

Engel bügeln nicht...

Das Programm heißt: Wie viel hält die Hutter aus? Termine, Telefonate, Termine. Ein Besuch, das auch noch. Keiner geht für mich einkaufen, keiner wäscht, keiner räumt den Geschirrspüler aus, keiner bügelt. Auch Engel bügeln nicht. Aber sie halten manchmal für mich die Zeit an, holen mich in meine Kraft zurück. Ich höre Musik, ich tanze, bin plötzlich unbeschwert ...

VON DANIELA HUTTER

Manchmal im Jahr gibt es Zeiten, da scheinen die Minuten sich ungeduldig aneinanderzureihen, um schnell Stunden zu sein, und ich habe den Verdacht, dass der Tag sich mit weniger Zeit zufriedengibt, als sonst im Jahr. Und irgendwo da draußen im Universum scheint ein Programm gestartet, das testen will „was die Hutter so aushält“: Aufgaben drängeln sich an Aufgaben; notwendige Termine reißen sich knapp an knapp, To-do-Listen werden länger und länger, nichts erledigt sich von selbst; noch ein Telefonat, noch ein Besuch kündigt sich an, und mit der Post kommt eine weitere Einladung – ein Freund feiert seinen runden Geburtstag, Elternsprechtag wartet und die „irregular verbs“ für die Schularbeit des Sohnes sitzen auch noch nicht ... viel zu wenig Zeit für viel zu viel zu tun ... und es bietet sich kein Spielraum mehr; für nichts, weder zum Spielen noch zum Absagen, kaum Luft für Pausen, kaum Luft zum Atmen.

So geht's mir gerade. Ich sitze am Schreibtisch und wundere mich, dass mein virtueller Kalender mir überhaupt noch erlaubt einen weiteren Eintrag für diese Tage zu setzen. Hat denn keiner das Ding so programmiert, dass der Mensch auch Zeit fürs Nichtstun braucht? Stattdessen spuckt der Drucker grad

die Aufgaben als Liste aus, die ich mit den elektronischen Hilfsmitteln wie Laptop, Smartphone, Tablet und PC gesammelt und synchronisiert habe, perfekt getimt – bestens organisiert. Darauf bin stolz, eigentlich. Ich schau auf die Buchstaben und sie verschwimmen mir vor dem Auge – Buchstabensuppe, die Listen, der Kalender – visuelle Zerbröselung, ich seh nix mehr. Und es bröseln meine Kraft, mein Elan – all das in Bröseln, nicht mehr nutzbar.

Wie kann ich nur? Warum hab ich zu so vielem Ja gesagt? Ist mir denn mein voller Alltag immer noch zu wenig bewusst? Warum bin ich nicht achtsamer mit mir? Familie, Job, Haus, Tiere ... Wie kann ich nur? Ein bisschen öffnet sich die Falltür und mit einem Fuß bin ich schon drin, im Loch des Selbstmitleids. Und wie wenn sich unsichtbare Hintertürchen gegenseitig ein Zeichen geben würden, tut sich schon ein weiteres für ungebetene Gäste auf: ein Gefühl von Wut schleicht sich ganz vorsichtig in mein System. Die Wut weiß schon, zeigte sie sich sofort in ihrer ganzen Kraft, würde ich ihr begegnen und Paroli bieten – aber so, so ein bisschen, ein kleines bisschen wütend sein – zuerst auf mich, leichter noch auf die Familie: Warum brauchen die täglich auch so viel Wäsche, warum sind die so egoistisch und räumt keiner unaufgefordert den Geschirrspüler aus? Außerdem könnte mir jemand die Einkäufe ab-

nehmen, oder noch besser mich ja zum Essen ausführen. Emotion Wut gibt der Emotion Selbstmitleid die Hand und meine Macht macht Platz für die Ohnmacht. Ohnmacht und Schuldzuweisung treten auf mein inneres Parkett und genießen ihren Auftritt – wehe, wenn mir jetzt wer unterkommt, ich wüsst' schon, was ich meinem Umfeld alles sagen könnt', oder statt reden noch besser, die zerbröselten Aufgaben und Pflichten irgendwie an den Kopf werfen oder als Schuldzuweisung vor deren Füßen abladen. Während mein wahres Selbst sich offenbar zerbröseln, haben Selbstmitleid, Wut, Schuldzuweisung, Unge-



Fotos: www.shutterstock.com; Daniela Hutter

zung klar wahrnehmbar. Natürlich, sie bügeln nicht für mich, gehen auch nicht einkaufen und wissen nicht um die Zubereitung der Lieblingslasagne meiner Söhne und mit Englischvokabeln sind sie auch nicht so fit. Dennoch, sie wissen, wie sie mich in meine Kraft zurückholen. Mein Körper genießt die Musik. Die Melodie scheint das Gefühl der Leichtigkeit und des Tänzels in mir zu aktivieren. Als ob meine Beine die Power direkt vom Boden und Mutter Erde aufsaugen würden. Ich spüre mich als mich und mit mir meine innere Kraft. Die Buchstaben meiner Listen setzen sich wieder zusammen und die Leichtigkeit bringt mir die Energie von Klarheit zurück. „Da sind stets nur so viele Aufgaben, wie du auch schaffen kannst.“ Oder umgekehrt: „Einerlei wie viele Aufgaben da sind, du hast auch die Kraft, sie zu schaffen“. Ich erinnere mich an die Botschaft, die ich schon so oft an Seminarteilnehmer weitergegeben habe, in ihrer Essenz gilt sie für jede Lebenslage, sei sie auch noch so banal. Auch für mich und jene vollen Tage.

Hier in Österreich gibt es ein Sprichwort: „Schick der Herrgott ein Haserl, schickter ihm auch ein Graserl“. Mein Graserl sind die Engel. Sie waren wie stets zur rechten Zeit präsent und haben eben in mir wieder einmal die Energie von Dankbarkeit und Demut aktiviert und mich an die Verbindung meiner inneren Kraftquelle erinnert. Wut und Selbstmitleid haben nun keine Energie mehr. Ich sehe einmal mehr, in welcher Fülle sich mein Leben mir anbietet, ich erkenne mit welchem Reichtum das Universum mich segnet in Aufgaben, Pflichten, Freunden, Möglichkeiten, Gelegenheiten. Und in dem Moment ist es, als ob eine Slowmotion rückwärtsfahren

► rechtigkeit und Ohnmacht ihren Auftritt. Sie scheinen ihre Bühne zu genießen und ihre Kraft zu entfalten. Doch plötzlich ist da etwas, eine unsichtbare Energie, die mich zur Seite nimmt, die mich neben mich selbst stellt – ich steh auf, leg mir meine Lieblingsmusik auf und mein Körper fängt sich dankbar zur Melodie zu bewegen und zu tanzen an ... „Life is wonderful lalalalla – so wonderful“. Ich muss schmunzeln, ja diese „unsichtbare Energie“ ist mehr als nur zufällig ein schönes Lied. Ich kenne diese Unterstützung meiner geliebten engelhaften Begleitwesen. Sie sind immer an meiner Seite, und gebe ich acht, dann ist ihre Unterstüt-



mitten in die Brösel*

Die Kolumne von Daniela Hutter

„Brösel.“ Laut Duden: Krümel. Mit etwas bröseln, es zerbröseln: es zerstören. „Mitten in die Brösel sein.“ Bedeutet in Österreich: Unannehmlichkeit haben, in einer unangenehmen Situation sein.

würde und die buchstabenzerbröselten Termine im Kalender und den Aufgabenlisten setzen sich wieder zusammen. Es rührt mich, zu erkennen, wie sehr mein Leben mich beschenkt.

Und mein Körper antwortet mit einem tiefen Atemzug. Atem, die Energie des Lebens, in seiner Reinheit. Ich spüre den Sauerstoff in mir und erinnere mich an mein wertvolles Biofeedbacksystem, das ich mit mir herumtrage, meinen Körper. Er schenkt mir die Kraft des Tuns und ist mein weiser Lehrer, ja, einmal tief durchatmen, mit klarem Blick auf die Liste gesehen und der Intuition folgend wähle ich die ersten Tätigkeiten aus, denen ich jetzt nachgehen werde. Eins nach dem anderen zu tun, mit Ruhe und Bedacht, Schritt für Schritt erledigen sich die Aufgaben – jede für sich mit Aufmerksamkeit und Konzentration. Und ganz nebenbei fällt mein Blick dabei auf die große Uhr – ist da nicht ein Engel, der sich eben am Zeiger zu schaffen macht, die Zeit anhält und mir mehr Raum für mein Tun gibt? Und die Energie eines Augenzwinkerns erreicht mich. ☘

Liebe Leser und Leserinnen, ich hab so viele Zuschriften zu „meinen Bröseln“ bekommen. Euer Feedback und eure wertschätzenden Worte klingen in meinem Herzen und machen mich glücklich, dass es mir gelingt, meinen Ansatz von gelebter Spiritualität zu kommunizieren und zu transportieren, dass auch eine ENGELmagazin-Autorin dieselben Themen belebt wie ihr. Danke für euer Schreiben. Ubuntu (afrik.) – Ich bin, weil ihr seid. **Eure Daniela**