

fühlt sich sofort wohl hier. Das Küchenfenster geht auf die schmale Straße mit den malerischen Häuschen hinaus. Ein unermesslich weiter Blick auf den Himmel. Beinahe so, als würde man ins Meer tauchen.

Lachend tauschen wir uns aus. Lucie träumt von einem Gemeinschaftsgarten. Von ihren Händen in der lebendigen Erde. Vielleicht könnte sie von ihren Nachbarn lernen? Ein Tauschgeschäft: ihre Hilfe gegen ein paar Stunden Pflanzenkunde. Vorerst wachsen bei ihr nur Küchenkräuter. Der schmiedeeiserne weiße Tisch und die dazugehörigen Stühle warten auf die Ankunft des Frühlings. Noch ein bisschen Geduld. Heute tanzt der Wind seinen stürmischen Reigen.

Lucie hält weiter Winterschlaf in ihrer Höhle. Sie weiß, dass sie auf ihren Körper hören, sich dem langsameren Rhythmus anpassen muss, dass sie diese Pause braucht und das zu respektieren hat. Nur so kann sich, sobald die Energie zurückkehrt, ihre Kreativität wieder voll entfalten.

Jetzt im Januar, wo der Nordwind Erde und Bäume alles Überflüssigen beraubt hat, verspürt Lucie weniger Lust. Weniger Lust rauszugehen. Weniger Lust, sich irgendwelchen Beschäftigungen zu widmen.

Sie fühlt es. Tief im Inneren verlangt ihr Körper eine Auszeit, Stille, Raum. Wärme. Ihr ist klar, dass sie ihrem Rhythmus folgen muss, innehalten, um sich zu regenerieren, sodass ihre schöpferische Kraft sprießen kann.

Deshalb tut sie es. Lauscht ihrer animalischen Seite. Igelt sich in ihrem Häuschen neben dem Ofen ein. Ja, sie hält Winterschlaf. Ja, sie wird wieder zum Tier. Ja, das gesteht sie sich zu. Kein Vergleich zum rastlosen Tempo, das sie sich früher aufgezwungen hat. Sie weiß jetzt (oder hat es neu gelernt), dass die Natur ein Kreislauf ist, dass sie im Takt der Jahreszeiten und der Energien, die sie übertragen, leben muss. Sie verspürt das tiefe Bedürfnis, sich mit ihrer innersten Natur zu verbinden, gründlich auszumisten, um Platz zu schaffen für das Wesentliche.

Sie versteht, dass diese Phase der Ruhe und der Innenschau notwendig ist. Lebenswichtig. Sie leckt ihre Wunden, verarztet, was noch geheilt, beruhigt, repariert werden muss. So pflegt sie ihren Mutterboden, damit er wieder fruchtbar ist, sobald der Frühling anbricht. Und sie den Rest des Jahres versorgt. Diese langsamere Zeit ist nicht verloren, ganz im Gegenteil: Sie sichert die Verheißung.

Im Moment bleibt es bei der Vorstellung. Indem Lucie ihren Kopf umgräbt, ermöglicht sie neuen Ideen zu keimen, der Kreativität, Wurzeln zu schlagen, um bald aufzublühen und ihre Samen zu verteilen.

Ja, genau hier, mitten im Winter, schöpft Lucie wieder Atem. Sie stößt alles Alte aus, um das Neue besser aufnehmen zu können.

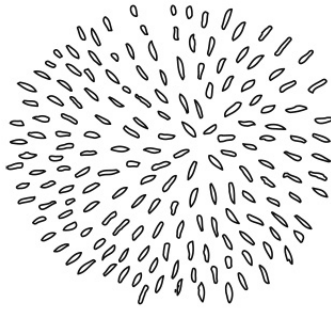
Mit ihr zu sprechen, zu sehen, was sie tut, wie sie auf sich selbst hört, bringt mich zum Nachdenken. Was, wenn auch ich mir gestatten würde, nicht dauernd auf der Überholspur zu leben? Im Winter den Fuß vom Gas zu nehmen, um Kraft zu tanken und Projekte anzuschieben, die später im Lauf des Jahres an Fahrt gewinnen können?



Vielleicht sollte ich mich selbst in die schöpferische Leere wagen? Was meint ihr, Boten der Nacht?

# MATTEOS WELLEN

oder: Wie man die Freude wiederfindet



Es beginnt mit einem einladenden Lächeln, ein paar Worten. Und bald ist der Yoga-Kursraum von strahlenden Gesichtern übersät. Marion beherrscht die Kunst, Freude zu verbreiten. Ein seltenes Talent. Über Glück spricht man oft, über die Suche danach, die Jagd, aber über Freude? Was erzählt man uns von der Freude?

Dabei ist sie unentbehrlich. Ein Teil unserer Würde, meinte Caroline gestern zu mir. Doch es ist, als bliebe sie dem Spiel vorbehalten, den Kindern, ihrem wilden Toben. Als müssten wir, wenn wir älter und schließlich erwachsen werden, dieses Gefühl hinter uns lassen. Dann gilt es, bedächtig zu sein, nicht zu viel Lärm zu machen, keine Wellen zu schlagen. Und die Freude verflüchtigt sich. Sucht das Weite. Denn sie braucht Freiheit, um zu keimen, um zu erblühen. Oder kennst du viele Erwachsene, die Freude verkörpern?

»Lasst euch auf die Bewegung ein, wie es ein dreijähriges Kind tun würde«, weist Marion uns an. Ihre Locken schwingen im Takt hin und her, während sie trommelt. Sich auf die Bewegung einlassen wie ein kleiner Entdecker, wie ein freies Wesen. Ohne Vorurteile, ohne Erwartungen an sich selbst, ohne Angst vor den Blicken anderer. Ohne alles.

Einfacher gesagt als getan, denkst du jetzt sicher. Es ist verrückt, wie viele Schranken wir im Lauf der Zeit errichten, nicht? Was ist mit diesem Kind geschehen, das voller Träume, voll unerschütterlichem Vertrauen und

grenzenloser Fantasie war? Wo steckt es bloß? Irgendwo, gut verborgen, zusammen mit der Freude?

Um sie wiederzufinden, müssen wir Matteo folgen, uns mit ihm halb ängstlich, halb fröhlich in die hohen, schäumenden Wellen werfen, die der August in der Bretagne bereithält. Fest seine kleine Hand umklammern. Uns nass spritzen, lachen, schreien. Auf die nächste Woge warten, voll Furcht und vergnüglicher Vorfreude. Wir müssen mit den Wellen spielen, mit der Gischt, dem vom Wind aufgepeitschten Wasser, dem Sand.

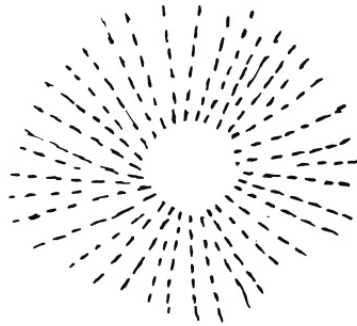
Ja, um die Freude wiederzufinden, müssen wir erst das Spiel neu entdecken, uns auf die Seite der Kindheit wagen, dieses Land zurückerobern. Vielleicht etwas noch einmal ausprobieren, das uns als Kind am Herzen lag? Oder uns daran erinnern, wie wir früher waren, und versuchen, das Feuer von damals wieder zu entfachen? Waren wir freier, spontaner?



Wie wäre es, wenn auch du dir gestatten würdest, diesen Schwung wiederzugewinnen, kurz den Verstand auszuschalten, in die Energie des Herzens zu atmen? Yoga, Meditation, Tanz, Gesang ... Die Möglichkeiten sind endlos. Was bringt dein Innerstes zum Klingen, was bereitet dir ungeheures Vergnügen? Was könntest du tun, um Unbeschwertheit und Spontaneität neu zu entdecken? Vielleicht flüstert die Nacht dir die Antwort zu.

# DER FLIEDERTANZ

oder: Zeichnen ist Meditation



Vor ein paar Jahren verbrachte ich mit Freunden ein Juliwochenende auf dem Land in einem hübschen Häuschen. Die Umgebung war idyllisch. Trotzdem konnte ich sie nicht genießen. Ich fühlte mich irgendwie fehl am Platz, wie ein Störenfried. Sorgen plagten mich. Ich hatte gerade eine Operation hinter mir, war physisch und psychisch erschöpft, litt Schmerzen und durfte nicht ins Wasser. Die Freuden des Swimmingpools – die Hauptattraktion jener sonnigen Tage – blieben mir verwehrt. Während alle anderen lachten, schrien, planschten, war ich traurig.

Eines Nachmittags beschloss ich, mich zurückzuziehen. Die andere Seite des Hauses, schattiger, aber auch romantischer, hatte in meinen Augen mehr Charme. Ich machte es mir auf einem Liegestuhl gemütlich und betrachtete die Natur um mich herum, die gewaltigen, üppigen Bäume, die in den Himmel ragten. Ihre Kraft, ihre Schönheit, ihre Ruhe besänftigten mich allmählich.

Ein duftender fuchsienroter Flieder ganz in der Nähe erregte meine Aufmerksamkeit. Ich hatte mein Skizzenbuch mitgebracht. Also holte ich es aus meiner großen, sommerlichen Drillichtasche, griff nach Filzstift und Pastellkreiden und fing an, einen Zweig zu skizzieren. Innerhalb weniger Minuten kehrte mein Lächeln zurück, ich war glücklich, einfach nur diese Blüten zu beobachten. Sie wirklich anzusehen, zu studieren, mich nur mit ihnen zu befassen. Und sie dann noch einmal anders auf dem Papier erblühen