



# Vom Winde verweht

Kellenberger Markus

«**E**s war ein kurzer, aber heftiger Sturm, der in einer der letzten Novembernächte den Birnbaum vor meiner Haustüre kräftig durchschüttelte. Am Morgen danach war er nackt bis auf ein einzelnes, kleines Blatt. Es fiel mir sofort auf, denn es hing genau auf Augenhöhe an einem dünnen Ast. «Na», fragte ich das kleine Blatt, «kannst du nicht loslassen?» Als Antwort blieb es einfach noch einen weiteren Tag hängen, und noch einen und noch einen bis in den Januar hinein.

In dieser Zeit entwickelten wir ein kleines Ritual. Jeden Morgen schaute ich nach, ob das kleine Blatt noch da war und fragte es: «Wirst du heute loslassen?» Und auf seine eigene Art fragte es zurück: «Und wenn ja ... was wirst du heute loslassen?» Das kleine Blatt forderte mich heraus. Es hatte schliesslich Recht. Es gibt so vieles, das ich loslassen könnte und auch sollte. Und ich spürte deutlich, dass das kleine Blatt bei seiner Gegenfrage nicht an meinen Kleiderschrank, den Keller oder den Estrich dachte, sondern an jene Dinge, die loszulassen wirklich schwerfallen. Dazu gehören alte Glaubensmuster, die einem in die immer gleichen Sackgassen führen; aber auch Erinnerungen an erlittenes oder durch sein eigenes Handeln verursachtes Unrecht, die einem jedes Mal, wenn sie aufpoppen, aufs Neue traurig stimmen oder beschämen.

Jeder, jede und jedes von uns schleppt im Seelentresor kleinere und grössere Schatten mit sich. Zum Beispiel die falsche Überzeugung, dass man im Leben sowieso immer den Kürzeren ziehe oder Erinnerungen an eine schlimme Kindheit, eine geheime Affäre oder eine nie überwundene private oder berufliche Demütigung. Manchmal ist es auch nur eine lebenslang zusammengetragene Summe von vielen kleinen Verletzungen, die sich mit der Zeit zu einem Gebirge auftürmen. Was der eine locker wegsteckt, wiegt für den anderen

schwer. Immer wieder treffe ich Menschen, die ihr Seelengepäck so unglaublich vollgeladen haben, dass sie es vor lauter Schuld und Scham über Geschehenes fast nicht mehr tragen mögen. Sie haben oft über Jahre hinweg alles in sich vergraben. Nur ja das Gesicht wahren, sich nichts und niemandem anvertrauen, nicht einmal einem kleinen Blatt, sondern lieber irgendwann unter der Last zusammenbrechen. Loslassen kann so verdammt schwer sein.

Sich solchen Schatten zu stellen ist ein schwieriger Prozess, denn Hinschauen tut weh – sich danach aber selbst und anderen zu verzeihen, sich mit Vergangenen versöhnen, um richtig loslassen zu können, macht die Seele leicht. Aber es braucht Zeit. Fragen Sie das kleine Blatt, falls es Ihnen begegnet. Der Wind hat es – zusammen mit ein paar von meinen eigenen Schatten – an einem frischen Januartag mitgenommen. Über einen Monat hat es gebraucht, um loslassen zu können.

Für ein kleines Blatt ist das schon fast eine halbe Ewigkeit. Aber für den ewigen Kreis der Natur hat es sich gelohnt. Dort, wo es sich so lange am Ast festgeklemmt hatte, kann jetzt endlich eine neue Blattknospe wachsen.

**Markus Kellenberger** ist Autor, Journalist, Menschenbegleiter und naturverbundener Trommelreisender. In seiner Kolumne betrachtet er Alltägliches – nicht nur – aus schamanischer Sicht.