



# Vogelfrei

**D**ie ersten, warmen Sonnenstrahlen locken zum Nickerchen auf die Terrasse. Gemütlich auf der Gartenliege ausgestreckt, lausche ich dem vielstimmigen Vogelchor. Ich sehe wie emsig Meisen, Amseln und Finken mit Nestbau oder Vogelbaby-Aufzucht beschäftigt sind.

Oh, die ist aber mutig, denke ich, als sich eine Blaumeise auf dem Kleiderbügel niederlässt, an dem ich meine Stola zum Lüften rausgehängt habe. Das Blau von Köpfchen und Schwanzfedern, die gelbe Brust und der knallrote Wollschal wirken besonders farbenfroh. Schade, dass ich Farben nicht sammeln kann, meldet sich die Romantikerin in mir. Hoffentlich kackt der Vogel nicht auf die Stola, denkt die Realistin. Schon döse ich weg.

Als ich wieder aufwache, sitzt die Meise auf dem Wollschal und ich richte mich auf. Schon fliegt sie schimpfend davon. Zeit, meine Stola in Sicherheit zu bringen. Vorsichtig ziehe ich sie vom Bügel. Vogeldreck ist nicht darauf zu finden, stattdessen eine Unmenge kleine Löcher, die mit spitzen kleinen Schnäbeln ins Gewebe gerupft wurden. Entgeistert starre auf das textile Schlachtfeld, das vor ein paar Tagen noch eine makellose Stola war. „Schöne Dinge sollten nicht kaputt gehen“,

so wehrt sich alles in mir. „Schöne Dinge gehen kaputt“, sagt die realistische Stimme. Und plötzlich bin ich mittendrin in einem dieser kostbaren Kippmomente, die mir erlauben, eine Reaktion frei zu wählen, statt automatisch zu reagieren.

**„Das darf doch nicht wahr sein!“**

Eigentlich gibt es solche Momente häufig, doch nutze ich den wunderbaren Spielraum zwischen Reiz und Reaktion oft nicht aus. Etwas geschieht, das ich nicht erwartet, vorhergesehen oder gar gewünscht habe – und schon folgt Schema-F: Ich bin verärgert, enttäuscht, traurig oder fassungslos, weil die Wirklichkeit einfach nicht nach meiner Pfeife tanzt. Ich freue mich auf eine Tasse Kaffee, die Kanne ist leer – schon werde ich sauer und suche den Schuldigen. Der Übergang vom Gefühl der Enttäuschung zum Wunsch, den Kaffeedieb zu bestrafen, ist so zwangsläufig wie fließend. Meist kippe ich in Richtung „Nein, das darf doch nicht wahr sein!“ und schimpfe einfach los.

Diesmal springt der Autopilot nicht an. Stattdessen erlaube ich mir innewohlt. Wie will ich mit diesem unerwarteten und unerwünschten Ereignis umgehen? Soll ich mich ärgern,

den Verlust meiner roten Stola beklagen, verzweifeln am Wandel der Welt, die Schuldige bestrafen?

Traurig beobachtet die Blaumeise vom nahen Fliederbusch das Verschwinden ihres bevorzugten Nistmaterials. Und ich? Ich sehe vor meinem geistigen Auge ihr liebevoll mit rotem Plüsch gepolstertes Nest. Dann fällt mein Blick zurück auf das rote Desaster. Das grenzt an Zauberei: Da wächst mein Wollschal einfach über sich selbst hinaus und wärmt fortan nicht nur meine Schultern, sondern auch die Meisenküken in ihrem Nest unterm Dach.

**Den Autopilot auf „Off“ schalten**

„Ist alles okay?“, fragt meine Tochter und kommt auf die Terrasse. Ich zeige auf den Schal, die Löcher und die blau-gelbe Übeltäterin. Dann mischt sich unser Lachen unter den vielstimmigen Vogelchor.

**Veronika Schantz** ist Autorin und MBSR-Lehrerin, lebt in der Nähe von München und versucht im ganz alltäglichen Wahnsinn zwischen Familie, Kursen, Schreiben, Freizeit und Ehrenamt den Humor

nicht zu verlieren und immer wieder mal im gegenwärtigen Moment vorbeizuschauen.

