

Brigitte Trnka:

Trauer hat eine Zwillingsschwester, das ist die Freude. Es gibt Tränen der Trauer, aber auch Tränen der Freude. Welche in welcher Quantität jetzt vom Himmel fallen, das bestimmen Sie selber. Ich hatte es und habe noch immer – man sieht sie zwar nicht – Tränen der Freude. Tränen der Freude, sie heute alle wieder hier zu sehen und zu begrüßen, einen vollen Raum.

Herzlich Willkommen zu unserem heutigen Hospiztag.

Ich bitte jetzt Barbara Pachl-Eberhart zum Vortrag, ich bin überzeugt, dass sie zu 98% aller hier Anwesenden bekannt ist. Für die 2%, die es nicht wissen ganz kurz: Die Barbara Pachl-Eberhart ist 1974 in Wien geboren, sie ist Lehrerin, hat Konzertfach Flöte studiert, ab 2000 war sie Rote Nasen Clowndoctor. Im März 2008 ein schwerer Schicksalsschlag, der Tod ihrer Familie. 2010 hat sie ihr Buch veröffentlicht „Vier minus drei“, seit Juli 2012 ist sie als Referentin in diversen Bildungshäusern, Seminarleiterin in den Bereichen Atempädagogik, kreatives Schreiben und Dialogprozess nach David Bohm tätig, Vorträge und Trauerbewältigung, das ist ihr Thema.

Lebendig ist, wer einmal stirbt

Ja, vielen Dank für die Begrüßung, für die liebe Einführung und. Ich freue mich sehr hier zu sein, Natürlich möchte auch ich Sie begrüßen, es ist schon viel begrüßt worden und ich schließe mich da an und möchte Sie begrüßen als Verbündete und als Menschen, die ich so unendlich bewundere, Ich durfte viele Menschen von Ihrer Sorte kennenlernen in den letzten Jahren, Menschen, wo ich immer wieder staune, wie offen der Blick ist, wie angstfrei Sie mir da entgegenschauen, und wie direkt und authentisch die Beziehung ist, die sich sehr bald einstellt, wenn man miteinander arbeitet und ins Gespräch kommt. Angstfrei deshalb, weil ich glaube, dass alle, die hier sitzen es nicht mehr nötig haben wegzuschauen vor gewissen Dingen im Leben, vor dem Thema Trauer, vor dem Thema Tod, Sie sind besonders, weil es immer noch keine Selbstverständlichkeit ist. Und ich weiß nicht wie viele von Ihnen sich vor diesem Schritt der Angstfreiheit aus freien Stücken entschieden haben, oder aus Neugier oder aus dem Wunsch etwas Gutes tun für die Welt, oder auch an diesen Randbereichen wirksam zu werden. Oder wie viele von Ihnen wie ich ein wenig vom Leben hineingestoßen wurden, zunächst einmal nicht freiwillig.

Ich stehe heute hier und immer mehr hauptberuflich spreche ich über den Tod, über Trauer, denke über die Themen nach, nicht weil ich es gelernt habe, nicht, weil ich irgendeine Ausbildung gemacht habe, oder weil ich vielleicht die wichtigste Ausbildung des Lebens gemacht habe, nämlich die eigene Erfahrung: 2008 war ich eine junge Mama, 33 Jahre, und hätte es gerne gehalten mit Epikur, der gesagt hat: „Mit dem Tod habe ich nichts zu schaffen. Bin ich, ist er nicht. Ist er, bin ich nicht.“ Ja, genau so habe ich gedacht und vielleicht ist das mein Glück, dass ich so grundsätzlich naiv mit dem Tod konfrontiert wurde, dass er in mein Leben gestolpert ist, ohne anzuklopfen, er war plötzlich da, der Tod meines Mannes, meiner beiden Kinder und ich hatte überhaupt keinen Erfahrungswert, auf den ich zurückgreifen konnte.

Ich werde oft in Interviews gefragt: „Wie hat man Kraft, gegen all die Konventionen zu verstoßen oder sich da durchzusetzen, seinen eigenen Weg zu gehen in all den Konventionen?“ und ich kann immer nur sagen: Ich habe nicht verstoßen, ich habe mich nicht aufgelehnt, ich wusste überhaupt nicht, was Trauerkonventionen sind, wie man richtig trauert. Und ich glaube, meine Familie wusste auch nicht, wie man richtig stirbt. Sie sind auf ihre Weise gestorben, so wie jeder Mensch auf seine Weise stirbt.

Der Tod hat angeklopft oder nicht angeklopft, er ist reingestürmt und hat mich dahin geschoben, wo ich heute stehe. Vielleicht hat er sich keine so schlechte ausgesucht, eine, die auf jeden Fall vorher in ihrem Leben schon gewohnt war auf Bühnen zu stehen, die nicht auf den Mund gefallen ist, die sich kein Blatt vor den Mund nimmt, vielleicht hat er mich auch ausgesucht, weil ich so gar nicht zu ihm zu passen scheine, genauso wie mein Mann, genauso wie meine Kinder nicht zum Bild des Todes gepasst haben.

Das hat einmal eine Freundin von mir gesagt beim Kaffee: „Weißt Du, ich kriege es noch immer nicht in meinen Kopf: Heli und Tod, das passt einfach nicht zusammen.“ Und gemeinsam haben wir dann gemeint, das mag stimmen, aber vielleicht ist es nicht unsere Aufgabe, das Bild von Heli zu ändern, sondern das Bild, das wir uns vom Tod machen. Ich habe den Tod sehr nahe erlebt, ich werde heute noch so einiges erzählen, weil ich den Tod als sehr lebendig empfinde.

Ich habe eine Beziehung zum Tod aufgebaut, eine Freundschaftsbeziehung, fast möchte ich sagen eine Art von Liebesbeziehung, nicht melancholisch, nicht Memento-mori-mäßig, sondern als engen Vertrauten. Der Tod hat für mich mindestens drei Namen, drei Persönlichkeiten, manchmal sage ich, ich kenne dort drüben jetzt drei persönlich, und für mich fühlt es sich an, wie wenn man einen Menschen liebt, der auf einen fernen Kontinent zieht, auf den man wahrscheinlich nie hinkommt, Australien oder Afrika, ein Kontinent, den man nur aus dem Atlas kennt, oder vom Geografie-Unterricht, wo man geschwitzt hat vor den Prüfungen und auf einmal bekommt dieser Kontinent ein anderes Gesicht, man beginnt sich für ihn zu interessieren, für die Menschen, für die Landschaft, auch wenn man vielleicht ganz irgendwann hinreisen wird, man fühlt sich trotzdem plötzlich näher. So geht es mir mit dem Tod und mit dem, was wir Himmel nennen könnten.

Ich kenne drei ganz persönlich und auch ich war an der Schwelle dieses Landes. Ich weiß nicht, ob man sagen könnte ich bin drübergeflogen aber ich bin kurz mal mit dem Fallschirm abgesprungen, bin aber gleich wieder geholt worden. Ich war nah dran am Tod, als meine Tochter gestorben ist, ist mir eine Tür aufgegangen zu diesem Land. Auch darüber möchte ich noch mehr erzählen. Auf jeden Fall habe ich dort gesehen und gespürt eine unglaubliche Kraft. Eine beinahe unendlich große Liebe, vielleicht sogar so groß, dass wir eines Tages sogar unseren Körper verlassen müssen, weil wir sonst diese Liebe gar nicht halten können.

Meine Aufgabe ist es und ich denke, dass ich noch einige Zeit zu leben habe – man weiß es ja nie – dass ich diese Liebe, was ich da mitgenommen habe, dass ich diese Lebensration auch im Leben schon zu verwirklichen und auch immer größer zu werden habe, innerlich und das mehr und mehr halten zu können.

Es soll heute um das Thema Tod gehen und nicht so sehr um das Thema Trauer, obwohl das sehr eng zusammenhängt, Trauer als Quelle der Kraft, als Fähigkeit sich zu verändern, und neue Kraft zu finden, auch aus dem heraus, was schmerzhaft ist, also es geht heute auch um Trauer, aber vor allem um den Tod, und ich habe das Wort Tod aufgeschrieben, ich werde es umblättern, um ihnen die Möglichkeit anzubieten, wie ich dieses Wort heute gern lesen würde.

Das „T“, der Tod als scheinbare Sackgasse, wo es so scheint, als ginge es nicht mehr weiter, als wäre ein Ende erreicht und da ist die Frage, was tun wir mit solchen Sackgassen. Manche haben die Gnade, dass sie nochmals umdrehen dürfen, vielleicht auch nur in den letzten Minuten ihres Lebens noch einmal zurückschauen, und auch wenn wir umkehren, umwenden, so machen wir nie den gleichen Weg, wir fahren zumindest in einer anderen Spur. Oder wenn gar nichts mehr geht, wenn der Rückweg versperrt ist, was tun wir in einer Sackgasse, was ist die einzige Möglichkeit, die uns noch bleibt? Aussteigen aus dem Fahrzeug und zu Fuß weitergehen. Das heißt, die

Karosserie ablegen und neue Wege finden, die man nicht gehen kann, solange man noch so groß eingepackt ist, neue, wendigere Wege, Schlupfwinkel entdecken und sich einfach freier machen von der Beschränkung.

Das „O“ könnte die Schlange sein, die sich selbst in den Schwanz beißt, das heißt die Erkenntnis, dass überall da, wo ein Ende ist, sofort auch ein Anfang ist. Der Tod als Geburt, wie er von den Kelten und vielen Kulturen ganz selbstverständlich betrachtet wird, für uns ist das fast nur mehr eine Art Metapher, können wir diese Metapher wieder beleben, können wir uns konkrete Bilder machen, konkrete Erfahrungswerte sammeln, dafür, warum es in der Tat wahr sein könnte, dass der Tod eine Geburt ist? Der Tod hat für mich viel Geburtsqualität. Wie es im Jenseits weitergeht, ob wir da rauschlüpfen und wieder abgeholt werden, das können wir natürlich nur ahnen, aber auch im Leben. Meine Familie ist mit ihrem Tod neu geboren, als andere Wesen, als Wesen, zu denen ich eine sehr innige Liebesbeziehung habe, in neuer Form gefunden, ihre Geschichte wird täglich neu geboren, auch indem wir über sie erzählen, indem wir uns erinnern, aber nicht nur darin, sondern ich glaube, dass sie auch weiterwirken, einfach, indem es sie gegeben hat und daraus für viele Menschen neue Geburten, neue Impulse, neue kleine Blitzlichter entstehen. Der Tod als Geburt, als Anfang und Ende zugleich.

Und dieses „d“, das hat mir vor kurzem ein Maler, der malt viele dieser Schleifen und ganz viele der Bilder, der hat mir gesagt, dass es auch das Ursymbol des Christentums ist, dass der Fisch, den Jesus verteilt hat, eigentlich dieses Zeichen als Basis hat, das heißt es gibt immer diesen Raum unseres Lebens, unserer Erfahrung und der ist immer gespeist von dem was war, und dann gibt es den Moment des Jetzt und der Zukunft, und der Raum, der sich da schließt ist unser Leben, aber auf der anderen Seite und genau an dem Punkt, wo das Jetzt ist, wo Vergangenheit und Zukunft zusammenstoßen, genau an dem Punkt haben wir auch Zugang zu dem, was uns ausmacht, zu dem Transzendenten, was darüber hinausgeht, wo sich die beiden Enden öffnen, dieser Schwanz des Fisches quasi, und eigentlich sollten wir ihn nicht zumachen, wenn wir ihn malen, sondern es eben genau offen lassen, die vierte Dimension, das, worüber wir uns definieren und der Raum, in dem das alles eingebettet ist. Diese vierte Dimension, das Umfeld, das immer rundherum ist, es kann natürlich der Himmel sein, das Transzendente, das kann aber auch einfach die Tatsache sein, dass wir wissen, wir sind nicht allein, wir sind geborgen in einer Welt, auf die wir immer wieder zugreifen dürfen und Sie sind Teil dieser Welt, Sie sind für die Menschen, die Sie begleiten, Teil dieses transzendenten Raums, der wie aus dem Nichts plötzlich kommt und immer in der Gegenwart, im Jetzt wirksam wird. So möchte ich den Tod heute betrachten. Von welchem Tod spreche ich heute nicht? Vom Jenseits, denn darüber kann man viel reden, und viel spekulieren und viel ahnen, aber wenig wissen und das ist auch gut so, denke ich und es wird heute kein Nahtodvortrag oder kein Gottesbeweisvortrag, dazu bin ich nicht qualifiziert, noch nicht, noch nicht aus Erfahrung. Ich möchte aber auch nicht nur vom Tod reden als dieses absehbare Ende unseres Lebens, nicht im Sinne dieses Memento mori, also nutze jede Minute Deines Lebens, denn Du weißt, es ist einmal vorbei. Diese Art an den Tod zu denken, macht mich immer ein bisschen depressiv, oder sie setzt mich unter Stress, also ich kann nicht anders reagieren, wenn ich wirklich daran denke, ich werde einmal sterben, dann kriege ich entweder Angst, dass ich so viel verpasse, oder alles falsch mache, oder noch viel mehr tun müsste, oder ich denke, dann ist eh alles wurscht, wenn ich sterbe, dann ist alles aus. Also ich sehe den Tod nicht nur als dieses Ende des Lebens, sondern für mich habe ich rund um den Tod so etwas wie die Dynamik des Todes kennengelernt, eine Dynamik, die sich für mich an jedem Tag meines Lebens vollzieht,

der Tod hat mir ein paar Prinzipien gezeigt, die ich im Leben ständig erkenne, das versuche im Leben anzuwenden und zu leben, und diese Prinzipien kann ich leben und ich denke, dass sie auch wirksam sind, an dem Tag, wo ich tatsächlich dann sterbe.

Drei Prinzipien habe ich heute mitgebracht, drei Ausschnitte aus dieser Dynamik des Todes, des tödlichen Lebens, des lebendigen Lebens, das für mich kein Gegensatz ist, sondern, wie sie sehen werden, das selbe ist. Der Tod ist für mich eine Art Erlaubnis, der mir beigebracht hat, wir müssen nicht immer genau wissen, entweder – oder, wir müssen uns nicht immer entscheiden, schon gar nicht entscheiden, ob es gut ist oder schlecht, wir dürfen uns erlauben, es nicht zu wissen. Und wir müssen nicht unbedingt nach einer Antwort suchen, wir wissen, vielleicht liegt die Antwort genau im Nicht-Wissen. Das werde ich näher beleuchten. Die Erlaubnis. Der Tod hat mir auch ein Versprechen gegeben, ich durfte erleben und darf es täglich wieder, wir müssen nicht so viel Angst haben, denn unter aller Angst zu verlieren, zu verlassen, gibt es etwas, das nie verloren gehen kann. Das ist das Versprechen, das mir der Tod gegeben hat. Und das dritte Prinzip ist für mich eine Aufforderung, die Aufforderung warte nicht auf später, warte nicht auf das, was Du glaubst, dass der Tod ist, sondern finde mich im Moment, und nütze jeden einzelnen wertvollen Moment.

Ich möchte mit der Erlaubnis beginnen. Mit der Erlaubnis uns nicht entscheiden zu müssen und diese Erlaubnis ist besonders schön, weil sie auch sehr viel mit meinem früheren Leben zu tun hat, ich war früher als Clowndoctor im Krankenhaus neun Jahre und als Clown leben wir sehr viel mit dem Wort „Ja!“ und mit dem Wort „und...“. Weil wir üben als Partner die Geschichten immer weiter zu führen und weiter zu tragen und immer „ja“ zu sagen zu dem, was der Partner anbietet und es weiter zu spinnen und so haben wir ein bisschen Übung gehabt, auch widersprüchliche Geschichten miteinander zu verbinden. Ich werde das noch ein bisschen näher beleuchten, aber ich werde trotzdem mit dem Tod beginnen und mit der Geschichte, die vielleicht für mich am Anfang stand von diesen Erfahrungen mit dem Tod. Meine kleine Tochter Valentina „Fini“ war noch nicht ganz zwei Jahre alt, ist bei dem Autounfall sehr schwer verletzt worden, hatte ein Schädel-Hirn-Trauma, und wir haben tagelang, drei Tage an ihrem Bett um ihr Leben gebangt. Und wer da schon einmal war in einer Intensivstation bei einem Schädel-Hirn-Trauma, der kennt dieses Kästchen, da gibt es so eine Zahl, die nennt den Hirndruck, die Ärzte sind ständig ziemlich beschäftigt die verschiedenen Medikamente zu geben, einerseits den Blutdruck zu senken und damit den Hirndruck zu senken und andererseits den Blutdruck zu steigern, damit das Herz nicht aufhört zu schlagen. Das geht im Milligrammbereich dieses Spiel, ich habe nur so gestaunt, wie die Ärzte das durchgehalten haben, drei Tage fast ohne Schlaf. Und dann war es so weit am Ostersonntag, dass dieser Hirndruck in eine sehr beängstigende Höhe geschneilt ist, und es war an der Zeit eine Operation zu machen. Ich musste unterschreiben, dass ich mir bewusst bin, dass das lebensgefährlich ist, diese Operation, aber für mich war Operation ist gleich „alles wird gut“. Fini ist in den Operationssaal gefahren und die Ärzte haben mich rausgeschickt in den Wald spazieren. Und da wurde mir das zuteil, was Theologen oft ein Evidenzerlebnis nennen. Ich möchte ihnen davon erzählen. Ich bin in den Wald gestiefelt, gestapft, es war mitten in der Nacht, 23.30 Uhr, Ostersonntag, und plötzlich hat mich was erfüllt, ich konnte es kaum fassen, es war ein pures Glückseligkeitsgefühl, eine Kraft, die mich voran stolpern hat lassen, ich wusste nicht wohin mit dieser Kraft, ich bin bergauf gerannt, querfeldein durch die Bäume, hab Bäume umarmt, hab laut gesungen, welches Lied? Das Lieblingslied meiner Tochter, das Pippi-Langstrumpf-Lied, also stellen sie sich das vor, Tochter wird gerade notoperiert, Mutter hüpfte durch den Wald und singt die Pippi Langstrumpf „Schula hei schula ho, schula hopsassa“, es war

logisch in diesem Moment, es war das einzig richtige, und ich bin dann recht bald zurückgelaufen zum Krankenhaus und ich war einfach ganz fest überzeugt, dass meine Tochter nach diesen drei Tagen Bangen und Weinen und Schluchzen aufgewacht ist. Ich war entschlossen ins Zimmer zu rennen und sie willkommen zu heißen, sie zu umarmen, und ich bin so weit nicht gekommen, an der Tür der Intensivstation stand mein Vater mit einem Taschentuch und hat gesagt: „Du, die Fini ist gerade gegangen.“ Was ist jetzt richtig? Ist das schrecklich? Ist das eine gemeine Finte vom Leben? Hat mich der Tod auf die falsche Fährte gelockt, habe ich mir etwas zusammengesponnen? Oder darf es tatsächlich so sein: Wunderschön, hell, liebevoll? Und ich kann es nur so beantworten: Sowohl, als auch. Es war einer der schlimmsten, furchtbarsten Momente des Lebens und gleichzeitig, im selben Moment, das schönste und bis heute wichtigste Erlebnis meines Lebens, die Basis für alles worauf ich heute baue. Das Hirn versucht sich zu entscheiden, sagt: „entweder – oder“, wenn es keine Lösung findet, sagt es am besten: „weder – noch“ und zieht sich zurück in eine Art Erstarrung. Das Leben sagt immer: „sowohl – als auch“, und deshalb haben wir vielleicht zwei Herzkammern, die gut miteinander verbunden sind, weil Platz ist immer für beides in unserem Herz.

Ich überleg grad, ob ich jetzt die Clowngeschichte erzähle, nein, ich erzähle noch eine andere Geschichte, weil sie auch vom „sowohl – als auch“ handelt. Die Geschichte von meinem Sohn, der hat mit fünf Jahren zu seinem Geburtstag von seinem besten Freund eine Taschenlampe geschenkt bekommen. Und es war Kindergeburtstagsparty und als die Kinder dann irgendwann weg waren, hat er sich sofort diese Taschenlampe geschnappt und ist in sein Zimmer gelaufen und unter seine Daunendecke gekrochen und mit der Taschenlampe. Und dann habe ich unter der Decke seine Stimme gehört, voll Begeisterung: „Mama, cool, jetzt weiß ich endlich, wie’s im Finstern ausschaut!“ – Ist es finster? Ist es hell? Oder: sowohl – als auch? Wie finden wir dieses „Sowohl – als auch“? Ich glaube, ganz leicht, indem wir nicht nachdenken und nicht entscheiden, sondern indem wir uns einfach voll und ganz auf das Leben einlassen. Wir können viel darüber spekulieren, ob dieser heurige Sommer schrecklich war, oder eh irgendwie gut für die Landwirtschaft, für den Tourismus in Österreich, oder für wen auch immer, es gibt bestimmt gute Seiten dieses Sommers und es gibt viele schlechte. Wir müssen uns nicht entscheiden. Wer heuer im Sommer wandern war, spazieren, auch vielleicht im Regen, auch im Wolkenbruch, der hat am eigenen Leib erfahren, wie sich „Sowohl – als auch“ anfühlt. Es ist unangenehm und gleichzeitig sofort total spannend und aufregend und sehr belebend und lebendig. Ich glaube, immer da, wo wir uns voll und ganz auf eine Erfahrung einlassen, und vielleicht auch auf die Erfahrung des Todes letzten Endes, und auf jede Erfahrung, vor der wir uns gerne drücken würden, und wo wir dann doch beschließen, hineinzugehen, da wartet das „sowohl – als auch“, da wartet der Keim für beide Seiten, auch für das sogenannte Gegenteil.

Vielleicht haben sie das auch schon erlebt, vielleicht beim Lachen und beim Weinen, wie schnell das ineinander übergehen kann. Ich wurde als Trauernde sehr mit dieser Gegensätzlichkeit konfrontiert. Ich habe für viele schon bald zu viel gelacht. Noch lange, noch eineinhalb Jahre später habe ich von Menschen gehört, wenn mir das in Seminaren passiert ist, dass ich sehr gelacht habe und dass ich plötzlich weinen musste, dann sind Menschen zu mir gekommen und haben gesagt: „Ich bin so froh, dass Du endlich weinst, weil ich hab Dir Dein Lachen eh nie geglaubt!“ Und das hat mich verletzt, weil für mich war beides richtig und das ist wichtig, weil das eine öffnet die Tür für das andere, in beide Richtungen.

Die Clowngeschichte, eine der Urübungen für uns als Clowns, war folgende: Wir haben uns zu zweit voreinander gestellt, vor Publikum, wir könnten es auch jetzt tun, aber ich mach's nicht, und haben begonnen eine Geschichte zu erzählen: Ein Clown hat gesagt: „ja, wisst ihr, wir waren gestern im Zoo!“ und hat weiter erzählt: „und wir haben uns ein Eis gekauft und es war schönes Wetter...“ und immer wenn er stockt, muss der andere für ihn einspringen und sagen: „...Ja, und dann haben wir auch die Löwen besichtigt und dann ist der Tierpfleger gekommen und hat die Löwen gefüttert und dann hat er vergessen die Tür zuzusperren ...“ und wahrscheinlich in dem Moment klopft der andere ab und sagt: „... ja, und...“ – Wenn man mit Anfängern die Übung macht, dann dauert es meistens nur zwei, drei Wechsel bis man nicht mehr „ja, und...“, sagt, sondern „ja, aber...“ dann ist eh die Pflegerin gekommen und hat die Tür wieder zugemacht.“ Und der Clownlehrer ist dann ganz streng und sagt „ja, und...“ und man kann nur erstaunen, wie schnell Geschichten lebendig, spannend und aufregend werden, wenn man bewusst auf das „ja, aber...“ verzichtet. Als Clown finde ich das um vieles einfacher als im wirklichen Leben. Und ich sage ihnen gleich, dieser Vortrag wird gefährlich für Sie gewesen sein, denn zu Hause werden Sie vielleicht bemerken die vielen Situationen, in denen Sie „ja, aber...“ sagen und es hat relativ nachhaltige Konsequenzen auf sein Leben, wenn man versucht es wegzulassen. Ich bin mit meinem Partner gerade dran und versuche „ja, und...“ zu sagen. Und ich kann Ihnen versprechen, es belebt, es belebt auch die Streitkultur. Aber es ist wirklich schön und es wird auf jeden Fall weniger verletzend, weniger destruktiv und lebendiger.

Wir müssen uns nicht ent-scheiden. Ich hab mir den Spaß gemacht und das Wort „ent-“, die Vorsilbe, mal auf ihre Bedeutung abgeklopft und habe im etymologischen Wörterbuch nachgeschaut, das mache ich bei jedem Wort gerne, immer wieder, und hab sehr gestaunt und mich sehr gefreut, diese Vorsilbe „ent-“ hat nämlich zwei verschiedene Sprachwurzeln, in der einen Seite heißt sie „von, weg“, das kennen wir von den Worten entspannen, entzaubern, das Auto enteisen – von, weg -, „ent-“ heißt aber auch „in, hinein“, entflammen, entbrennen, entleeren. Seien wir uns bewusst, dass dieses „ent-“ beide Bedeutungen hat, und vielleicht können wir damit innerlich spielen, denn entspannen, ja das könnte heißen: „von der Spannung weg“, ich muss endlich die Spannung loswerden, es könnte aber auch heißen: „in die Spannung hinein“, im Wissen, wenn ich mich wirklich einlasse auf das, was da spannt, auf das, was da sich durch meinen Körper ausdrücken will, dann kann das auch ein Weg sein, die Spannung nicht einfach wegzuhaben, sondern sie zu verwandeln, das ist die Alchemie des Lebens, die wir täglich vollziehen können.