



Gestern hat es ausdauernd geregnet und ich habe angefangen, die Ablage zu machen. Dreiviertel ist erledigt. Wenn ich fertig bin, also heute Abend, habe ich zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen. 1. Ich habe keinen Papierstapel mit deutlich sichtbaren Drohfingern mehr rumliegen. 2. Ich kann an einem wirklich leeren Schreibtisch arbeiten. Ein nicht zu unterschätzender Vorteil, wenn Ideen sprießen sollen. Die kreativen Ideen brechen sich nämlich immer an Dingen, die rumliegen und geistig ablenken, die aufgeschoben wurden und stänkernd Erledigung anmahnen.

In der nächsten Regenperiode werde ich dann anfangen, auszumisten. Das Büro, so wie es jetzt ist, zur Vergangenheit machen. Wegwerfen, was nicht mehr wichtig ist. Altpapier en masse, alte Unterlagen, ordnerweise Schnee von gestern. Es gibt vieles, was sich im Laufe des Lebens erledigt. Wie Nahrung, die man heute verdaut und ausscheidet, ist das ein durchlaufender Prozess. Morgen essen wir etwas Neues, kauen, verdauen, scheiden aus. Genauso laufen alle Erlebnisse durch uns durch, alle Erfahrungen, alle Gefühle. An die positiven erinnern wir uns gerne, weil sie meist ein besonderer Genuss waren. Aber festhalten können wir sie nicht, sie kommen und gehen genauso wie die negativen eben auch. Wenn wir an alten, negativen Erfahrungen, Erlebnissen und Emotionen festhalten, uns daran anklammern, die alte Scheiße nicht loslassen, bekommen wir Verstopfung. Körperliche Verstopfung ebenso wie seelische Verstopfung. Nichts fließt mehr. (Ich finde, das Wort „Verstopfung“ klingt auch so.... verstopft)

Dann quälen uns die Winde im Bauch, wir fühlen uns unwohl, aufgebläht von Dingen, die rauswollen, aber nicht rauskönnen. Welch eine Erleichterung, wenn sich eine dieser aufgestauten Altlasten mit einem Knall laut und stinkend davonmacht! Manch einer unterdrückt dieses Loslassen, weil es ihm peinlich ist, weil er nicht wahrhaben will, was da in ihm tobt. Die heiße Luft muss dann eingesperrt bleiben, was sie nicht will. Die Arschbacken werden feste zugekniffen, der Gang wird mühsam und seltsam verklemmt, die Atmung flach. Uiuui, bloß jetzt nicht...! Die eingesperrten Gase brüllen und toben wild gegen die Darmwände und sorgen dafür, dass wir uns vor Schmerzen krümmen.

„Ich lasse jetzt alles los, was mich belastet“

ist die passende Affirmation, plus tiefer Atmung. Dann fluppt es ganz schnell wieder, seufzend vor Erleichterung lassen wir die alten Rückstände und die schmerzenden Begleitumstände los. Mit Emotionen ist das hingegen oft nicht ganz so einfach für uns, denn die sehen wir ja nicht. Emotionale Pein ist viel subtiler als ein Blähbauch und lautes Darmgrummeln, aber sie äußert sich genauso: Sie tobt in uns, belastet das Herz und andere

Organe. Sie macht uns ebenso krank wie faulende Essensreste. Faulige Gedanken, Erinnerungen und Gefühle zerstören unsere Gesundheit, unseren Körper, unsere Seele. Sie sind aber Teil unserer Vergangenheit, und genau dort gehören sie auch hin.

Immer nach vorne schauen

Beim Autofahren schauen wir normalerweise nach vorne und steuern auf unser Ziel zu. Nur gelegentlich schauen wir in den Rückspiegel, um die aktuelle Situation zu prüfen und die anderen Verkehrsteilnehmer im Auge zu behalten. Würden wir ausschließlich oder zu oft in den Rückspiegel gucken, kämen wir nie an unserem Ziel an. Wir würden unser Fahrzeug recht schnell an der Leitplanke oder an anderen Fahrzeugen so demolieren, dass wir nach kurzer Zeit nicht mehr fahrbereit wären und in die Werkstatt oder auf den Schrottplatz müssten. Je nach Tempo halt – leicht oder schwer lädiert, oder mit Totalschaden. So gehen wir aber auch mit uns selbst um, wenn wir immerzu in die Vergangenheit schauen und uns mit erledigten Vorgängen das Leben schwer machen. Wir verbauen uns damit den freien Blick nach vorne, wir beschädigen uns selbst.

Besser ist es doch, bewusst „Adieu!“ zu sagen und sich bangen oder frohen Herzens auf den Weg Richtung Zukunft zu machen. Der erste Schritt ins Unbekannte ist meist der schwerste, aber dann geht's. Wenn wir dann noch die Gegend genießen, uns freuen über diese Reise und die Abenteuer, die vor uns liegen, dann verliert die Vergangenheit endgültig ihren Schrecken. Und es dauert gar nicht lange, dann ist sie nur noch verblässende Erinnerung.

Meine Gefühle von gestern sind meine Gefühle von gestern

Heute kann ich neu zur Tür reinkommen und neu fühlen, neu reagieren, neu erfahren. Es ist immer auch eine neue Tür, auch wenn sie genauso aussieht wie die gestrige. Wir sind heute einen Tag weiter als gestern, wir sind also auch nicht mehr die von gestern. Ich bin nicht die Regina vom 1. Juli 2020, ich bin nur noch die von heute. Und morgen wieder. Jeder Tag ist eine neue Chance für jeden von uns. Wenn ich heute die gleiche Person wäre wie vor einer Woche, hätte ich acht Tage nicht gelebt. Was für eine Vorstellung!

„Du kannst nicht zweimal in den gleichen Fluss steigen“ ist auch eine Interpretation des Panta Rhei. Weil der Fluss zwar noch der gleiche ist wie gestern, aber trotzdem anders. Anderes Wasser, andere Fische, andere Zusammensetzung, andere Energie.

Panta Rhei ist eng verwandt mit Carpe Diem

Alles fließt, alles erneuert sich. Nutzen wir das einfach jeden Tag aufs Neue. Jeder von uns bekommt jeden Tag eine neue Chance, immer wieder und immer wieder. Die alten Griechen und Lateiner wussten das.

Und wir? Was wollen wir denn noch? Das ist doch ein Sechser im Lotto! Wie heißt das denn nochmal auf Griechisch? Νικητής λαχειοφόρων αγορών (Nikités lacheiofóron agorón) oder so.