



SIEBENQUELL

»Wenn Einsamkeit dir nachstellt«



Hell und lang sind die Tage derzeit, freundlich und lockend das Licht, voll die Biergärten und Radwege. Und doch leiden viele Menschen an ihren dunklen Stunden, vielleicht ergreift sie das Gefühl einsam zu sein umso heftiger. Während Zeiten des Alleinseins uns neu erden können und die Chance bieten, uns unseres inneren Reichtums bewusst und so gestärkt zu werden, verengt die Einsamkeit unseren Blick und unser Herz. Und wie immer, wenn es eng wird, wächst der Druck und wir sind hilflos in unserem Tunnel oder unserer Höhle gefangen.

Die amerikanische Poetin Mary Oliver (1935 – 2019) findet im 12. Teil ihres Gedichtes »Flare« (Lichtschein) Worte für diesen Zustand und Wege da heraus, die so einfach sind und sogleich so tief und weit, wie das Leben in seiner Fülle eben ist. Solche Worte können zur Nahrung werden, wie sie selbst es am Ende sagt.

Doch lesen Sie selbst:

Wenn Einsamkeit dir nachstellt, geh in die Felder, betrachte
die Ordnung der Welt. Bemerke

etwas, das du nie zuvor bemerkt hast,

wie den Tambourinklang einer Schneegrille,
deren blasser grüner Körper nicht länger ist als dein Daumen.

Starre genau auf den Kolibri im Sommerregen,
wie er die Wasserfunken von seinen Flügeln schüttelt.

Lass Trauer deine Schwester sein, sie wird es sein, so oder so.
Erhebe dich vom Stumpf des Leids, und werde auch grün
wie die fleißigen Blätter.

Eine Lebenszeit ist nicht lang genug für die Schönheit dieser Welt
und die Verantwortlichkeiten deines Lebens.

Verstreue deine Blumen über den Gräbern und geh weg.
Sei gutmütig und schlampig in deiner Überschwänglichkeit.

Sei bescheiden im grellen Licht deines Geistes.
Und dem verpflichtet, was tastbar und aufregend ist.

Lebe mit dem Käfer und dem Wind.

Dies ist das dunkle Brot des Gedichtes.
Dies ist das dunkle und nahrhafte Brot des Gedichtes.

Rosemarie Monnerjahn

Vallendar, 1. Juni 2023