

"Lass es!" Mit freiem Kopf ins neue Jahr

Autorin:

Keine guten Vorsätze. Das habe ich mir an diesem Jahresbeginn fest vorgenommen. Ich rauche nicht, ich trinke in Maßen und das Nasebohren habe ich auch schon vor Urzeiten gelassen. Also muss ich mir auch kein Laster abgewöhnen. Nein, keine Vorsätze. Das neue Jahr will ich ganz unbelastet angehen. Vorsätze machen nur schlechte Laune. „Überfordern Sie sich nicht, wenn Sie die Erwartungen an das nächste Jahr formulieren“, sagen meine Apothekerzeitschrift, mein Modejournal, die Kirchenzeitung und sogar das Parteijournal meines Mannes. Keine Vorsätze. Versprochen. Natürlich soll im nächsten Jahr so einiges anders werden. Ich habe dafür eine kleine Liste angelegt. Nicht nur, dass unsere Wände seit Jahren auf einen neuen Anstrich warten. Ich will auch endlich wieder mit dem Klavierspielen beginnen. Außerdem muss mehr Zeit mit der Familie drin sein. Und ein paar alte Freunde fühlen sich zu Recht vernachlässigt. Außerdem will ich in diesem Jahr endlich einmal den Balkon so bepflanzen, wie es die Nachbarin immer tut, nicht auf den letzten Drücker, sondern jahreszeitgemäß und mit Kräutern und Pflanzen aus biodynamischem Anbau. Das Buch dafür lag unterm Weihnachtsbaum. Ach, und wo wir gerade bei den Lebensmitteln sind. In diesem Jahr kriegt meine Familie jeden Morgen frisches Müsli. Das bin ich ihnen schuldig. Außerdem lassen wir den Fernseher jetzt aus und lesen lieber abends noch ein Buch. Am besten einen Klassiker der Literatur, schließlich soll man seine freie Zeit ja auch als Bildungszeit nutzen. Das stand in der Apothekenzeitschrift unter dem Abschnitt, der vor den guten Vorsätzen wartete. Oh weh, und wenn ich an meinen kleinen Wutanfall neulich denke. So geht es nicht weiter. Ich werde mich in diesem Jahr im Griff haben. Keine Gefühlsausbrüche, kein Türemschlagen, keine unbedachten Worte. Ruhig, überlegt und liebevoll werde ich alle Tücken des Alltags nehmen. Mein inneres Kind soll ich noch entdecken, stand in meiner Kirchenzeitung. Dafür lohne es sich, regelmäßig zu meditieren. Gut, ich wollte mich schon seit Jahren beim Yogakurs anmelden. Und natürlich früher aufstehen. Am besten gleich eine Stunde früher als gewohnt, damit ich den Tag in aller Stille beginnen kann, mit einem Ingwertee in meinem Lieblingssessel in aller Ruhe den Tag durchgehen. Das klingt prima. Stand auch in der Apothekerzeitschrift. Und dann soll ich noch an meinem Zeitmanagement arbeiten, sagt das Parteijournal unter der Rubrik „Stressbewältigung“. Notieren Sie nur die wichtigen Dinge. Alles andere vergessen sie einfach, heißt es da. Kluger Mann. Nur woher weiß ich jetzt schon, was morgen wirklich wichtig ist? Wenn ich nur an die Termine im Februar denke, wird mir ganz schwindelig und meine Hände beginnen zu schwitzen. Ob ich das alles irgendwie oin den Griff kriege, an dieser gänzlich vorsatzlosen Jahreswende? Sie meinen, das klänge alles ziemlich verdächtig nach dem Gegenteil von Vorsatzlosigkeit. Und meine Stimme klinge hektisch und nervös, als sei ich schon mitten im neuen Jahr angekommen? Nun ja, wer will schon, dass alles beim Alten und man selbst die Alte bleibt, wo das Jahr so neu und unverbraucht vor uns liegt und alles wieder möglich ist? So einen Neuanfang muss man doch nutzen, oder? Schließlich wohnt allem Anfang ein Zauber inne. Eh der verfliegt, will ich mich zusammenreißen, damit ich nichts aus den Augen verliere, was für das nächste Jahr wichtig ist. Sie wissen schon, die Prioritäten. Mist, wo habe ich denn meine Liste hingelegt...

1. Musik: J. S. Bach, Presto, italienisches Konzert, F-Dur, BWV 971, Martin Stadtfeld, Sony Classics, Bach Pur

Autorin:

„Allem Anfang wohnt ein Zauber inne“. Der Vers aus einem Gedicht von Hermann Hesse passt immer. Vermutlich ist er deshalb in den Zitatenschatz vor Allerweltskommentare aufgenommen worden. Besonders an der Jahreswende schmückt er Grußkarten, E-Mails und die Werbung in den Schaufenstern. In Frauenzeitschriften überschreibt er die Modestrecken über neueste Ballkleider für rauschende Silvesternächte. Schöne Frauen in großer Robe schmiegen sich an Männer in dunklen Anzügen. Wer so ins neue Jahr tanzt, dem kann nichts mehr schiefgehen, ist die subtile Botschaft der Bilder. Und wer hätte nicht schon einmal sehnsuchtsvoll auf die Fotos gestarrt. Ja, so einem Anfang wohnt ein Zauber inne. Wer wollte es auch bestreiten: der erste Kuss und der erste Schultag mit all den weißen Heften, der erste Schnee und der erste Tag ohne Strümpfe nach einem harten April, eine neue Wohnung, der erste Tag im Ruhestand. Das ist wahrhaftig zauberhaft. Diese Anfänge prickeln wie Champagner und schmecken so köstlich wie all die Festmenüs, die wir in den letzten Tagen verdrückt haben. Anfänge leben vom Premierenfieber. Nicht nur im Theater. Der Körper ist angespannt, alle Sinne wach und offen, das Leben zieht nicht einfach vorbei. Wir können es ganz intensiv spüren wie das Herz, das uns bis zum Halse klopft. Wer so erwartungsvoll den Anfang empfängt, dem erscheint alles wieder möglich. Deshalb passen all die Vorsätze wunderbar ins Bild. Doch gehört es leider zum Wesen des Zaubers, dass er schnell verfliegt. Heute, am 2. Januar, ist er eigentlich schon verfliegen. Ein wenig davon hängt vielleicht noch in der Luft wie das Parfüm einer Frau, die den Raum gerade verlassen hat. Genaugenommen beginnt das neue Jahr heute, am 2. Januar, dem ersten stinknormalen Tag nach den festlichen Partys, den Abenden in geselliger Runde oder der stillen Neujahrsandacht. Wie gut, dass wenigstens Sonntag ist. Das gibt uns noch einen Tag Verschnaufpause, bevor der Alltag wieder losgeht. Das Gefühl, was bleibt, ist wie das, was einen ergreift, wenn man nach einer Party am nächsten Morgen in das Wohnzimmer kommt. Bei Lichte besehen bleibt die Sorge um Rotweinflecken im Teppich, ein schwerer Kopf und, wenn es gut gelaufen ist, ein paar wunderbare Erinnerungen an das vergangene Ereignis. Der 2. Januar macht uns alle wieder gleich. Die Feiernuffel und die, die schlicht alleine sind, weil sie keine Freunde haben, die mit ihnen feiern können und die, die sich die Füße wundgetanzt haben. Den Zauber können wir nicht festhalten. Gestern noch lag die Stadt verwunschen unter einer Puderzuckerdecke, heute schon hüpfen wir mühsam durch die Pfützen und der Himmel ist grau. Gestern noch tauschte das Paar den ersten Kuss. Heute streitet es sich verbissen um die Kücheneinrichtung. Gestern waren die Schulhefte noch unverbraucht und verhießen neue Chancen. Heute steht schon auf den ersten Seiten in roter Schrift: Mathe mangelhaft. Der Zauber des Anfangs verfliegt. Auch der Zauber bester Vorsätze. Das Premieregefühl weicht dem Tag nach dem ersten großen Verriss. Und wer schon häufiger erste Küsse getauscht hat, wird skeptischer bei den Verheißungen, die sie symbolisieren. Der Zauber vieler Anfänge nutzt sich sogar ab. Menschen mit einem Bündel an Lebenserfahrungen können häufig nur müde lächeln angesichts des Aufwands, mit denen Menschen den neuen Anfang des Jahres als Fest der Hoffnung inszenieren, dass endlich alles anders werde. Nichts wird sich ändern, sagen sie, manchmal bitter, manchmal mit einem ärgerlichen Ton der Besserwisserei. Hinter diesem Ton verbirgt sich vielleicht das Wissen um den bösen Zauber, der Anfänge auch begleiten kann. Der offene Raum, der sich mit dem neuen Jahr auftut, muss ja nicht als abenteuerliche Landschaft voller Freuden und Überraschungen verstanden werden. Vielleicht lauert ja schon hinter der ersten Biegung eine kleine Katastrophe? Das leere Blatt, das vor uns liegt, kann die Phantasie anregen. Doch bei vielen löst es Nervosität, ja Panik aus. Wer je versucht hat, einen dringlichen Brief zu schreiben, während sich die Gedanken irgendwo in der

hinterletzten Ecke des Kopfes versteckten, weiß, dass das weiße Blatt ganz schön bedrohlich sein kann. Der Blick ins Offene macht Angst. Ich hatte eine Nachbarin, die machte keine Vorsätze. Sie zählte am Neujahrstag lieber all die Krankheiten, an denen sie in den folgenden Monaten versterben könnte. Krebs und Herzanfälle, unerkant eiternde Furunkeln und Blutvergiftung, Magenblutungen, alles, was sie in ihrem Hausbuch der Gesundheit studiert hatte, kam am Neujahrstag in die Aufzählung künftiger Leiden. Und wenn sie die körperlichen Leiden durch hatte, kam die Weltpolitik dran. Da gibt es immer jede Menge Stoff für Katastrophen. Wir Kinder hörten ihre kommenden Leidensgeschichten mit einer Mischung aus Grusel und Faszination. Meine Eltern ärgerten sich immer über diese Obsession des Schreckens. Später habe ich begriffen, dass jene Nachbarin sich durchs Erzählen des möglichen Unglücks ein wenig von der Angst vor dem Unbekannten befreien konnte. Sie hatte auf diese Weise immerhin dem Namenlosen einen medizinischen Fachbegriff gegeben und fühlte sich nicht mehr ganz so hilflos. Anfänge können in der Tat einen bösen Zauber in sich tragen. Wer nur noch das Schlimmste erhofft, wer feststellt, dass es auch die alten Sorgen, der alte Streit und die alte Unversöhnlichkeit ins neue Jahr geschafft haben, und noch jede Menge Ärger dazu kommen kann, dem schmeckt der Anfang nicht nach Champagner, sondern nach Bitterwasser. Vorsätze bauen dagegen vor. Sie sind ein Bollwerk gegen die Unsicherheit. Buchstäblich. Sie verhindern, dass der Blick sich im Offenen verirrt. Der leere Raum macht Angst, weil alles passieren kann. Mit unseren Vorsätzen möblieren wir diesen leeren Raum. Zwar notdürftig und provisorisch, das ist schon klar, schließlich können wir die Zukunft nicht planen, aber doch so, dass wir uns ein wenig mehr zuhause fühlen in dem, was auf uns zukommt. Mit Vorsätzen, mit Plänen und dem Wunsch nach Veränderung bauen wir vor. Wir haben etwas, woran wir uns orientieren können. Ein Geländer. Etwas zum Festhalten auf dem Weg ins Unbekannte. Deshalb wollen wir etwas in der Hand haben. Wenigstens ein winziges Fünkchen an Kontrolle über das Neue. Zu dumm, dass sich der böse Zauber so nicht abschütteln lässt. Mit den Vorsätzen steigen auch die Erwartungen an uns und andere ins Unermessliche. Wir setzen uns unter Druck. Das lässt sich körperlich messen. Der Herzschlag nimmt Geschwindigkeit auf, die Gedanken werden fahrig, die Konzentration lässt nach und von der Festtagsruhe ist nichts mehr übrig. Die Aussicht auf das Neue macht nicht nur gespannt sondern angespannt. Und wer hat schon so ein dickes Fell, dass er sich von den Unwägbarkeiten nicht ein wenig aus der Fassung bringen lässt und mit Plänen um Fassung ringt?

2. Musik: J. S. Bach, Air, aus: Französ. Suite c-moll, BWV 813, Martin Stadtfeld, Klavier, Bach Pur, Sony Classics

Autorin:

Diese Art Jahresanfangsnervosität ist nicht neu. Sie ist seit der vorletzten Jahrhundertwende als Krankheit des modernen Menschen diagnostiziert. Wer nicht mehr ans Schicksal glaubt und sich fügen will, in das was kommt, der wird ruhelos. Dicke Bücher beschäftigen sich um 1900 mit der Nervosität, die die Erfahrung einer unsicheren Zukunft erzeugt. Reizüberflutet, mit technischen Möglichkeiten der ständigen Beschleunigung und der neuen Medien umgeben, wird allgemeine Nervenschwäche zur Epidemie. Innere Unruhe am Tag und der Albdruck in der Nacht erfassen Kinder und verschonen Alte nicht. Damals wurden Radio und Telefon, Dampfmaschinen und Dieselloks schon als gefährliche Beschleuniger der menschlichen Versuche verstanden, die Zukunft in den Griff zu kriegen. Das hat Folgen für die Seelen. Nicht nur Ärzte und Psychiater, auch Künstler interessieren sich für die Krankheit der Moderne. Bei dem Dichter Ernst Blass sieht der überreizte, erschöpfte, sich selbst immer über die Grenze fordernde Zeitgenosse so aus:
Mit einer Stirn, die Traum und Angst zerfraßen,

mit einem Körper, der verzweifelt hängt
an einem Seile, das ein Teufel schwenkt,
so läuft er durch die Großstadtstraßen“.

(zitiert nach: Peter Sprengel, Geschichte der deutschsprachigen Literatur 1900-1918, München (Beckverlag) 2004, S. 34)

Als Heilmittel gegen die innere und äußere Ruhelosigkeit wurde vor hundert Jahren mit großer kulturkritischer Geste das Leben auf dem Lande empfohlen. Nur weg. Weg vom dem Geklingel der Straßenbahnen, dem Gewirr der Pferdekutschen und dem inneren Lärm, der dem äußeren folgt. Für uns klingt dieser Lärm heute geradezu idyllisch. Wir fliegen durch die Luft und schreiben elektronische Post, die in Nullkommanichts von München nach Timbuktu verschickt wird. Dabei werden wir schon nervös, wenn die Antwort nicht ein paar Minuten später wieder bei uns ist. Wer glaubt da noch an die romantischen Idee von einem Leben außerhalb dieser Welt dauernder Anforderungen? Nicht in der Karibik und nicht in Mecklenburg-Vorpommern gibt es den weltabgeschotteten Ort, der uns in den Zumutungen des kommenden Jahres ruhig und unverzagt bleiben lässt. „Glück kannst Du haben, gelassen muss man werden“, hat meine Großmutter immer gesagt. Sie fand die Horrorlisten der Nachbarin schlicht traurig. „Mit der Zukunft kannst Du nicht rechnen. Du kannst keiner Überraschung zuvorkommen, weder einer guten noch einer schlechten. Deshalb taugen auch die Vorsätze nichts. Was vorbauen soll, wird nur zur Stolperfalle.“ Also gut, im nächsten Jahr also: gelassener werden!

3. Musik: J.S. Bach, „Weichet nur betrübte Schatten“, Kantatenbearbeitung für Bratsche Nils Mönkemeyer, Sony Classics

Autorin:

Doch halt, geht das? Kann man Gelassenheit üben, verordnen oder erwerben? Gibt es Techniken der Gelassenheit, die man perfektionieren kann? Die Gesundheitskassen werben ja damit. Gelassenheit spart offenbar sogar Geld und ist als Vorsorge gegen viele Krankheiten des Körpers und der Seele sehr empfehlenswert. Doch als krönender Abschluss für eine Liste bester Vorsätze im kommenden Jahr taugt die Gelassenheit deshalb nicht, weil es bei ihr ja gerade nicht um ein Tun geht. Es geht ums Lassen! Gelassenheit ist ein schönes altes Wort, das der Mystiker Meister Eckhart erfunden hat. Er erinnerte damit an eine christliche Lebenshaltung, die sich den Luxus leistet, die Hände in den Schoß zu legen und - NICHTS zu tun. Gelassenheit setzt, das sagt schon das Wort, Lassen, es setzt Loslassen voraus, sogar von uns selbst sollen wir lassen. Das kann durchaus schmerzhaft sein. Loslassen hat mit Abschied zu tun. Etwa auch den Abschied von all den guten Vorsätzen und Ideen für ein besseres Jahr 2011? Gelassenheit ist ziemlich voraussetzungs-voll. Sie unterlässt es nicht, etwas zu tun, weil sie zu schwach oder zu bequem ist oder weil ihr noch nicht der Ausweg aus einem Problem eingefallen ist. Gelassenheit ist ein Lassen, das aus der Einsicht entspringt, dass der Mensch nichts tun kann. Offenbar ist diese Einsicht nur schwer erträglich, besonders, wenn es um die eigene Zukunft geht. Deshalb wird Gelassenheit auch oft mit Coolness verwechselt oder mit jener Lebenshaltung der beneidenswerten Zeitgenossen, die sich scheinbar durch nichts aus der Ruhe bringen lassen. Die Grenze von Gemütlichkeit über Dickfälligkeit bis zur Schmerzlosigkeit ist allerdings fließend. Manch einem, der mit viel Hornhaut auf der Seele rumläuft, geht gar nichts mehr unter die Haut. Auch locker und relaxed ist noch nicht gelassen, jedenfalls nicht im ursprünglichen Sinn des Wortes. Lass es? Das ist nicht einfach. Die Bemühungen und guten Absichten, die grandiosen Pläne und die präzisen Zeitabläufe, ja sogar die Techniken von Zeitmanagement und Stressbewältigung lassen? Ist das denn klug? Wer gibt schon gerne seine Pläne für das

eigene Leben aus den Händen? Sogar an die Sorgenregister und Angstkataloge klammern Menschen sich. Sie machen zwar nicht froh, aber über sie kann man verfügen. „Lass die Geländer los, mit der Du Dir Deine Scheinsicherheiten gebaut hast. Vertraue Deinen ganzen Tatendrang Gott an, der der Herr über die Zukunft ist“, so würde Meister Eckhart die christliche Lebenshaltung der Gelassenheit vielleicht zum Jahreswechsel formulieren. Wer mit Gott rechnet, der kann mit leeren Händen und ohne Absicherung dastehen, auch wenn die Knie angesichts des neuen Jahres ganz weich sind. Das macht nicht tatenlos und passiv, sondern rückt das, was wir tun können und das, was zu beeinflussen uns entzogen bleibt, ins rechte Verhältnis. Wenn der Zauber des neuen Anfangs im Lassen liegt, will ich meine Liste mit den guten Plänen gar nicht wiederfinden. Lassen wir es doch einfach. Dann gibt es auch wieder Raum für Ausgelassenheit. Sie folgt dem Gefühl, im Lassen gehalten zu sein. Reinhold Niebuhr, ein amerikanischer Theologe mit deutschen Wurzeln, hat im dunklen Jahr 1943 das berühmte Gelassenheitsgebet geschrieben. Ich schreibe es mir hinter die Ohren und vergesse meine Liste: „Gott, gib uns die Gnade, mit Gelassenheit Dinge hinzunehmen, die sich nicht ändern lassen, den Mut, Dinge zu ändern, die geändert werden sollten und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (zitiert nach: Elisabeth Sifton, Das Gelassenheitsgebet. Erinnerungen an Reinhold Niebuhr, München/Wien 2001, Seite 5, übersetzt von Hartmut von Hentig)

4. Schlussmusik: J. S. Bach, aus der Kantate „Schleicht, spielende Wellen, und murmelt gelinde“ in der Adaption für Bratsche durch Nils Mönkemeier, Sony Classics 2009