



SIEBENQUELL

Einmal um die ganze Welt



QUELLENANGABE: ROSEMARIE MONNERJAHN 2015

Sommerwochen machen Lust zum Aufbruch, sie verlocken, die langen Tage auszukosten.

Wer arbeitet, genießt es oft, am Abend hinauszugehen, sich im warmen, sanften Licht zu bewegen oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen. Andere haben Ferien, Zeit und Möglichkeiten zu verreisen und Herz und Sinne für neue Welten zu öffnen.

Leider können wir solche Tage und Wochen ebenso verplanen und mit Leistungen füllen wir unseren Alltag.

Dass dies nicht geschieht, dazu möge folgende Übung dienen:

Sie sind unterwegs in der Natur, wandernd, vielleicht mit dem Fahrrad - wie und wo auch immer. Halten Sie an und bleiben Sie bewusst stehen. Nun nehmen Sie einen Punkt in der Landschaft in den Blick, die Sie umgibt und betrachten ihn ganz bewusst: Wie erhebt er sich vor dem Horizont? Ist etwas Besonderes auszumachen? Was ist einprägsam? Merken Sie es sich gut und wählen Sie dieses Fleckchen Erde als Ausgangspunkt,

von dem aus Sie langsam gegen den Uhrzeigersinn weiterblicken. **Gegen** den Uhrzeigersinn zu „wandern“ ist sehr bedeutsam, denn **mit** der Uhr und unter dem Diktat der Uhr leben wir immer; die Uhr treibt uns an, die Zeit will und soll genutzt werden, wie oft reicht sie nicht, alles soll schnell geschehen, . . .

Nein – hier bewegen wir unsere Augen und dabei allmählich unseren Körper gegen die Uhr, langsam und achtsam. Wir schauen, was wir vorfinden: ein Berg erhebt sich, vielleicht leuchtet nun am Horizont das Meer auf, oder es beginnt die Silhouette einer Stadt aufzuragen, ein Wald mag sich dazwischen schieben – was auch immer. Schauen Sie gut hin, bringen Sie für sich ins Wort, was Sie sehen. Wenn Sie es »aufgesaugt« haben, gehen Sie weiter – gegen die Uhr, bedächtig, bewusst, wählen den nächsten markanten Punkt, halten inne, betrachten, beschreiben – und wandern weiter.

Wenn Sie sich in dieser Weise weiterdrehen, wird sich das Bild verändern: ein neuer Gipfel kommt in den Blick, der Wald steigt an, die Stadt weicht dem Land – wie auch immer! Gegen den Uhrzeigersinn gehen Sie langsam sich drehend von einem Punkt zum nächsten, pausieren und lassen Ihren Augen und Ihrer Seele Zeit zum Wahrnehmen und Vertiefen.

Und irgendwann kommen Sie zum Ausgangspunkt zurück. Sie erkennen ihn wieder, nehmen ihn bewusst als Anfang Ihrer »Reise« wahr und sagen sich nun: »Ich habe einmal die ganze Welt umrundet.«

Viel Freude dabei!

Rosemarie Monnerjahn

5. August 2015