

## **Nein, danke!**

*Von Frank Kinslow*

Ruckartig drehte ich mich um, als ich das Klirren eines Tellers auf dem Boden hörte. Dann blickte ich wieder zu der Frau im mittleren Alter, die mir gegenüber an dem kleinen Marmortisch saß.

Es war eine Oase der Ruhe, inmitten all dieser morgendlichen Frühstücks-Flüchtlinge aus einer chaotischen Welt, die jenseits der Glastüren des angesagten Cafés lauerte.

Sie war eine Freundin, die für einige Wochen in Sarasota zu Besuch war. Wir hatten uns bereits erzählt, wie es uns in den letzten Jahren ergangen war. Sie sprach über ihre Kinder, ihre Arbeit und ihre gesundheitlichen Probleme.

Als sie die Tasse abstellte und mich ansah, war das vergnügte Funkeln in ihren Augen plötzlich verschwunden. Ich wartete. Als sie die Stille durchbrach, klang ihre Stimme gedämpft und nachdenklich.

Sie war besorgt: „Du hast mir einmal gesagt, dass wir unsere Hoffnungen aufgeben müssen, um inneren Frieden zu finden. Aber Hoffnung ist alles, was ich wegen meiner Diabetes noch habe. Wenn ich keine Hoffnung mehr habe, dann habe ich nichts.“

„Was wäre so falsch daran, nichts zu haben?“, fragte ich sie.

Sie schaute mich ungläubig an: „Wenn ich nichts mehr habe ... bin ich auch nichts mehr. Schon wenn ich darüber nachdenke, fühle ich mich leer, aufgeben.“

Sie schien immer kleiner zu werden, als ob sie sich in sich selbst vergraben würde.

„Die Hoffnung aufgeben“, fügte sie hinzu, „heißt das Leben aufgeben!“

„Lass uns ein kleines Experiment wagen, einverstanden?“, ermutigte ich sie, „aber du musst mir vertrauen und genau das tun, was ich sage.“

Sie zögerte, aber willigte schließlich ein, und ich bat sie, ihre Augen zu schließen. Sie legte beide Hände auf den Tisch, verschränkte ihre Finger und schloss die Augen.

An ihren flackernden Lidern konnte ich sehen, dass ihre Augen sich in der plötzlichen Dunkelheit nicht wohlfühlten.

„Lass alle Hoffnung los“, sagte ich, „und nichts anderes soll ihren Platz einnehmen. Was fühlst du?“

Nach einigen bangen Sekunden protestierte sie: „Ich habe Angst, bin verunsichert ... ich fühle mich sehr unwohl. Ich will das nicht.“

„Bleib bei mir“, ermutigte ich sie, „welches Gefühl ist am stärksten?“

„Angst“, sagte sie leise.

Vorsichtig sprach ich weiter: „Wende dich nicht ab von deiner Angst, sondern schau sie dir genau an. Sei deiner Angst gewahr. Sie wird sich verändern, wenn du sie betrachtest.“

„Was geschieht mit deiner Angst jetzt, wenn du sie anschaust?“, fragte ich.

„Erst wurde sie größer. Ich wollte meine Augen aufmachen“, antwortete sie, „aber jetzt sieht sie aus wie ein bleicher Schatten. Es ist, als ob mein Gewahrsein die Sonne wäre und die Angst löst sich wie Nebelschwaden auf!“

„Gut, mach weiter, schau deine Angst an“, fordert ich sie auf.

Wenig später merkte ich, wie sich ihre Atmung veränderte. „Was siehst du jetzt?“ fragte ich.

„Nichts“, kam die spontane Antwort.

„Hast du Angst?“, fragte ich.

„Nein, ich fühle nichts“, antwortete sie.

„Konzentriere dich nun auf dieses Nichts, genau so, wie du dich auf die Angst konzentriert hast“, sagte ich, „was fühlst du?“

„Ich fühle Frieden, tiefen inneren Frieden“, sagte sie erstaunt.

Sie war entspannt und ihr Gesicht leuchtete. Ihre Lider flackerten nicht mehr und die Augen dahinter waren ganz ruhig. Sie hatten wohl gefunden, wonach sie gesucht hatten.

Ich bat sie, die Augen zu öffnen, und ein fröhliches Lächeln zeichnete sich in ihrem Gesicht ab. „Was ist da gerade passiert?“, fragte sie mich.

Angst ist wie ein Schatten, der neue Schatten wie Furcht, Schrecken und Reue erzeugt. Wenn sich unser Bewusstsein von den Schatten abwendet, werden diese im Unbewussten immer größer. Hoffnung lenkt unser Gewahrsein von der friedvollen Gegenwart ab und verführt es zu Gedankenspielen über die Zukunft.

Hoffnung ist, genau wie die Zukunft, nur eine Illusion. Hoffnung ist abhängig, genau wie Glück. Frieden hingegen ist nicht an Bedingungen geknüpft und immer vorhanden.

Frei von Bedingungen zu sein, bedeutet frei von materiellen Dingen, frei von Vorstellungen und Gefühlen zu sein, von der Qual zwischen richtig und falsch, frei von Geburt und Tod.

Auch das *Nichts* ist an keine Bedingungen geknüpft und frei von Zwängen. Das *Nichts* ist der Vorbote des Friedens. Wir haben keine Angst vor dem *Nichts*. Wir haben Angst vor dem Gedanken an das *Nichts*. Frieden ist die Leinwand, auf der sich die dunklen Schatten spiegeln und ein Trugbild des Lebens erschaffen. Bei genauer Betrachtung können wir jedoch durch das Gespenst der Angst und seine schemenhafte Brut hindurch blicken und sehen den Frieden, der sich direkt dahinter verbirgt. Hinter allem steht immer Frieden, wie eine fürsorgliche Mutter, die ihrem Kind beim Spielen zuschaut.

Wir unterhielten uns über alle möglichen Dinge und die Zeit verging viel zu schnell. Wir standen auf und schauten uns in dem überfüllten Café um.

Ich sagte: „Du hast immer noch Diabetes, aber wenn du deine Hoffnung aufgibst, wirst du deinen Frieden finden können.“

Meine Freundin umarmte mich und schenkte mir ein großes Lächeln. Dann drehten wir uns um und durch die Glastüren traten wir in das Chaos hinaus.