



mitten in die Brösel*

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

Nix als Brösel

VON DANIELA HUTTER

Was für ein Tag! Nix als Brösel. Ein Brösel-Gewitter ...! Es begann schon am Morgen im Bett – aus unerklärlichen Gründen hatte meine innere Schweinehündin Oberhand gewonnen, ich kam nicht und nicht aus den Federn, ich blieb einfach liegen und war damit schon zum ersten Mal in den Bröseln. All das, was mir sonst so wichtig und wertvoll für einen Start in den Tag ist, hab ich heute sozusagen von der Bettkante geschickt: kein Yoga, keine Morgenmeditation, ja nicht einmal ein Frühstück.

Natürlich war ich für den Arbeitsbeginn in der Firma zu spät dran. Es fühlt sich nie gut an, wenn ich zu spät ins Büro komme – so auch heute nicht. Und dementsprechend ging's dann gleich los: hier eine Hiobsbotschaft, da ein Problem, dort ein missgelaunter Kunde, hier ein uneinsichtiger Mitarbeiter. Mittendrin ich. Morgens gab's nicht mal Brösel zum Frühstück, dafür schickt mir das Universum nun Brösel gleich haufenweise. Allerdings Brösel, die sich nicht so leicht wegwischen lassen wie die Brösel einer Frühstückssemmel.

Die Aufgaben des Unternehmens ließen mir kaum Luft zur Besinnung, ich war stetig damit beschäftigt, Probleme zu bewältigen und abzuwehren. Telefonat nach Telefonat, Mail auf Mail und Besprechung um Besprechung – und alle beinhalteten im Kern nur eines: Brösel, nichts als Brösel. Ich meine, wenn ein Tag schon so strapaziös beginnt, dann hätte man zum Ausgleich doch ein paar entspannende Momente verdient, aber nein ...

Die Zeit, die ich morgens im Bett verbröselte, fehlte mir dann auch am Mittag. Eigentlich gehe ich pünktlich aus dem Büro, um dann in der Mittagspause zu kochen. Und auch, um dem Tag in seiner Mitte etwas Ruhe zu schenken. Von wegen, mit Verspätung hetzte ich aus dem Büro nach Hause, um festzustellen, dass ich keine Lust darauf hatte, was ich Tage zuvor im Speiseplan für heute vorgesehen und eingekauft hatte. Eine wirkliche Alternative gab es

nicht, weder in Form einer Idee noch als Wahlmöglichkeit im Kühlschrank. Ich kochte „irgendwas“. Geschmeckt hat's mir dann trotzdem nicht – noch mehr Brösel. Und wie das so ist, wenn ganz viele Brösel zusammen kommen, werde ich mürrisch.

Zurück ins Büro, zurück an den PC. Die vielen Brösel des Tages haben mich schon einigermaßen missgelaunt gemacht. Unlustig setzte ich mich an den Schreibtisch. Ich hatte die Mails zu klären. Absender Schule – „Wir bitten um ein Gespräch“ – nicht auch das noch, die nächsten Brösel am Horizont, die sich zum Gewitter formierten. Das visualisierte Bild zeigte mir schon die negativen Schulnoten. Könnte man die nicht einfach auch zerbröseln?

Mir fehlt die Lust zu arbeiten, am liebsten würde ich aufstehen und einfach nach Hause gehen, doch damit würde ich mir die nächsten Brösel einhandeln, denn der Abgabetermin der Unterlagen ist unverrückbar, die Zahlen müssen ausgearbeitet werden. Also öffne ich die Exceltabelle und füttere sie mit Zahlenkolonnen, lasse Formeln sie auswerten und kontrolliere die Diagramme – und plötzlich: Unbeweglichkeit im System, der Bildschirm „wartet auf Rückmeldung“, der PC meint's noch kurz gnädig „wollen Sie das Problem beheben“ ... Ich drücke „enter“ und zerstöre die Datei. Sie hat sich zerbröseln und ich hatte sie nicht gesichert.

Allmählich hab ich genug vom Tag und genug von den Bröseln, und zwei Arbeitsstunden später lass ich es dann auch gut sein. Für heute reicht's und ich geh jetzt, viel besser – ich fahre. Immerhin hab ich noch einige Besorgungen zu erledigen. Weit komm ich nicht. Der freundliche Herr in Uniform winkt mir nicht zu, um meine Laune zu verbessern, er fordert mich auf, stehen zu bleiben. Mist, er hat gesehen, dass ich mich erst eben angeschnallt hatte und kurz zuvor das Handy noch am Ohr war. Zweimal Strafmandat – die letzten Brösel aus meiner Geldtasche wechseln den Besitzer. ▶

▶ Mir reicht's. Ich park das Auto, steige aus und beschließe spazieren zu gehen. Und während ich dem Weg folge, ist mir, als wär' ich das Gretel aus dem Märchen der Gebrüder Grimm. Gretel und ihr Bruder konnten dem Weg nach Hause folgen, weil sie Kieselsteine gestreut hatten, als der Vater sie in den Wald brachte. Beim nächsten Mal hatten sie nur eine Brotstange mit und streuten Brösel, die allerdings von den Vögeln gefressen wurden. Und so verirrt sich Hänsel und Gretel. Und so habe ich mich heute verirrt ...

Einerseits nehme ich wahr, dass mir die Brösel, die ich da so am Weg des Tages ausgestreut habe, etwas aufzeigen wollen. Andererseits fühl ich mich jetzt im Augenblick, als stünde ich hilflos verloren allein im Wald. Keine Spur von der Kraft und Balance, die mich sonst durch den Tag trägt. Was tun?

Ich atme die klare Luft der Berge, ich spüre den Boden unter meinen Füßen und allmählich verändert sich etwas in mir. Ich lasse die Brösel des Tages los. Meine Gedanken werden frei. Ich stehe unter meinem Lieblingsbaum auf meinem Spazierweg und genieße seine Präsenz in diesem Augenblick, er vermittelt mir: „Du bist nicht allein.“ Ich schließe die Augen und es ist, als ob hinter dem Dunkel meiner Augen ein Licht angeht.

Und plötzlich sehe ich meine Brösel wie Kieselsteine auf dem Weg, ein Weg, der mich zu mir selber führt. Und so erkenne ich die Themen in den Bröseln, die mich seit dem Morgen begleitet haben. Die Komfortzone der kuscheligen Bettdecke, die repräsentativ für Bequemlichkeit

steht. Bequemlichkeit, die einen manchmal daran hindert, sich bewusst und rechtzeitig für das Aufwachen und das Aufstehen zu entscheiden. Die Brösel wollen mir sagen: Hab Mut, steh auf, stelle dich dem Unbequemen und dem Ungemütlichen!

Die Brösel haben mich auch gelehrt, dass mich das Ausliefern an das System von Zeit, Kalender und Hetze einengt und unfrei macht. Und die Auseinandersetzungen und Spannungen mit den Menschen um mich herum, waren das auch „Brösel-Botschaften“?

Eindeutig ja. Ich wurde mir meiner Emotionen bewusst, meiner Wut, meiner Sturheit, meiner Gereiztheit und meiner Unsicherheit. Und mir wurde auch klar, dass ich Blockaden in mir trage und meine Lebensenergie nicht zur Gänze kraftvoll und frei fließt. Da war auch noch die Kontrolle des Verstandes anstatt das Sich-Hingeben an die eigene Intuition. Ja, das war heute ohne Zweifel eine kleine Lektion der eigenen Wahrnehmung und Erinnerung an die Aufmerksamkeit für's Hier und Jetzt.

Und wie ich das so unter dem Baum stehe und die Kraft der Natur und der Erde in mir spüre, die Klarheit der Luft wahrnehme und das innere Licht immer mehr Raum in mir einnimmt, erkenne ich: Meine Brösel heute waren Wegweiser. Ich hab sie gestreut wie der Hänsel im Märchen, um den Weg zu mir selbst, in mein inneres Zuhause wieder zu finden.

... und wenn sie nicht von den Vögeln aufgepickt worden sind, liegen sie noch heute, meine Brösel.

Und weisen mir den Weg. ☘

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