

## Das Löwenzahnprinzip

Ein Text von Oremos ©, München 2020

Wir können viel von ihr lernen, dieser einfachen Pflanze. Wer liebt nicht ihre gelben Blüten? Vor allem, wenn wir ein ganzes Meer davon im Licht der Frühlingssonne sehen, frohlockt unsere Seele. Wer hat nicht als Kind (und wenn wir ehrlich sind, auch als Erwachsener noch) Pusteblumen angeblasen, um ihren Samen verströmen zu sehen? Er blüht fast zu schön, um wahr zu sein.

Und welcher Gärtner verzweifelt nicht im aussichtslosen Kampf gegen ihn? Plötzlich ist aus dem Kindheitstraum, dieser sprichwörtlichen Augenweide, ein Alptraum geworden, Unkraut, das ausgerissen werden muss. Doch er kommt immer wieder. Unerbittlich! Ihm reicht die kleinste Ritze, um sich niederzulassen, zu keimen und wieder zu blühen. Von da aus pustet er seinen Samen wieder in die Welt, wie das pure Leben. Wir versuchen immer wieder aufs Neue, ihm Herr zu werden, und schaffen es einfach nicht.

Was passiert da eigentlich? Wieso ist der Löwenzahn beides, Traum und Alptraum?

Wieso bekämpfen wir, was wir „eigentlich“ lieben? Ist das nicht paradox?

→ Meditiere diese Fragen!

Was hat der Löwenzahn mit unserem Leben zu tun?

Verhalten wir uns tatsächlich abwehrend gegen das, was uns eigentlich gut tut?

Versuchen wir verzweifelt und aussichtslos, das Leben oder auch nur uns selbst (!) zu be-HERR-schen?

Pflegen wir unseren Garten zu sehr?

Versuchen wir es mit zu viel Kultur statt Natur?

→ Meditiere auch diese Fragen!

Doch bekommen wir nicht immer wieder aufs Neue eine Chance, wenn der ausgerottet geglaubte Löwenzahn plötzlich wieder da ist, einfach leben will?

→ Meditiere auch diese Frage!

Wie gehen wir damit um?

Verstricken wir uns im Kampf gegen das Leben und damit gegen uns selbst?

Investieren wir unsere Energie in das Beseitigen oder Verdrängen der Wahrheit?

→ Meditiere auch diese Fragen!

Oder lernen wir, wieder wie Kinder zu sein? Das hat Jesus schon von seinen Jüngern gefordert.

Warum lieben wir ihn nicht einfach, den Löwenzahn?

Sagen laut „Ja!“ zum Leben ...

Tue es! Trau dich! Sage „Ja!“

Lerne, den Löwenzahn zu lieben! Es tut dir gut, „Ja!“ zu sagen, zu leben und zu lieben.

Praxistip für den Alltag: Ärgerst Du dich immer wieder über Kleinigkeiten an dir, an deinem Partner (m/w/d), deinen Kindern, Kollegen oder Nachbarn? Stören dich die Socken neben dem Wäschekorb, der Autoschlüssel am falschen Schlüsselhaken, die schmutzige Kaffeetasse auf der Spülmaschine, die laute Musik von nebenan, das Jammern wegen Corona, immer wiederkehrende nutzlose Gedanken, die Trump-Briefings, die Lichthupe von hinten ....?

Halte einen kleinen (!) Moment inne, atme 1x (!) tief durch und spreche innerlich ein seufzendes „Lööööwen-Zaaaaahn ...“!

Dieser kurze Moment der Achtsamkeit ist pure Kontemplation, Meditation - und ja: Heilung!

Du wirst vielleicht überrascht sein, wenn Du dich dutzende Mal am Tag Lööööwen-Zaaaaahn sagen „hörst“.

Gut so! Beobachte weiter, was passiert!

Ändert sich der Klang deines „Lööööwen-Zaaaahn“?

Vielleicht klingt er anfangs genervt und erschöpft, später dann hoffnungsfroh und belustigt.

Und vielleicht blüht dein Löwenzahn das ganze Jahr – ach was: dein ganzes Leben ...

Oremos ©, München 2020