

## QUIETSCHVERGNÜGTE RESIGNATION

Es ist eine Frage der inneren Haltung. Die Position kann von außen betrachtet exakt so aussehen wie bei allen anderen im Kurs. Doch wie geht es dir gerade? Die eine zerrt heimlich an ihren Rückenmuskeln und empfindet den Zustand ihrer Oberschenkel als Zumutung. Der nächste lächelt salbungsvoll, während er sich innerlich eine faule Sau schimpft. Die Dritte schaut absichtlich penetrant erleuchtet drein, um den anderen zu verdeutlichen, dass sie eben doch fortgeschrittener als der Rest der Bande ist. Es ist verflixt schwierig, gut mit sich selbst umzugehen. Ständig hämmern all diese Inputs auf uns ein, wir rudern und reagieren, wir ziehen den Bauch ein, wir versuchen, selbstsicher herüber zu kommen. Ich verstehe dich gut – mir geht es genauso. Es gibt dieses Leben nun mal nicht in der Hochglanzausgabe. Das Streben nach der Hochglanzausgabe lässt alles mittelmäßig erscheinen und kredenzt uns einen Minderwertigkeitskomplex nach dem anderen. Dieses Leben gibt es nur im leicht abgegriffenen Second-HandFormat. Und weil das so ist, ist unsere einzige Rettung der Galgenhumor. Quietschvergnügte Resignation. Halten wir es mit Buddha und seien wir uns bewusst, dass alles vor Vergänglichkeit trieft. Wir können noch so klug, erfolgreich, schön und eloquent sein – der Verfall ist vorprogrammiert. Dieser Gedanke kann uns zur nächsten Apotheke rennen lassen, um einen Jahresvorrat Antidepressiva zu lukrieren, er kann uns aber auch befreien. Ein bisschen Yoga ist genug. Ein bisschen ist weitaus besser als die Pobacken-zusammenwickende Leblosigkeit, die mit blinder Disziplin einhergeht. Wenn es letztlich um Freiheit geht: Wie sollte der Weg dorthin verbissen sein können? Ich werde nun diesen meinen Körper, meinen kleinen Erdanzug, in welchem Zustand er sich auch immer befinden möge, der mich brav täglich durch mein Second-Hand-Format-Leben manövriert, ein bisschen bezirzen. Ich werde meine Ohren aufsperrern und versuchen, ihm freundlich gestimmt zuzuhören. Das ist alles. Ich werde ihn durchwerkeln, ihm eine Freude machen. Doch ich werde mich resolut der Option verweigern, auf der Yogamatte ins Gericht mit mir zu gehen.