

Lebensschatten etwas anders formuliert.

Burnout: Eine tiefe Trauer tut sich auf. Leerer Kopf. Sturm. Fassungslos, versenkst du dich in der eigenen Kraftlosigkeit. Der Körper rebelliert. Überall nur noch verbrannte Erde. Niemandsland. Keine geistige Bewegung. Nur erdrückende Schwere, und das Bedürfnis, einsam zu sein. Ratlos grübelnde Gedanken. Da eine Rettung? Dort eine Hoffnung? Nur hier ist nichts. „In mir ist schwarz“. Verzweiflung? „Die Rettung kann nur von aussen kommen!“ – „Ich zieh mich hoch!“ Verwundert schaue ich mich um, erwache aus einem Delirium. „Entscheidung?“ „Was soll ich machen?“ – „Mich aus meinen eigenen Fehlern befreien.“ „Ich bin wieder so wie der, der ich bin.“ Ein Glücksgefühl breitet sich aus. „Es geht!“ „Ich getrau mich.“ Die Erde verbrennt mich nimmermehr.

Konflikte: Es wird warm. Konflikte lassen sich lösen, solange sie warm sind. Kalte Konflikte werfen weite Wellen und sind gleichzeitig abgründig tief. Oft fühlen sich Konflikte wie eine selber gemachte Höhle an; du sitzt als Wärter deiner eigenen Höhle davor und bewachst

sie mit einem Speer. Doch niemand ist da. Kein Leben weit und breit, vor dir liegt flache Prärie. Da tun sich vor deinen Augen neue Wege auf! Es wird Zeit zum Aufbruch. „Ich richte mich auf und betrete ein anderes Land.“ Weite, Helle und Jubel erwarten mich. Ich bin frei. Mein Speer wird zum verspielten Stick. Ich werde fröhlich, bin aus meiner Einsamkeit heraus! Scharen von Menschen umringen mich. Sie reichen mir die Hände und ich reiche ihnen die Hand. Meine Befreiung wird gefeiert. Ich bin befreit.

Krisen: Das Gefühl, von aussen bedrängt zu sein, drückt schwer auf meine Gestalt. Die gestalterische Kraft fühlt sich bedroht. Es entfaltet sich ein Krausen hinter der Stirn. Ein Loch tut sich auf. Darum herum ist es hell. Ein dunkler, doch von aussen beleuchteter Korridor zieht mich nach vorn. Da plötzlich: alles Licht ist weg. Vorne, hinten, oben und unten herrscht nur noch gähnende Dunkelheit. Schatten wie Fratzen und Gespenster durchfluten den endlosen Raum und tanzen entlang der Wände. Ein Lichtkegel beleuchtet den Boden. Körper und Geist

gleichem sich aus. Es wird mir warm ums Herz, und ein vereintes Denken balanciert mein Leben ganz neu aus. Ich fühle mich in innerer Ruhe wachsen. Geborgenheit breitet sich aus. Ein ungeahntes Wohlgefühl durchflutet mich. Ich gehe aktiv nach vorn, trete aus dem Korridor, atme kräftig durch – und verändere.

Mobbing: Ein rauer Wind weht. Schauern! Schwere Wolken ziehen auf und ein heftiges Gewitter entlädt sich zwischen Meer und Klippe. Vor mir erscheint eine steile Wand. Nass und kalt. Es gibt keinen Weg zurück. Ein schmaler Pfad als Treppe ohne Geländer will mich dicht der Wand entlang nach oben führen. Ich gehe schweissgebadet die Treppe hoch, im freien Fall zum Meer. Oben erwarten mich Bäume. Mein Herz klopft im Wald. Da, ein Tunnel öffnet sich. Weit hinten ist ein Licht. Ich gehe hindurch. Strahlen ziehen mich hoch. Ich stehe auf festem Boden. Ich atme tiefe Erleichterung. Ein klarer Kopf lädt mich zu neuem Leben ein.

Heiner Dübi,

26.4.2018, 117. Jahrgang, Nr. 116.