

Auf der Regenbogenbrücke direkt ins Herz

Jeder Regenbogen ist ein Lächeln des Himmels,
das uns daran erinnert,
dass nach trüben Tagen
auch wieder die Sonne für uns scheint.
(Peter Protsch)



Meist stellen Rekonvaleszenzphasen nach Unfällen oder Krankheiten grosse Herausforderungen dar. Wir sind es überhaupt nicht gewöhnt, uns Zeit für die Heilung zu nehmen. An Geduld fehlt es uns sowieso.

Wir sind es auch nicht gewöhnt, Zeit mit uns selber zu verbringen, ohne irgendetwas zu tun. Dies widerspricht dem Motto unserer westlichen Welt: «noch schneller, noch besser, noch mehr». Die meisten Menschen halten sich selber über längere Zeit gar nicht aus.

Dabei kann eine solche Zeit, in der man auf sich selber zurückgeworfen ist, enorme Geschenke bereithalten und auf vielen verschiedenen Ebenen sehr kostbar sein.

Ich darf dies im Moment selber sehr stark erfahren. Die Langsamkeit im Tun und auch Sein hat mir in den letzten Wochen schon einige Erkenntnisse über mich und das Leben geschenkt.

Gerade heute Morgen hat mich eine Entdeckung tief berührt und verzaubert (wenn du das liest, schon wieder einige Zeit her...). Sie liess mich zum staunenden und spielenden Kind werden. Dieses beglückende Geschenk möchte ich mit dir teilen.

Ich lag im Wohnzimmer auf dem Sofa. Die Sonne strahlte sehr hell direkt in mein Gesicht und wärmte mich. Ich liebe es, so liegend in mein Gärtchen zu schauen und die Besucher, vor allem Vögel, zu beobachten. Da ich aufgrund der strahlenden Sonne nicht viel sehen konnte, hielt ich meinen Unterarm so vor die Augen, dass die Sonne ganz knapp abgedeckt war. Plötzlich entdeckte ich, dass sich an der Hautgrenze lauter kleine Regenbogen zeigten, das Sonnenlicht aufgespalten in seine spektralen Farben!

Mir kam es vor wie ein Regenbogentanz. Je nachdem wie ich den Arm hielt, erreichte mich im Zentrum des Regenbogens noch ein Sonnenstrahl, so dass es wie **eine aufgehende Sonne im Regenbogenkleid** aussah. Wenn ich das so beschreibe, merke ich, wie mich das immer noch tief berührt und zum Staunen bringt.

Über längere Zeit spielte ich mit diesen faszinierenden Lichteffekten an der Hautgrenze, die ich erst mit über 55 zum ersten Male entdeckt habe. Dieses Spiel mit dem Licht zog mich längere Zeit in Bann und liess mich die Zeit vergessen.

Diese Entdeckung brachte mich für eine Weile ins **Jetzt**. Es verwandelte mich im Nu in ein Kind, das soeben die Welt zu entdecken beginnt. Es liess mich staunen und weckte meine kindliche Neugier. Bis jetzt habe ich mir noch nie Gedanken darüber gemacht, dass Körperhärchen wie kleine Prismen wirken und das Licht brechen können. Diese Erfahrung liess mich sogar vergessen, weshalb ich da auf dem Sofa lag.

Wenn ich mir so überlege, was ich in dieser Heilungszeit schon alles an Geschenken erhalten habe, zeigt es mir, dass wir **Auszeiten regelmässig einplanen** sollten, in denen wir uns **der Langsamkeit und dem Nichtstun hingeben**. Dies wäre viel sinnvoller, als dazu durch Krankheit oder Unfall gezwungen zu werden.