

Im Denkarium

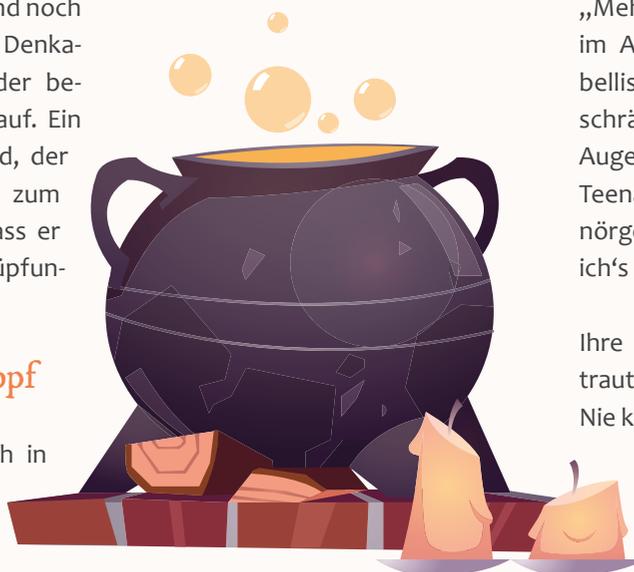
Schon immer habe ich den Schulleiter der Hogwarts-Schule für Hexerei und Zauberei um sein wunderbares Denkarium beneidet. Das ist diese mit Runen verzierte Steinschale, in der Gedanken und Erinnerungen abgespeichert und später wieder angesehen werden können. Professor Dumbledore braucht mit seinem Zauberstab nur die Schläfe zu berühren, schon fließt eine silbrige Substanz – weder gasförmig und noch flüssig – heraus, die er dann im Denkarium ablegt. Will er sie wieder betrachten, tippt er einfach darauf. Ein überaus nützlicher Gegenstand, der dem Zauberer hilft, Abstand zum Gedachten zu gewinnen, sodass er Gedankenmuster und Verknüpfungen leichter erkennen kann.

Kuddelmuddel im Kopf

Heute Morgen rühre ich Milch in den Kaffee, und die Gedanken drehen sich mit. Ungeduldig wartet die Küche darauf, aufgeräumt zu werden; schreib mich endlich, schimpft ein ungeschriebener Essay. Der Arzttermin hat die lange Bank satt, auf die ich ihn seit Wochen schiebe. Dann ist da noch die Auseinandersetzung mit meiner Tochter, die Tatsache, dass ich den Geburtstag der Schwiegermutter vergessen habe und das anschließende Hadern mit meinem Gedächtnis. Kein Wunder, dass sich ein Teil von mir vom Acker macht, um endlich den ausgefallenen Wanderurlaub in einem ausgedehnten Tagtraum nachzuholen. Das Kuddelmuddel in meinem Kopf tritt zeitgleich aufs Gas- und Bremspedal, der Aufgabenberg wächst mit der Unlust, ihn abzutragen, alle Muskeln verspannen

– der Tag scheint gelaufen, bevor er in Gang kommt.

Wie gern würde ich jetzt zum Zauberstab greifen und mit einem lässigen Schlenker an die Schläfe alles Überflüssige absaugen! Doch leider steht mir als Muggel (= nicht-magisches Wesen) kein Denkarium als Gedanken-Zwischenlager zur Verfügung.



Also krame ich aus der psychologischen Mottenkiste das „Positive Denken“ hervor, doch der Versuch geht nach hinten los. Anstatt folgsamen Hündchen gleich an der rosaroten Leine spazieren zu gehen, benehmen sich meine Gedanken wie störrische Esel. Unbeirrt beharren sie darauf, dass Optimistinnen nur schlecht informiert sind, was die miese Laune sofort verdoppelt.

Ein Gedanke ist ein Gedanke ist ein Gedanke

Doch die wunderbare Gabe, Gedanken als Gedanken zu erkennen, ist zum Glück auch nicht-magischen Wesen ge-

geben. Wir brauchen „nur“ die Identifikation mit ihnen zu kappen und sie nicht mehr als Wahrheit, Handlungsanweisung oder Tatsache anzusehen.

Plötzlich wirbelt aus meiner Tasse eine weder gasförmige noch flüssige Frau, die verdrossen den Kopf schüttelt. „Wieder nur ungenügend“, sagt die Mathelehrerin aus der 8. Klasse. „Mehr Disziplin“ fordert sie noch im Abgang. Dann springt meine rebellische Tochter aus der Tasse, verschränkt die Arme und verdreht ihre Augen, wie sie nur ein unverständener Teenager verdrehen kann. „Immer nörgelst du nur an mir rum! Nie kann ich’s dir recht machen!“

Ihre Klage klingt erschreckend vertraut. Immer nörgle ich nur an mir rum! Nie kann ich’s mir recht machen! Eine – Professor Dumbledore sei Dank – wirklich offensichtliche Verknüpfung. Als ich wieder aufblicke, ist meine Tochter verschwunden, und eine ungewohnt freundliche Version meines Ichs lächelt mir zu: „Du brauchst ja nicht gleich Klassenbeste im Relaxen zu werden“, beruhigt sie mich, „es genügt, wenn du dich hin und wieder einfach in Ruhe lässt.“

Veronika Schantz ist Autorin und MBSR-Lehrerin, lebt in der Nähe von München und versucht im ganz alltäglichen Wahnsinn zwischen Familie, Kursen, Schreiben, Freizeit und Ehrenamt den Humor nicht zu verlieren und immer wieder mal im gegenwärtigen Moment vorbeizuschauen.

