

## 2

## Frau Hahn und die Grenzen der Achtsamkeit

### Unerschlossene Gebiete

Frau Hahn war sich nicht klar darüber und das schon eine ganze Weile lang. Was war nur der Sinn dieses ganzen *Zirkus* um sie herum? Jeden Morgen aufs Neue schreckte sie aus dem Schlaf durch ein fulminantes Getöse. Die Herkunft desselben war gar nicht auszumachen, hatte sie sich endlich einigermaßen im Griff – nur dass es in dieser zart nervlichen Verfassung direkt aus dem Schlaf hinaus unmöglich zu tolerieren war. Sie fragte den besten Freund, ihren Ehemann. Der hatte leider keine Ahnung von solcherlei *Zirkus*, da er schon seit geraumer Zeit mindestens eine Stunde früher aus dem Bett musste. Das klappte für ihn reibungslos, denn es war sowieso *seine* Zeit, sodass er stets vor dem Wecker erwachte. Seiner Frau hauchte er dann einen Luftkuss hinüber, denn sie schlief meist noch tief und fest. Leise schlich er aus dem Zimmer und schloss die Tür hinter sich. An ihm konnte man also dies unsägliche Getöse unmöglich festmachen.

Frau Hahn fragte die Nachbarn, obwohl es ihr peinlich war, ob sie sich ebenfalls unsanft aus dem Schlaf gerissen fanden. Aber auch damit kam sie nicht weiter.

Die Kinder schließlich konnten es ebenfalls nicht sein. Deren Zimmer lagen am anderen Ende des Flures und wenn überhaupt, so konnte man stets nur Musik vernehmen oder auch Gekeife zwischen den Geschwistern – aber nie frühmorgens.

Am nächsten Morgen ging es wieder ganz genauso vonstatten. Was war das nur? Welche Qualität besaß es? Frau Hahn überlegte, ob sich irgendeine Idee oder Erfahrung dazu einstellte. Sie lag einfach nur da, rücklings und mit ausgebreiteten Armen – ins Innere horchend. Halb benommen noch kam es ihr ganz hohl vor, zumindest stellte sich keinerlei Erkennen oder Klarheit ein. Dann fiel sie unverhofft zurück in den Schlummer.

Etwa eine Stunde später drang ihr Tages-Bewusstsein ganz normal erneut an die Oberfläche. Kein Getöse!

*Interessant*, dachte sie sofort. Eigentlich zum ersten Mal wurde ihr richtig bewusst, wie der Vorgang des Auftauchens ablief. Noch nie hatte sie diesem winzigen Augenblick des Übergangs ihre volle Aufmerksamkeit gewidmet. Dabei war es doch eine ganz wichtige Sache! Man stelle sich vor, wie es wäre, im Schlaf für immer gefangen zu sein – und in einer Traumwelt. Oder auch das Gegenteil wäre geradezu undenkbar und furchtbar in den Auswirkungen - immer wach und in vollem Bewusstsein! Kein Mensch hielte dies aus, obwohl man die Grenzen natürlich mittels Chemie ganz schön weit zu verschieben vermochte. Auf die Dauer klappte das aber nicht ohne ernsthafte Schäden.

Wie genau fühlte es sich an? Das Auftauchen war für Frau Hahn wie das Auftauchen aus einem See. Kurz spürte sie dabei auch ihre körperliche Präsenz ganz stark, manchmal sogar mit Brennen oder Schmerzen, manchmal ganz schnell und unspektakulär. Dann war sie plötzlich da, oberhalb einer Grenze zur gerade verlassenen Tiefe. Ein gänzlich anderes Wahrnehmen stellte sich ein und tatsächlich auch ganz alternative Gedanken. Sie sagte sich, dass ein Gehirn ja immerhin auch 2 Seiten besaß. An vielen Tagen allerdings ging dieser Prozess langsamer vor sich, sie fühlte sich ein wenig benebelt. Manchmal vermochte sie sich noch an gerade verlassene Traumfetzen zu erinnern oder einzelne Bilder. Diese konnten sie sogar dann noch in den Tag begleiten, klar genug. Ab und zu fand sie sich noch länger darüber nachsinnend, denn es besaß eine gewisse Bedeutung. Das Bild aus der Nacht tauchte also immer mal wieder am Tag auf, einfach so!

*Toll, was man so erleben kann mit sich*, dachte Frau Hahn - inzwischen genüsslich den Morgenkaffee schlürfend. Das Getöse hatte sie inzwischen vergessen.

Etwas veränderte sich daraufhin: Stellte jemand eine Frage, so ließ sich Frau Hahn ein wenig mehr Zeit mit ihrer Antwort. Ihr Mann machte ihr ein nettes Kompliment: »Du ruhst mehr in dir.«