860 Minuten Selbstliebe

von Jakob Hermens



Ich visualisiere einen goldenen Strom aus Licht, der sich über meinen verdammten Schädel in meinen gestressten Körper hineinperformt. Ja, in diesem Text geht es um Selbstliebe. Ich habe in vier Monaten über 800 Minuten meditiert und ich liebe es.

Vor allem liebe ich mich selbst sehr arg, wenn ich mich beim meditieren sehe. Leider denke ich dann automatisch, ob nicht vielleicht jemand eine Foto machen könnte. Sieht halt ganz gut, aus denke ich. Oder zumindest gemütlich. In sich gekehrt. Wie jemand, der Dinge unter Kontrolle hat. Emotionen. Stress. Kapitalismus. Der Wecker meiner Freundin klingelt. Sie steht auf und geht am Meditator vorbei, um zu duschen. Der Meditator, ich, irgendwo zwischen Buddha und Bruce fucking Lee meditiert, als wäre nichts gewesen und denkt auch gar nicht, dass er wahrscheinlich ganz gut ausschaut, wir er da so morgens meditiert. Ich komme im Raum und um mich herum an und nehme wahr, dass ich die Dusche höre. Be water my friend.

Ich soll Distanz zwischen mich und meine Gedanken bringen. Der Gedanken kommt und ich nehme ihn wahr. Dann lass ich ihn weiterfliegen, diesen kleinen Schurken. Zum Beispiel ... ah, der Wecker war nur gesnoozt! Halte ich das jetzt aus oder was? Wieder den Einstieg vom Bodyscan verpasst. Lässt man den jetzt ganz sausen oder scannt man etwas schneller. Egal, das Ding hier heißt Stress loslassen.

Keine Ahnung ob ich nur meditiere, weil ich das Bild von mir selbst als am Morgen als meditierender Mensch so liebe. Fake it till u make it. Am Ende bin ich ein Mensch, der 860 Minuten morgens meditiert hat. Die okay-lächerliche Einbildung von Kontrolle über mein Leben. Ich habe es in der Hand beziehungsweise in meinem krassen meditierenden Body. Auch wenn es sich ein bisschen so anfühlt als würde ich nur so tun als ob. Beziehungsweise tue ich ja als ob. Ist das die geniale Idee hinter Mediation? Was ist „Beziehungsweise“ eigentlich für ein Wort? Ist „Beziehungswaise“ ein okayes Wortspiel? Ich sollte gerade an nix denken, aber das ist schwer und ich habe den verdammten Bodyscan einfach komplett verpasst.

Meine App sagt, es ist normal, dass die Gedanken abschweifen. Ich denke, ich nutze die Chance und wenn ich schon abgelenkt bin, kann ich auch mal die wirklich wichtigen Probleme meines Lebens durchdenken. Ist das hier gerade Selbstoptimierung? Helfen auszuhalten, was man ändern sollte. Bekämpfe ich nur ein paar Symptome des Kapitalismus und sollte einfach auf einen Bauernhof ziehen? Tue ich mir etwas Gutes oder steigere ich nur meine verdammte Produktivität. Liebe ich mich und will mir Gutes oder liebe ich nur das Gefühl, klarzukommen mit meinem Life? Was denken die ganzen anderen Menschen im meinem State of Erleuchtung? So ein OG der Meditation denkt nichts. Aber es muss doch tausende Dödel wie mich geben, die Gedanken über ihren Tag und über andere Menschen haben, die meditieren.

Ich liebs trotzdem. Ein Viech der Meditation. 860 Minuten meditiert. Ein wenig Dopamin schüttet sich in meinen Body aus. Ich habe diese Meditation gewonnen, ihr Ficker.

Im Rahmen des Themenfokus #liebe auf upgration.de zeigen wir 2020 verschiedene Perspektiven auf das Thema. Zeige uns Deine Gedanken dazu, komm vorbei oder schreib uns an: redaktion@upgration.de

Zurück zur Startseite

Seite teilen

- Link kopieren
- E-Mail
- PDF
- Facebook
- Twitter