



Vor dem Steintor 14
28203 Bremen

Angelika.Rohwetter@web.de
www.angelika-rohwetter.de

Zwischen Schlaf und Traum, zwischen mir und was in mir ist
und was ich zu sein vermute, fließt ein unendlicher Fluss.
Fernando Pessoa (1888-1935)

4. August 2022

120. Text: Die Heldin¹ sitzt am Fluss

Schon immer haben Flüsse in meinem Leben eine Rolle gespielt. Zuerst war es die Lippe, die aus Ostwestfalen nach 220 km bei Wesel in den Rhein fließt. In der Lippe machte ich meine ersten erfolglosen Schwimmversuche, später war ihr Ufer beliebt für nächtliche Treffen meiner Peergroup. Die Lippe hat einen interessanten *Quelltopf*, der Odins Auge genannt wird. Ganz zauberhaft ist das Quellgebiet der Pader², eines anderen Flusses meiner Jugend. In einer flachen Schale drängen viel kleine Sprudel aus dem Boden.

Seit ein paar Jahren versuche ich mich immer wieder in folgender Technik des Meditierens:



Ich beobachte eine Weile den Lauf meiner Gedanken, schon durch die Beobachtung fließt der Gedanken-Fluss langsamer. Dann achte ich darauf, woher die *einzelnen* Gedanken kommen. Ich atme ganz ruhig. Ich suche die

winzige Lücke zwischen zwei Gedanken. Diese ist manchmal nur den Bruchteil einer Sekunde groß. Bei längerem Praktizieren dieser Übung kann sie sich über mehrere Sekunden hinziehen. Diese Lücke heißt Stille.

¹ Ich verwende das generische Femininum, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

² Diese ist nur vier km lang und mündet in die Lippe.

Und eine solche Stille (in mir) kann auch entstehen, wenn ich an einem Fluss sitze und das Wasser beim Fließen beobachte. Natürlich kann ich auch einen kleinen Bach oder eine Quelle ansehen. Ganz faszinierend und deshalb von allen Gedanken ablenkend ist das Bild zweier zusammenfließender Flüsse. Manchmal haben sie auch unterschiedliche Farben.



Auf diesem Foto fließen beim Städtchen Devprayag zwei *himmlische* Flüsse zusammen, Alakananda und Bhagirathi und bilden damit den Ganges.

Natürlich gibt es solche Zusammenflüsse auch in Deutschland³, nämlich in Passau. Dort fließen sogar gleich drei Flüsse

zusammen, die Ilz (schwarz), der Inn (grün) und die Donau (blau), die ja auch als wunderschöne blaue besungen wird. Diese Flüsse sind nicht heilig, aber ihnen zuzusehen, wirkt beruhigend und entspannend.

Es macht auch Spaß, mit den Flüssen zu spielen. Als wir neulich in München an der Würm entlang spazierten, habe ich ein kleines Stöckchen hineingeworfen, um zu sehen, wer von uns beiden schneller fließt. Ich war schneller, und der kleine Fluss zeugte sich davon ganz unbeeindruckt.

Ich wünsche Euch viele schöne Flüsse in Eurem Leben, wie sie auch immer heißen oder wo sie sein mögen.

Und bleibt alle gesund!

³ Diesen Hinweis verdanke ich meinem Schwiegersohn Günter.