auf dem Kopf. Immer schön umgucken, nicht die Hütte aus den Augen verlieren! Eigenartig dieses Rieseln, wenn meine groben Schuhe den goldroten Sand berühren und ihn zur Seite schieben. Tiefes Einsinken. Zeitlupengehen.

Da sehe ich sie. Knapp einen Meter von mir entfernt. Sie ist zirka siebzig Zentimeter lang, leuchtend gelb und sehr dünn. Sie hebt den Kopf und schaut mich an. Ich erstarre. Der Angstschweiß bricht mir aus. Ich rühre mich nicht. Die Schlange rührt sich auch nicht. Sie liegt da, im Sand, mit erhobenem Vorderteil, ihr Körper ist eine einzige gespannte Aufmerksamkeit. Mein Kopf ist leer. Ich stehe, so still ich kann, wage nicht, einen Schritt vor oder zurück zu gehen. Ich weiß nichts, gar nichts von Schlangen!

Warum habe ich nie etwas darüber gelesen? Nur nicht bewegen. Ich verliere das Zeitgefühl. Stehe ich eine Stunde so? Zwei? Meine Lippen spannen sich, meine Zunge fühlt sich an wie Sandpapier. Was denkt eine Schlange? Beißt sie ohne Grund? Braucht sie einen Anlass? Und vor allem: Würde ich es dann noch bis zur Hütte schaffen? Ich entschuldige mich im Geiste bei allen, denen ich etwas schuldig geblieben bin. Im Grunde hatte ich ein gutes Leben. Ich denke an meine Kinder. Gott sei Dank sind sie erwachsen.

Ein Stillleben im Wüstensand. Zwei reglose Kreaturen. Glühende Mittagssonne. Mein Körper wirft keinen Schatten mehr. Ich schließe die Augen. Lange kann ich nicht mehr stehen. Meine Beine zittern vor Schwäche. Ich kann nicht mehr schlucken.

Und auf einmal verlässt mich die Angst. Geht einfach weg, und ich bin angefüllt mit Dankbarkeit von oben bis unten. Mit Dankbarkeit für mein prallvolles Leben, so reich an Liebe und Freude. Ja, ich bin einverstanden, zu gehen, wenn es denn sein soll.

In diesem Moment rührt sie sich. Langsam wendet die Schlange ihre Augen von mir ab, dreht den Kopf und lässt ihn im Zeitlupentempo Richtung Boden sinken.

Wie eine kleine Welle gleitet sie lautlos davon.

Wie ich zur Hütte kam, weiß ich nicht mehr.

Heute brauche ich, egal, wo ich bin, nur die Augen zu schließen, und alles ist wieder da: Die Stille und die Dankbarkeit. Die Hitze und der Duft. Der Himmel und der Sand. In der Unendlichkeit der Wüste bin ich klein. Und mit mir meine Angst. Das trägt mich.