

# 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.

Zugfahrt nach Wien. Endlich Zeit, um meine Gedanken auch mal wieder ganz zu Ende zu denken, ohne Wenn und Aber, ohne Alltagspflichten, die mich ablenken. Womit ich schon beim Thema bin. Zurzeit hab ich nämlich ordentlich Brösel mit mir selbst und mit meinem Leben – ich bring' nämlich nicht so auf die Reihe, wie ich mir das vorstelle. Seit mein Sohn im Internat ist, muss ich nicht mehr ganz so früh aufstehen. Das kommt mir als Morgenmuffel nicht ungelegen. Dabei weiß ich, wie gut die Energie des frühen Morgens meinem Chakrensystem tut, dennoch – ganz oft dreh ich mich in meinem Bett noch einmal um, verschieb gedanklich meine Körperübungen auf „heute irgendwann später“ und vertröste meine Chakren auf die Energien des Sonnenuntergangs – die tun auch gut ... Ähnliche Lässigkeit genehmige ich mir dann oft auch für meine Morgenmeditation. Eigentlich sollte es

Spiritualität im Alltag.

## Ist das Leben nicht wundervoll?

ja so sein: Ich ziehe mich in meinen Raum vor meinen Altar zurück, zünde die Kerze an und verweile dann dort in Stille, im Lotussitz mit aufrechtem Rücken. Also in ordentlicher Meditationshaltung, so, wie es sich gehört. Stattdessen geb ich zu gerne der Versuchung nach und bleibe einfach im Bett liegen, zieh mir die Bettdecke bis unter die Nase und genieße die Stille: Morgenmeditation unter der Bettdecke sozusagen ... Gut, man könnte meinen: Wo ist der Unterschied? Und außerdem ist's ja nicht täglich – dennoch das macht mich sehr unzufrieden mit mir selbst, und immer öfter stell ich mir die Frage:

### „Lebst du deinen Alltag zu wenig spirituell?“

Sie, lieber Leser des ENGELmagazins, sollten wissen: Ich leb ganz banal normal: Da sind meine beruflichen Aufgaben, zum einen in unserem Familienunternehmen, wo ich die Bereiche Controlling, Marketing und Personal abdecke. Wenn man

Exceltabellen, Kennzahlen, Budgets und Werbekonzepte betrachtet, kann man leicht feststellen: Spirituelle Themen sind das nicht. Und zum anderen ist da meine Tätigkeit als Autorin, Coach und Seminarleiterin, ein Einfrauunternehmen, wo ganz viele Tätigkeiten auch nicht wirklich „spirituell“ sind: Mails beantworten, Steuererklärung abgeben, Internetauftritt pflegen, fürs ENGELmagazin schreiben, Newsletter verschicken, Facebook, Twitter und co.

Und dann stell ich mir eben die Frage: „Sollte ich meinem spirituellen Leben mehr Aufmerksamkeit schenken? Ist da zu wenig spiritueller Inhalt in meinem Alltag?“

Meinen Tag nehm ich stets, wie er kommt, tu die Dinge, die getan werden müssen, eins nach dem anderen: Beruf, Familie, Haushalt, Garten, Katze und erfreu mich an der Vielfalt des Lebens und der Schöpfung; Natur, Freunde, lachen, leben ... mal mehr, mal weniger bewusst. Dennoch, die Frage ist immer noch im Kopf: Reicht das für ein spirituelles Leben?

► Ja, ich weiß: Ich fahre eben nicht jährlich in einen Ashram nach Indien, tu nirgends meinen Karmadienst, indem ich Boden schrubbe, ich zieh mich auch in kein Kloster zurück und wüstenicht, in welchem Retreat ich Auszeit vom Alltag nehmen sollte. Stattdessen fahr ich mit meiner Familie in den Urlaub ans Meer, gönne mir mit meinem Mann schon mal Wellnessstage in einem schönen Hotel und eben haben wir einen Wochenendausflug mit Freunden zur Weinprobe in die Wachau organisiert.

Nun ahnen Sie, woher meine spirituellen Selbstzweifel rühren ... Wer mich kennt, weiß, wie kritisch und streng ich mit mir selbst sein kann und wie hart ich durchaus mit mir selbst auch ins Gericht gehen kann. Und dann hab ich sie, die Brösel mit mir selbst: Unzufriedenheit, Ärger, Eigenvorwürfe. Und mein innerer Feldweibel kommt dabei richtig in Fahrt: „Ab sofort stehst du wieder früher auf, statt 10 Minuten meditierst du 30, zweimal am Tag! Und außerdem, warum hast du eigentlich keinen Guru? Der würde dich inspirieren ...“

Beinahe salutiere ich innerlich: „Ja Madam, jawoll Madam!“ Ich stimme hundertprozentig zu – genau das ist es! Ich tu' zu wenig, ich leiste zu wenig, ich arbeite zu wenig an meinem spirituellen Dasein.

Die Bilder der Landschaft ziehen an meinem Zugfenster vorüber und ich spüre, dass meine Fragen um Antwort bitten – meine Augen lösen sich von den äußeren Bildern und machen wie von selbst Platz für mein inneres Sehen. Und je mehr ich mich vom Außen löse, umso mehr löse ich mich von meinen Gedanken und damit wohl auch von meinem kritischen

Verstand. Und es ist, als ob mich jemand in den Arm nimmt, und mit dieser Energie, die mich einhüllt, entspannt sich mein Körper und ich lasse los von all den Verkrampfungen, Vorstellungen und Bröseln. Meine himmlische Freundin ist bei mir, meine wertvolle, stetige Begleitung. Es ist nicht so, dass ich auf sie vergesse, vielmehr eher so, dass ich manchmal einfach zu sehr mit meinem Menschsein beschäftigt bin und dabei die andere Dimension oftmals nicht gleich wahrnehme.

Meine Freundin sagt: „Was gibt es Spirituelleres, meine Liebe, als dein Leben an sich, mit alle dem, was es mit sich bringt? Wem dient es, wenn du in Indien in einem Schlafsaal schläfst, dort putzt und Karmadienst verrichtest? Wer hat etwas davon, wenn du tagelang schweigst? Dein Platz ist genau da, wo du dich im Alltag findest, in deiner Familie, deinem Beruf, deinem Umfeld – dort ist es, wo dein Sein und Tun gebraucht wird. Jene Situationen zu sehen und präsent wahrzunehmen, das ist um ein vielfaches wertvoller als Disziplin in den frühen Morgenstunden.“ Ich beginne zu verstehen, und höre meiner himmlischen Freundin weiter zu ...

### Siehst du nicht all die Gurus, die dich umgeben?

„Da ist dein Ehemann, ein geduldiger Lehrer, und er hat sich bereit erklärt, dir stets neue Übungsaufgaben anzubieten, sodass du noch mehr lernen und dich weiterentwickeln kannst. Da sind deine Kinder, sie bringen dir tagtäglich neue Übungen für die Meisterschaft; hier

werden dein Vertrauen, deine Wahrhaftigkeit, deine Achtsamkeit und deine Ehrlichkeit geschult. Und dann sieh doch dein berufliches Umfeld – all das, was dir tagtäglich begegnet zwischen Management, Finanzwesen, Marktbearbeitung, Mitarbeiterführung und Verkaufsgesprächen – wie groß ist das Feld, das sich dir hier anbietet, um mit alten Mustern aufzuräumen! Und vergiss nicht, dein Menschsein ist nur ein Teilaspekt von dir. DU bist viel mehr. Du bist ein spirituelles Wesen, das eine irdische Erfahrung macht und als solches wertvoll ist für die Menschheit. Ihr sollst du dienen und damit einen Beitrag leisten, um neues Bewusstsein zu kreieren. DAS ist gelebte Spiritualität, meine Liebe, DAS ist es, was die Menschen und die Gesellschaft brauchen und auch von dir sehen möchten – gelebtes Vorbild, gelebte neue Rollenbilder, sodass du ihn mitträgst, diesen großen Veränderungsprozess, sodass du beiträgst zur Transformation eurer Gesellschaft hinein in ein neues Bewusstsein.“

Ja, ich habe verstanden ... „Ja aber offensichtlich brauchst auch du Erinnerung“, erreicht mich ein weiterer Satz – und nun muss ich laut lachen ... ups, das hat jetzt meinen Mitreisenden im Zug erschreckt, verwundert sieht er mich an und ich schenke ihm mein schönstes Lächeln „Ist das Leben nicht wundervoll?“, sage ich zu ihm. Und keine Spur mehr von Bröseln mit mir selbst.

Autorin Daniela Hutter  
Coach, Seminarleiterin  
www.danielahutter.com

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