

Herzens_Anker

auf der Sandbank mit Kathi: hier geht's um ein bisschen [me:ę]



Heute auf der Sandbank: Stille wählen

Ich wollte über die Wahl sprechen. Dass mich das Ganze in der letzten Woche ganz schön mitgenommen hat und ich am Samstagabend beim Abwasch tatsächlich Musik angemacht und vor mich hingetanz habe. Ich wollte verraten, dass ich dafür sogar andere Schuhe angezogen habe. Nicht, weil ich glaube, dass jetzt alles – schwupps – wieder gut wird, sondern weil ich das Gefühl hatte, dass das diese eine wirklich einfach mal gute Nachricht war, die dieses Jahr so dringend gebraucht hat und die ich gebraucht habe und weil ich halt einfach Bock auf tanzen hatte, weil das so fehlt. Dann wollte ich noch einen Liedtipp loswerden; „Für die Liebe“ von Berge. Ich bin eigentlich kein Fan von mega-kitschig-empotionalen Songs, so einer ist das nämlich, aber die Botschaft passt so gut und ist so richtig, da heißt es unter anderem „wir haben die Wahl“, und es erschien mir wichtig, etwas Wichtiges zu sagen.

Und dann merkte ich trotz dieser Idee, dass mein Kopf eigentlich irgendwie voll ist mit Kram. Ja, die letzte Woche sitzt mir nicht nur wegen der Wahl buchstäblich noch ziemlich in den

Knochen, sondern auch wegen tausend anderer Sachen. Angefangen beim erneuten Lockdown über „Wie machen wir das jetzt mit Weihnachten?“-Planungsgespräche, über die Aktion #sangundklanglos vieler Künstler*innen, mit der sie auf die extrem problematische Situation der Kulturbranche hinweisen bis hin zu einer guten Freundin, der es wegen dieses Corona-Jahres echt richtig schlecht geht und die sagt, sie weiß nicht, wie sie das noch länger in ihrem Zimmer aushalten soll. Und ich habe wohl auch zu viel Sport gemacht, das könnte ebenfalls ein Grund sein. Aber das nur am Rande. Außerdem muss ich noch einen Adventskalender für eine Freundin fertig basteln, das mit der HU klären und diesen einen Text schreiben und ...

Hand hoch, wem es noch so geht.

Dann fällt mir wieder ein, dass die Sandbank ein Ort der Ordnung und Entspannung sein soll. Also könnte ich anfangen, allen, die das nachempfinden können, Tipps zu geben wie:

Yoga, Kaffee, Mach-es-wie-Beppo-der-Straßenkehrer (na ja, das mit dem Besenstrich für Besenstrich), Yeah-immerhin-ist-Kamala-Harris-die-erste-Frau, Du-bist-nicht-allein und so weiter. Manchmal ist mir, als würden wir auch mit solchen Dingen überhäuft. Gerade jetzt kurz vorm Advent, der – Achtung! – Zeit der aufgezwungenen Besinnlichkeit. (Ich hasse dieses Wort und möchte übrigens, dass mir niemand eine besinnliche Adventszeit wünscht. Merken!)

Stattdessen habe ich mir etwas anderes überlegt.

Folgendes: Setz dich bequem hin, beseitige alles, was dich ablenkt, schließe gerne die Augen, und höre.

Schalten Sie die Sandbank nicht aus. Installiert wird Erholungs-Update 1 von 300.

[3 min Stille]

Oder wie Bodo Wartke es formulieren würde: „Stille. Einfach mal Stille. Einmal nichts hören, nur das Zirpen einer Grille. Ansonsten nur Stille in Hülle und Fülle, himmlische Stille welch – Idylle!“

„