

DORIS BEWERNITZ

DAS GEHEIMNIS DER
LANGSAMKEIT

Vom Trödeln, Träumen, Mutigsein

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken und Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung und alle Abbildungen im Innenteil: SchottiU / shutterstock.com
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1046-9

Inhalt



DIE STOPPTASTE	7
DIE AMSEL	12
WILLI	16
DER ZAUBERGARTEN	20
ERICH	26
DIE SCHUHE	35
UNTERBRICH DICH	39
SAND	40
DIE ORGEL	49
DIE HIMMLISCHE BIBLIOTHEK	52
ZUCKERKUCHEN	58
WAS BRAUCHST DU?	64
DIE ENDHALTESTELLE	65
BACKPFLAUMENSUPPE	72
DIE BANK	74
DIE ENTDECKUNG	80
DER ELEFANTENMALER	86
WENN NICHTS MEHR GEHT	92
BRACHZEIT	93
KARTOFFELWEISHEIT	98
DIE NACHT MIT BULGAKOW	102

EINSTEINS UHR	107
WINTERSCHLAF	114
EIN BLICK AUS DEM FENSTER	115
DIE KIRSCH	122
EDELSTEINE	129
DIE GRENZE	133
MEINE KLEINE ZEIT	138
DIE LICHTUNG	139
NACH HAUSE	143
ZUFRIEDENHEIT	149
WARTEN	156
LASS LOS	161
DAS EICHHÖRNCHEN	162
DER WETTKAMPF	165
SONNTAGSTRÄUMEREI	168
ERDBEWohner	172
DIE ENTEN	174
ALLE ZEIT	176
ALTE DINGE	177
DAS SCHATZKÄSTCHEN	181
ZAUBERSTAUB	184
ALLE ZEIT DER WELT	188
URLAUB	190
DANK	196
ZUR AUTORIN	197

Die Stopptaste

Manchmal möchte ich die Zeit anhalten. Wenn der Stress überhandnimmt. Wenn alles zu schnell geht, ich nicht mehr weiß, was ich zuerst machen soll. Wenn ich mich verloren habe zwischen all meinen Terminen. Dabei mache ich diese Termine selbst. Und warum? Weil ich so viel will. Bücher schreiben, den Garten gestalten, Menschen treffen, Neues lernen. Ich bin gierig aufs Leben. Ich vergesse immer wieder, dass meine Kraft begrenzt ist.

Dabei müsste ich es besser wissen. Mit fast sechzig ist mir die Dringlichkeit, mein Leben zu entstressen, klar. Käme die berühmte Fee vorbei und ich hätte einen Wunsch frei, ich würde mir Ruhe wünschen. Doch Feen sind selten. Ich muss das Problem wohl selbst angehen. Ich weiß, dass Stress Gift für mich ist. Dass ich davon krank werde. Ich weiß auch sicher, dass ich dem Stress nicht entgehe, indem ich mich noch mehr anstrenge. Jeden Morgen schaue ich auf meine To-do-Listen und bekomme Herzrasen. Jeden Tag versuche ich wenigstens das zu erledigen, was am dringendsten ist. Abends stelle ich fest, dass ich nur einen Bruchteil davon geschafft habe. Wie durch Zauberei wachsen die Aufgaben nach. Sich noch mehr zu hetzen ist folglich nicht die Lösung. Die Ruhe, die ich suche, kommt ganz bestimmt nicht zustande, wenn ich endlich alles abgearbeitet habe.

Doch wodurch kommt sie zustande? Ich wusste das doch mal. Warum entscheide ich mich immer wieder für den Stress? Warum entscheide ich mich immer wieder gegen die Ruhe? Es ist doch meine Entscheidung, allein meine!

Ich vermute, es hat etwas mit Training zu tun. Das Funktionieren, mich beeilen, durchhalten, habe ich tausende Male trainiert. Folglich kann ich es. Anhalten jedoch, langsam sein, Pausen machen, bei mir sein, all das habe ich nicht annähernd so oft geübt. Das wäre nun aber mal dran. Doch wie? Wodurch kommt Ruhe zustande? Wie kann ich langsamer werden?

Mit diesen Fragen stand ich heute Morgen in der Bahn. Ich hatte verschlafen und mich abgehetzt. Ich hatte einen Arzttermin, und es war klar, dass ich zu spät kommen würde. Ich versuchte mich zu beruhigen, sagte mir, dass die Welt nicht untergeht, wenn man zu spät kommt. Sofort musste ich an das aktuelle Manuskript denken. Ich hatte noch eine Woche bis zur Abgabe. Es fehlten noch fünfzig Seiten. Das war unmöglich zu schaffen. Den Garten musste ich auch gießen. War genug Wasser in den Regentonnen? Fürs Wochenende sollte ich Geburtstagsgeschenke kaufen. Dann fiel mir siedend heiß ein, dass ich bis zum nächsten Morgen den Essay abgeben musste. Ich hatte das zugesagt, doch ich kam nicht ins Thema rein. Und was sollte ich mit dem Buchauftrag machen? Annehmen? Ablehnen? Die Agentur wollte gestern eine Antwort. Ein Jahr würde ich für das Buch brauchen. Wollte ich das? Schaffte ich das? Und wenn nicht – konnte ich es mir leisten abzusagen?

Da klingelte mein Handy. Es war eine Freundin, die mein Ohr brauchte, weil es ihr schlecht ging.

Die Bahn raste. Sie war rappellvoll. Ich stand direkt an der Tür. Es roch nach feuchten Mänteln. Neben mir standen drei Kinderwagen. Zwei der Kinder schrien. Ich presste mein Handy ans Ohr, trotzdem verstand ich meine Freundin kaum.

Mein Blick fiel auf den viereckigen grünen Halteknopf neben der Tür. Auf den man drücken muss, wenn man an der nächsten Station aussteigen will.

Wodurch kommt Ruhe zustande?

Durch eine Entscheidung.

Ich sagte meiner Freundin, dass ich jetzt nicht telefonieren könne. Dass ich sie zurückrufen würde. Ich legte auf. Hob die Hand. Drückte auf die Stopptaste. Am nächsten Bahnhof hielt die Bahn. Die Tür öffnete sich. Ich stieg aus. Schaute der davonfahrenden Bahn hinterher. Stand auf dem Bahnsteig und atmete durch.

Dann griff ich zum Telefon. Zuerst sagte ich den Arzttermin ab. Dann rief ich den Verleger an und teilte ihm mit, dass ich den Essay erst eine Woche später liefern könne. Dann die Agentur. Ich könne die Buch-Entscheidung jetzt leider nicht fällen, erst in zehn Tagen. Was mich überraschte: Niemand regte sich auf. Kein Mensch schrie mich an. Die Leute akzeptierten, was ich sagte. Sie waren sogar freundlich.

Langsam ging ich die Treppe hinunter und dann zu Fuß nach Hause. Unterwegs rief ich meine Freundin an. Sagte ihr, dass ich nun Zeit für sie hätte. Wir redeten ein bisschen und beschlossen, uns abends zu treffen.

Wodurch kommt Ruhe zustande? Durch eine Entscheidung. Heute habe ich es getan. Für den Rest des Tages war ich langsam. Ich saß am Fenster und schaute hinaus. Ich freute mich am Nachmittagslicht. An den fliegenden Wolken. Am Eichhörnchen in der Robinie. Ich sah mein schlechtes Gewissen auftauchen, betrachtete es, befand es für unnötig und ließ es mit den Wolken vorüberziehen.

Vor allem dachte ich über die Stopptaste nach. Wie schwer es doch ist, der Eile zu entkommen. Es hatte mich Mut gekostet, die Anrufe zu machen, nachdem ich aus der Bahn gestiegen war. Gehörte Mut dazu, langsamer zu werden? War es Verzicht, weil man dann weniger schaffte? Oder war es kein Verzicht, weil man die Dinge, die einem wichtig waren, dann liebevoller und sorgfältiger machen konnte? Was würde eigentlich passieren, wenn ich mich der Eile nicht mehr unterwarf? Dass es auch anders ging, hatte ich schon erfahren. Es hatte ruhige Zeiten in meinem Leben gegeben. Momente der Balance, in denen der Stress fern und ich ganz bei mir gewesen war.

Vielleicht sollte ich mir genau diese Momente einmal ins Gedächtnis rufen. Mich an sie erinnern. Käme ich so dem Geheimnis der Langsamkeit näher?

Abends, auf dem Weg zu meiner Freundin, kaufte ich zwei Blumensträuße. Einen für sie und einen für mich. Rosen und Freesien. Meinen stellte ich, als ich wieder zu Hause war, auf den Tisch, mitten ins Zimmer. Er soll mich daran erinnern, dass ich Entscheidun-

gen fällen darf. Dass ich mich jederzeit unterbrechen
und zu mir kommen darf.

Heute habe ich es getan. Ich habe die Stopptaste
gedrückt. Eine gute Sache, so eine Stopptaste.



Die Amsel

Ein heißer Julimorgen. Ich sitze am Gartentisch, trinke Kaffee und schaue auf die Blütenpracht. Schon hat die Sonne den Tau von Rosen und Glockenblumen geleckert. Von Weitem leuchten die Kürbisblüten hinter dem lila Hibiskus. Die ersten Pfirsiche haben rote Wangen.

Mir steht der Schweiß auf der Stirn. Dass es um kurz vor neun schon so heiß sein kann! Es nützt nichts, ich muss mich meinem Tagwerk widmen. Neben der Kaffeetasse liegen etliche Zettel, auf denen will ich notieren, was zu tun ist. Daneben liegt der Kalender. Ich schiebe die Zettel hin und her. Versuche, die Aufgaben sinnvoll zu verknüpfen. Es gelingt mir nicht. Außerdem ist es zu heiß. Am liebsten würde ich mich gleich wieder hinlegen. Oder einfach diesen duftenden Morgen genießen. Da wohne ich schon im Grünen und habe nichts vom tollen Sommerwetter als Zettel und Termine ...

Mein Blick gleitet über den Tisch in den Garten. Da sehe ich sie. Eine Amsel im Schatten der Thuja. Reglos sitzt sie auf dem selbst gezimmerten Kindertisch, den orangen Schnabel geöffnet, die Flügel leicht nach außen gespreizt. Sie scheint zu meditieren. Amsel müsste man sein. Keine Ziele, keine Termine, keinen Kalender, keine Listen.

Ich wende mich meinen Zetteln zu, lese sie einzeln, überlege, was davon ich verschieben kann. Es lässt sich nichts mehr verschieben. Alles scheint gleich wichtig. Wann soll ich das bloß machen?

Neidisch sehe ich zur Amsel. Sicher, auch sie muss irgendwann essen, trinken und sich einen Schlafplatz für die Nacht suchen. Das ist eine kurze To-do-Liste. Die Ruhe selbst hockt sie auf dem Tisch, auf ihrem Schattenplatz, in völliger Stille, hat die Augen halb geöffnet, döst und strahlt Gelassenheit aus. Das Beste, was man bei solch einem Wetter machen kann. Warten, bis die Hitze vorbei ist. Sich Zeit nehmen für das Nichts. Ich dagegen will dauernd etwas erledigen. Damit endlich die wohlverdiente Pause kommt.

Moment mal. Pause? Warum steht alles Mögliche auf meinen Zetteln, aber nicht das Wort Pause? Nicht auf einem einzigen. Wie absurd. Ich reihe Termin an Termin, stopfe meinen Kalender voll, doch nie plane ich Pausen ein! Folglich kommt es zu keinen. Die Erkenntnis trifft mich wie ein Hieb.

Die Amsel hockt auf dem Tisch wie ein Denkmal. Ein Mahnmal für die Pause. Ich betrachte sie genauer. Ihr Gefieder glänzt tiefschwarz. In dieses Schwarz kann man eintauchen. Ihre Flügel, obwohl einige Zentimeter vom Körper abgespreizt, sind entspannt. Das Orange ihres Schnabels leuchtet sonnig. Ihre halb geschlossenen Augen verraten einen Schwebeszustand: Zur Hälfte ist sie wach, zur Hälfte in Trance.

Dieses kalenderlose Tier, das sich in der Hitze so selbstverständlich ein kühles Plätzchen gesucht hat, hat mir gerade etwas geschenkt.

Ich nehme den Bleistift, schlage meinen Kalender auf und schaue, wo ich Pausen eintragen kann. Doch dann zögere ich. Normalerweise trage ich alles mit Blei-

stift ein, damit ich es ausradieren kann, falls sich etwas verschiebt. Die Pausen will ich auf keinen Fall ausradieren. Ich lege den Bleistift zur Seite, hole einen orangen Filzstift, orange wie der Schnabel der Amsel, und blättere Seiten um. Anfangs finde ich nur wenige Lücken für das Wort Pause. Von Woche zu Woche geht es besser. Dort eine Stunde. Hier ein Nachmittag. Manchmal schaffe ich es gar, das Wort über eine ganze Tagesspalte zu dehnen. Das sollen Tage sein, an denen ich nicht arbeite. Stattdessen werde ich einen Ausflug machen, auf der Wiese liegen, Briefe schreiben oder basteln. Mir wird schon etwas einfallen. Auch ganze Wochenenden umrunde ich orange. Trödelzeit! Eine feine Freude über das viele Orange in meinem Kalender macht sich in mir breit. Ich bekomme gute Laune.

Was für eine bahnbrechende Entdeckung! Ich selbst bestimme, wie ich meine Zeit einteile. Ich selbst bestimme, was ich mache und was ich lasse. Die Amsel hat es mir gezeigt. Man muss einen Platz freihalten für das Schöne, einen Raum, wo es sein kann. Im Herzen. Und im Kalender.

Bis zum Dezember trage ich Pausen ein. Als mein Kalender ziemlich orange aussieht, stöpsle ich den Filzstift zu. Mein Blick fällt auf die To-do-Zettel. Es sind noch genauso viele, aber jetzt sehen sie nicht mehr so bedrohlich aus. Ich werde sie um die Pausen herum platzieren. Mit etwas Luft dazwischen. Dann dauert halt alles etwas länger.

Ich trinke einen Schluck meines mittlerweile kalten Kaffees und sehe zur Amsel hinüber.

Sie hockt noch immer auf dem Kindertisch. Reglos.
Kraftschonend. In sich versunken. Ein wunderbares
Bild der Ruhe.

