

Eine kleine Geschichte...

über die Angst, die im Nacken sass...
schliesslich keinen Halt mehr fand...
runterfiel...
... und nicht überlebte.

An einem wunderschönen Frühlingstag wanderte Markus gedankenversunken am Waldrand entlang. Sein Kopf war voll von der Virusgeschichte. Er war zwar nie der ängstliche Typ gewesen, aber in den letzten Tagen hatte er gemerkt, dass sich wegen der nicht abbrechen wollenden Nachrichtenflut doch die einen oder anderen Sorgen in seinem Herzen bemerkbar zu machen schienen. Was geschieht, wenn...? Auch er hatte Familienangehörige, die er ungern in den Fängen dieser Viren sehen würde. Und – obschon er immer das Gegenteil behauptete – er hatte trotz Zuversicht in das Leben an sich und einer positiven Grundstimmung, irgendwo tief unten in seiner Seele Angst vor dem Tod. Er merkte, wie der Druck der Welt auf ihm lastete, wie er als unfreiwilliger Zuschauer mehr und mehr auf die Bühne gedrängt wurde, wie er sich in das Weltgeschehen fügen musste. Angesichts dieser scheinbar sehr realen Gefahr, die nun in so kurzer Zeit über die ganze Welt hereingebrochen war, konnte er das Aufsteigen eines bedrückenden Gefühls nicht von der Hand weisen.

Nun war Markus einer, der sich nicht gerne von solchen Gefühlen vereinnahmen liess. Er wollte ergründen, weshalb er sich so fühlte, wie er sich fühlte. Er wollte nicht Spielball seiner Emotionen sein.

Abends lag Markus noch lange wach und als ihn der segenreiche Schlaf dann doch übermannte, träumte er. Er träumte, dass er die Augen aufschlug und sah, dass er ganz alleine war auf der Welt. Er sah mit grösster Klarheit, dass alle seine Gedanken und Eindrücke nur in ihm geboren wurden. Ja, er erkannte, dass die ganze Welt nur durch seine eigene Wahrnehmung überhaupt erst Form annehmen konnte. Er war alleine, aber die ganze Welt war er selbst und die ganze Welt in ihm drin. Es war ein unglaublich befreiendes Gefühl. Allein und doch mit allen und allem verbunden.

Mit einem letzten lauten Schnarchen erwachte er. Doch der Traum hörte nicht auf. Er empfand alles genau so, wie er es eben gesehen und erfahren hatte. Er musste sich nicht einmal fest in den Arm zwicken, um zu wissen, was wirklich wahr war. Mit dem ersten Augenzwinkern am Morgen, dem Licht entgegen, erwachte jeden Tag SEINE Welt zum Leben. Nur seine eigene. Das wusste er jetzt mit äusserster Deutlichkeit. Eine wunderbare Ruhe machte sich in ihm bemerkbar.

Beim Frühstück blickte er aus dem Fenster. Er sah die Nachbarn im Garten, wie sie die Grüntonne noch rasch füllten, bevor die Abfuhr kam. Er wusste, dass die Nachbarn gerade jetzt in seiner Wahrnehmung existierten. Und er liebte sie so sehr wie noch nie.

Auf seinem anschliessenden morgendlichen Spaziergang am Waldrand war er erfüllt vom Zwitschern der Vögel, vom Duft der Erde unter seinen Füßen, vom Licht, das ihm die Farben in all ihrer Pracht vor Augen führte. Er konnte gar nicht mehr verstehen, weshalb er sich gestern noch so verlassen gefühlt hatte, so bedrückt und angsterfüllt. Gestern waren ihm weder die Vögel noch die Farben aufgefallen. Er nahm einen tiefen Atemzug und da fiel auf einmal etwas von ihm ab. Er konnte seinen Rücken aufrichten und fühlte sich frei und wohl. Er wusste sofort, was passiert war: Die Angst war ihm vom Nacken gewichen. Sie fand auf der glatten Fläche seiner inneren Klarheit keinen Halt mehr. Sie musste sich fallen lassen und starb noch vor Ort. Markus aber war wach und lebendig. So wie noch nie in seinem Leben.