

Sisyphos legt den Stein hin

über die Müdigkeit,
den Sinn und das Trotzdem



Rita D. Luna

Sisyphos legt den Stein hin

*über die Müdigkeit,
den Sinn
und das Trotzdem*

Vorwort

Diese Zeilen sind eine Betrachtung über das Menschsein –
über Müdigkeit, Sinnsuche und das Aufhören des inneren
Müssens.

Manche nennen es Erschöpfung, andere Erwachen.
Für mich ist es das Innehalten,
wenn alle Methoden und Antworten nicht mehr tragen
und etwas Nacktes bleibt:
ein einfaches „*Ich bin.*“

Es ist kein Buch gegen Glauben,
sondern eine Idee über Freiheit –
über das Leben jenseits von Zweck,
über die Stille nach dem Tun.

Vielleicht liest du es als spirituellen Text,
vielleicht als philosophische Skizze,
vielleicht einfach als Moment der Ruhe.

Alles ist richtig.
Es will nichts lehren –
nur kurz mit dir sitzen,
da, wo du müde bist vom Suchen
und wo Stille wieder möglich wird.

Der Mythos

Man sagt, Sisyphos sei der schlaueste aller Menschen gewesen.

König von Korinth, Liebling und Ärgernis der Götter.
Er war klug, charmant, aber auch listig und frech.

Er verriet Zeus' Geheimnisse,
fesselte den Tod,
überlistete Hades und entkam der Unterwelt.

Kurz: Er weigerte sich, sich zu fügen.

Er wollte nicht sterben.

Nicht gehorchen.

Er war zu lebendig für die Ordnung der Götter.

Und dafür wurde er bestraft:

In der Unterwelt rollt er auf ewig denselben Stein den
Berg hinauf.

Kaum oben, fällt er wieder.

Immer wieder.

Ein Bild, das wir alle kennen:

Arbeit, die nie endet.

Hoffnung, die immer wieder verrutscht.

Leben, das sich selbst wiederholt.

Und dann kam Camus...

Und dann kam Camus.

Der französische Philosoph las die Geschichte neu.
Er sah Sisyphos nicht als Opfer,
sondern als Sinnbild des modernen Menschen, der lebt,
obwohl das Leben keinen objektiven Sinn hat.

Camus sagt:

„Das Leben ist absurd.

Wir suchen nach Bedeutung, aber das Universum
antwortet mit Schweigen.

Es gibt keinen höheren Plan, keine göttliche Erklärung.

Und genau darin liegt unsere Freiheit.“

((Camus, *Der Mythos des Sisyphos*, 1942.)

Sisyphos *weiß*, dass sein Tun sinnlos ist –
und *tut es trotzdem*.

Er hat aufgehört hat, sich etwas vorzumachen.

Er weiß, dass sein Tun absurd ist – und lebt trotzdem.

Nicht, weil das Steinrollen schön ist,
sondern weil er den Sinn nicht mehr braucht, um zu leben.
Er rollt bewusst, wach, frei.-
Versöhnt mit der Absurdität.

Wir alle sind Sisyphos.

Die, die sich anpassen.

Die, die rebellieren.

Die, die hoffen, schuften, glauben, suchen.

Wir alle rollen unseren Stein –

und hoffen insgeheim, dass er diesmal oben bleibt.

Und vielleicht ist das, was Camus meint, genau das:

Glück nicht als Euphorie,

sondern als Einverständnis mit der Sinnlosigkeit.

Ein stilles, rebellisches „Trotzdem“.

Kapitel 1 – Die Werkzeuge tragen nicht mehr

Ich hab's alles gemacht.
Gefühlt tausendmal.
Die Werkzeuge, die Methoden, die Wege.

Therapie, Yoga, Journaling, Bewusstsein, Transformation.
Erleuchtung im Abo.
Schattenarbeit im Wochenendkurs.
Krise,
Erkenntnis,
nächster Durchbruch.

Immer wieder dieser Versuch, das Leben zu begreifen,
zu formen,
zu verbessern.

Und jedes Mal ein kurzes Aufflackern –
ja, jetzt hab ich's!
Nur um dann wieder hier zu landen:
im ganz normalen Menschsein.

Irgendwann merkst du,
dass du alle Werkzeuge benutzt hast
und sie dich trotzdem nicht tragen.
Dass Dankbarkeit keine Leere füllt.

Dass Selbstliebe auf Instagram zwar gut klingt,
aber um drei Uhr nachts nichts ändert.

Dass Bewusstsein dich zwar wacher macht,
aber nicht immer warm.

Es ist, als hättest du dir eine ganze Werkstatt gebaut,
um dich am Laufen zu halten –
und plötzlich liegt alles still.
Die Werkzeuge rosten.
Die Hände wollen sie nicht mehr greifen.
Kein neues Projekt, kein nächster Schritt.
Nur Stille.
Und die Frage:
Und jetzt?

Kapitel 2 – Ich bin Sisyphos

Ich habe alles versucht.
Alle Werkzeuge,
alle Wege,
alle Metamorphosen.

Ich war wild, ich war brav, ich war tief.
Ich habe mich verwandelt,
reflektiert,
geliebt,
geheilt,
gearbeitet,
geglaubt, gehofft.

Ich war Suchende und Lehrende,
Fühlende und Erschöpfte.

Ich war auf allen Ebenen unterwegs –
Körper, Geist, Seele, Frequenz.
Und jetzt?
Jetzt bin ich müde.
Ein bisschen traurig,
ein bisschen leer.

Es ist, als hätte ich den Stein zu oft den Berg
hinaufgerollt.

Immer mit der Hoffnung, dass diesmal etwas anders wird.
Aber er rollt wieder runter,
zuverlässig wie Schwerkraft.

Ich bin Sisyphos.

Und ich weiß, der Stein gehört zum Spiel.

Ich weiß, dass er fällt.

Ich weiß, dass er mich wieder mitreißen wird, wenn ich
mich an ihn klammere.

Und trotzdem: jeden Tag hebe ich ihn an.

Weil ich es gewohnt bin.

Weil ich nicht weiß, was ich sonst tun soll.

Weil Bewegung wenigstens so tut, als wäre sie Richtung.

Manchmal hasse ich ihn.

Manchmal spreche ich mit ihm.

Manchmal wünsche ich mir, er würde einfach zerbröckeln.

Aber er bleibt, hart, vertraut.

Und ich bleibe, atme, schiebe.

Manchmal denke ich, vielleicht bleibt er diesmal oben.

Und jedes Mal lacht irgendetwas in mir,
wenn er wieder hinunterrollt.

Weil ich längst weiß: Er gehört da oben gar nicht hin.

Er will fallen. Und ich will rollen.

Ich bin Sisyphos, nicht weil ich bestraft bin,
sondern weil ich mich weigere, stillzustehen.

Ich rolle, weil es mein Weg ist,
weil meine Hände sonst leer wären.

Ich rolle, obwohl ich weiß, dass es sinnlos ist.
Vielleicht gerade deshalb.

Und vielleicht ist genau das das Erschöpfende:
zu wissen, was passiert,,
und es trotzdem zu tun.

*Ich roll den Stein noch einmal. Und dann lass ich
ihn laufen.*

Ich bleib oben sitzen.

Ich will wissen, was dann passiert.

*Vielleicht stürzt er ins Tal und es bleibt
nur ich und dieser nackte Gipfel.*

Vielleicht ist's öde.

Vielleicht ist's frei.

Ich will's sehen. “

Kapitel 3 – Was, wenn ich den Stein loslasse?

Ich sitze da und frage mich:

Was passiert, wenn ich den Stein nicht mehr rolle?

Was, wenn ich ihn unten lasse.

Wenn ich einfach hochgehe, ohne Last, ohne Ziel.

Einfach, weil ich nicht mehr kann und nicht mehr will.

Weil ich wissen will, was passiert, wenn ich nichts tue.

Steht dann alles still?

Bricht die Welt zusammen?

Oder passiert einfach gar nichts?

Vielleicht klettere ich ohne ihn den Hang hinauf,
nur um zu sehen, wie sich das anfühlt.

Kein Gewicht.

Nur die eigenen Schritte.

Ich weiß gar nicht, wohin ich gehe –
ich will es auch gar nicht wissen.

Vielleicht bleibe ich auf halber Strecke stehen.

Vielleicht setze ich mich ins Gras und schaue zu,
wie der Stein unten liegt, stumpf, schwer, gleichgültig..

Was passiert, wenn ich mich oben hinsetze,
den Wind spüre, die Hände leer,
keine Aufgabe, keine Erleuchtung, kein Plan.

Ich schau runter auf den Stein und erkenne:
Er will nichts.
Er erwartet nichts.

Vielleicht war es nie der Stein, der mich gequält hat,
sondern mein ständiges Müssen.

Vielleicht ist das das ganze Geheimnis:
Der Stein rollt, weil ich ihn rolle.
Wenn ich ihn loslasse, bleibt er liegen.

Er hat nie gebettelt, geschoben zu werden.
Ich war die, die das Spiel am Laufen hielt.

Und jetzt bin ich still.
Ich höre nur den Wind,
den leisen Atem der Erde.
Kein Ziel,
kein Auftrag.
Nur dieses Nicht-Tun,
das sich zuerst anfühlt wie Verlust
und langsam nach Freiheit schmeckt.

Vielleicht bleibe ich da sitzen.
Vielleicht gehe ich wieder runter.
Vielleicht geschieht gar nichts.

Und genau das ist die Wahrheit:
Es passiert nichts.
Und trotzdem bin ich da.

Kapitel 4 – Der Gipfel ohne Stein

Ich bin hier oben.
Ohne Stein, ohne Auftrag.
Der Wind geht durch meine Haare,
es riecht nach Staub und Sonne.

Ich sitze einfach.
Es ist still,
so still, dass ich fast etwas hören möchte.
Aber ich höre keine göttliche Stimme,
keine Engelschöre,
nicht mal ein laues Händeklatschen.

Nur Wind und ein bisschen Schweiss im Nacken.
Nur Atem, nur Himmel,
nur dieses: nichts zu tun.

Ich hab erwartet, dass es sich befreiend anfühlt. Tut's
auch- so halb.
So wie ein leerer Raum,
in dem nichts will, nichts muss, nichts passiert.

Und es fühlt sich fremd an.
Die Hände wissen nicht, wohin.
Der Körper sucht den alten Widerstand,
das vertraute Gewicht.
Aber da ist nichts.

Nur ich.

Und unten liegt der Stein.

Er glänzt ein bisschen in der Sonne.

Ich glaube, er ist froh, dass ich ihn gelassen habe.

Und ich spür fast so was wie

Zärtlichkeit für ihn.

Er hat ja nur gemacht, was Steine so machen:

rollen, wenn man sie schubst.

Ich war die, die dachte, es wäre Schicksal.

Jetzt sitz ich hier.

Keine Mission.,

Kein Heiligenschein.

Nur eine, die aufgehört hat, sich selbst zu hetzten.

Ich sehe sie unten, die anderen,

noch rennen, noch schieben,

wachsen, erwachen.

Kleine Punkte in Bewegung.

Ich sehe, wie sie hoffen, dass der Stein diesmal oben bleibt.

Und ich kann sie verstehen – ich war da.

Aber meine Hände wollen keinen Stein mehr rollen.

Keine neuen Level, keine karmischen Geschichten, keine Pläne.

Ich erkenne mich in ihnen,
und doch ist irgendetwas anders.
Nicht besser. Nur stiller.

Noch fühl ich mich nicht erlöst. Noch bin ich nicht
angekommen.
ich bin einfach da, auf diesem windigen Hügel.
Ein Bisshen traurig, ein bisschen verloren,
ohne Stein, ohne Auftrag, ohne Maske.

Es ist kein Frieden,
aber auch kein Krieg mehr.

Es ist still hier. Und in dieser Stille merkt etwas in
mir:
ich lebe.

Vielleicht bleib ich noch ne Weile hier oben.
Vielleicht geh ich runter und ess was.
Eigentlich egal.
Heute rollt nix.

Kapitel 5 – Kein Fazit

Es gibt nichts zu verstehen.
Keinen Schlusstrich, keine Moral.
Der Stein liegt unten.
Der Berg steht da.
Ich atme.

Das Leben läuft weiter,
ohne Ansage.
Ohne Bedeutung.

Ich werde vielleicht wieder aufstehen.
Vielleicht hinuntergehen.
Vielleicht fange ich wieder an zu schieben,
einfach, weil Menschen das so machen.

Oder ich bleibe oben.
Trinke Wasser.
Schaue.
Schweige.

Es gibt kein Fazit.

Nur das hier:

Ich bin.

Jetzt.

Wie ist es, *nicht mehr zu tun*?

Nichts mehr zu schulden,

nichts mehr zu „sein“ ?

Vielleicht fühlt es sich am Anfang leer an.

Oder hart.

Und genau dort,

wo nichts mehr erklärt werden will,

entsteht Raum.

Und manchmal taucht in diesem Raum

ein kleiner Impuls auf –

nicht als „Level“,

sondern als freie Wahl.

Kein Happy End.

Nur ein ruhiges, tiefes Ja zum Leben.

Nicht, weil es Sinn ergibt.

Sondern weil es ist.

Epilog – Wenn der Stein liegen bleibt

Vielleicht kommt der Tag,
an dem Sisyphos aufhört, den Stein zu schieben.
Nicht, weil er gebrochen ist.
Sondern, weil er es satt hat, den Regeln der Götter zu
gehörchen.

Er lässt los.

Er rollt nicht.
Er wartet auch nicht.
Er ist einfach da – still, schwer, gleichgültig.
Braun.

Und Sisyphos steht da,
die Hände leer,
der Atem kurz.
das Herz ruhig.
Der Rücken brennt.

Er erkennt:
Es waren nicht die Götter, die ihn verurteilt haben.
Er war es selbst.
Er hat den Auftrag angenommen.

Der Stein ist kein Feind, keine Strafe,
keine Aufgabe.
Er ist nur ein Stein.

Und auch ohne Stein ist da kein Sinn.
Keine Erlösung.
Keine Klarheit, kein Plan.
Nur Leere.
Aber sie gehört jetzt ihm.

Nicht mehr als Bürde,
sondern als Raum.

Er sieht sich um.
Niemand schaut zu.
Niemand erwartet etwas.
Das Nichts ist still.

Ganz leise.
Fast unmerklich.
Nicht Hoffnung.
Nicht Freude.
Nur dieses kleine, zähe:
Ich bin noch hier.

Vielleicht lacht er.
Nicht laut,
mehr wie einer,
der den Trick im Spiel erkannt hat.

Vielleicht geht er ein Stück bergab.
Vielleicht bleibt er einfach stehen.

Der Stein unten,
er oben,
beide frei.

Kein Sieg.
Kein Ende.
Nur dieses leise, unbeirrbar:
Leben.

Mehr von mir

Weitere Texte und Bücher findest du hier:

www.lunarita.online

(unter „für Dich“ und unter „Worte und Bücher“)

Copyright

© 2025 Rita D. Luna

Weitergeben erlaubt –
solange mein Name bleibt.