

## Die Übung

Es ist unter Science-Fiction Autoren nicht unüblich, eine Sekte zu gründen. Von mir ist das nicht zu erwarten. Auch nicht wenn es mit dem Schreiben nicht klappt. Zum Trost möchte ich meinen Lesern eine einfache, praktische Übung mit auf ihren Lebensweg geben.

Wir nehmen uns vor, einen schönen Spaziergang zu machen. Am Besten geht es, wenn eine Hochebene, eine Wüste oder sonst irgend ein Ödland zur Verfügung steht. Auch in hügeligem Gebiet lässt sich die Übung ohne weiteres durchführen und in einer Stadt hat sie sogar ihren ganz besonderen Reiz. Fortgeschrittene absolvieren sie unter Beachtung spezieller Vorsichtsmassnahmen auch im Gebirge erfolgreich.

Wir stellen uns also in die Gegend und beginnen damit, uns ganz unserer selbst bewusst zu werden, vielleicht schliessen wir sogar für einen Moment lang die Augen, spüren nur noch uns, unser Gewicht, das auf unseren Füessen lastet, die auf dem Boden unter uns stehen.

Dann Konzentrieren wir uns auf ebendiesen Boden, der, wie wir wissen, eine riesige Kugel ist, deren Gravitation uns anzieht. Wir vergegenwärtigen uns kurz, dass in Australien die Landkarten „auf dem Kopf“ stehen. Wir stellen uns die Kugel unter uns vor, auf der wir, zu Oberst, on the top, natürlich nicht wie Esel angewurzelt stehenbleiben, sondern längst mit unserem Spaziergang begonnen haben.

Und wenn wir uns die Kugel genau genug vorgestellt haben, auf der wir stehen, dann beginnt nun unsere gewohnte Vorstellung, die wir haben, wenn wir uns von Punkt A nach Punkt B bewegen, zu zerfallen: nicht wir bewegen uns, sondern unsere Füsse bewegen den Erdball unter sich. Die Kugel dreht sich. Wir bleiben immer Oben. Nicht wir bewegen uns über eine Strecke, nein, unser Übungsgelände zieht an uns vorbei.

Vielleicht fallen wir zu Beginn ab und zu in die alte Vorstellung zurück, aber mit der Zeit treten wir den Ball mit lockeren Tritten, und lenken ihn in die von uns gewollte Richtung. Jetzt holen wir Schwung und beginnen voller Freude zu Laufen. Souverän abgebremst, beginnen wir zu Tanzen und schon spickt Mutter Erde willig zwischen unseren Füessen hin und her. Schliesslich drehen wir eine fulminante Pirouette, versetzten den Globus in rasende Rotation, deren ruhender Pol wir sind.

Von nun an wiederholen wir die Übung, wann immer uns danach ist. Wir stellen fest, dass sie uns entspannt. Wir werden ausgeglichener. Sicherer im Auftritt. Kurz: sie stärkt unser Selbstvertrauen.

Auch Fahrzeuge aller Art sind sehr geeignet. Manchem Einsteiger mag es sogar leichter fallen, die Vorstellung zu wecken, dass die Erde unter den Schienen eines Zuges wegrollt. Eine langweilige Autobahnfahrt wird zur wahren Automeditation.

Dem Anfänger schliesslich, der echte Startschwierigkeiten hat, empfehlen wir folgende Radikalkur. In leicht angetrunkenem Zustand suchen wir Nachts, ev. mit einem Velo einen unbeleuchteten Fussballplatz auf und rennen oder radeln mit geschlossenen Augen im Kreis herum. Wem das nichts nützt ist nicht zu helfen.