

## Die Yogaübung vom großen NICHTS

Maggy Ziegler © 2017

Gestern saß ich völlig nackt in meiner Badewanne und versuchte, mit meiner rechten, dicken, großen Zehe einen nassen Schwamm zu heben, was mir nicht gelang.

Ich legte stets aufs Neue den Schwamm auf meinen rechten Zeh doch kaum Sekunden lang, Platsch. Schon wieder fiel er, ins Wasser und versank.

Natürlich war mein Tun nicht sinnlos, nein!  
Ich habe meine guten Gründe:  
Der Arzt hat dringend gegen Stress befohlen:  
mich massiv ausufernd und möglichst reichlich auszuruhen!  
Ich sollte auch mal an NICHTS denken.

Da mit dem rechten Zeh ich nun genug gescheitert war versuchte ich es mit dem Linken.  
Doch leider ging das nicht viel besser, der Schwamm fiel auch von da ins Wasser, obwohl ich ihn besonders sorgsam aufgelegt.

Das "sorgsam" - also voller Sorge - das war wohl falsch bei diesem Tun.  
Die Weisung war ja zügig ruhen und mich schnell entspannen.  
Nichts sollte ich doch denken, einfach sein.  
Na ja, mit nichts am Leib, da sollte ich das locker schaffen.  
Platsch, ist der Schwamm schon wieder ab ins Wasser.

Ich gehe das jetzt ernsthaft an: Ich werde jetzt NICHTS denken!  
Doch bitteschön, wie denke ich denn nichts?  
Das mit dem Schäfchen zählen hat bei mir auch nie geklappt.  
Befehl an mich: Du schaltest sofort ab!  
...Verdammt:  
ein Schalter, nun der würde in der Wanne nass!  
das wird -wie letzte Woche- wieder einen Kurzschluss geben...

Befehl an mich: NICHTS, gar nichts, sollst Du denken!  
Befehl verweigert: Nichts? Geht nicht!  
Wenn ich nämlich Nichts denke, dann denke ich ja schließlich genau dieses NICHTS,  
und außerdem ist der Schwamm eh schon wieder...