



Vor dem Steintor 14
28203 Bremen
Angelika.Rohwetter@web.de
www.angelika-rohwetter.de

Abends will ich schlafen gehn, vierzehn Engel um mich stehn:
zwei zu meinen Häupten, zwei zu meinen Füßen,
zwei zu meiner Rechten, zwei zu meiner Linken, zweie, die mich decken,
zweie, die mich wecken, zweie, die mich weisen zu Himmels Paradeisen!
Adelheid Wette (1854-1921)

7. Oktober 2021

79. Text **Die Heldin¹ beruhigt sich, Teil 2**

Das Zitat, das als Motto über dem heutigen Text steht, ist aus der Märchenoper *Hänsel und Gretel* von Engelbert Humperdinck (1854-1921). Meine Oma Anna hielt manchmal abends meine Hand, wenn ich nicht schlafen konnte und sagte mir leise mit ihrer singenden ostpreußischen Sprechweise diese Worte vor. Sie (und die Erinnerung an meine Oma) können mich heute noch beruhigen, wenn ich grübelnder Weise nicht einschlafen kann.



Sechzig Jahre später:
Dieses Bild habe ich selbst fotografiert. Es hängt über meinem Schreibtisch. Ein Blick darauf – einmal ausatmen – und ich bin ruhig. Ich habe in dieser Hängematte gelegen, in tiefer Nacht, und über mir leuchtete der

unglaublichste Sternenhimmel, golden die Milchstraße nicht weiß oder silbrig und viel tiefer, als ich sie je gesehen habe. Ich befinde mich an der Südküste Samoas. Hierher gekommen bin ich, um die Heimat und die Familie meiner samoanischen

¹ Ich verwende das generische Femininum, weil der Text deutlich mehr Leserinnen als Leser hat. Aber er (der Text) ist für alle Geschlechter gedacht.

Schwiegertochter kennenzulernen. Leider wurde diese Ruhe gestört – durch stechende Mücken. Beim Betrachten des Fotos stechen sie nicht.

Dieser wunderbare Platz ist nicht einfach erreichbar. Also suche ich mir näherliegende Orte – oder Techniken. Dabei stieß ich auf ein schönes Beispiel für Selbstberuhigung (Weserkurier, 15. 8. 21). Der Pianist Kristian Bezuidenhout wurde gefragt, wie er seine Nervosität vor Konzerten beruhigt. Sein Antwort war überraschend und ernst gemeint: „Erst unlängst habe ich die Vorzüge und den Segen tragbarer Dampfbürsten entdeckt.“ Mit diesem Gerät glättet er seine Kleidung vor dem Auftritt: „Ich bügele. Und ich liebe das. Ich kann Ihnen kaum ausdrücken, wie meditativ und beruhigend es auf mich wirkt.“ – Neulich habe ich beim Kelleraufräumen ein Reisebügeleisen entdeckt, ich werde diese Technik der Selbstberuhigung ausprobieren, wenn ich vor der nächsten Fortbildung wieder dieses hochgradige Lampenfieber habe.



Beim Schreiben dieses Textes befinde ich mich in Wilhelmglücksbrunn (erinnert Ihr euch an Wasserbüffel, Störche und ein Lama?). Bei einem Spaziergang nach Creuzburg konnten wir entspannte und beruhigende Gartenzwerge sehen.

Das ist die Werra, bevor sie die Fulda küsst. So ein Fluss kann auch beruhigend sein, besonders, wenn er unter einer seit vielen Jahrhunderten bestehenden Brücke durchfließt. Da bekomme ich so romantisch-sehnsüchtige Gefühle. Die tun nicht weh.



Ich wünsche Euch viele unaufgeregte, zufriedene Augenblicke. Und bleibt gesund!