

OK – dann schließt Du mal die Augen.

Du atmest bewusst.

Schau wohin der Atem geht. Schau wohin der Atem fließt. Und vielleicht siehst Du auch, wo er stockt. Und Du beobachtest nur. Denn das hast Du schon erfahren in den ersten beiden Tagen, dass Du mit Wertungen und Urteilen nicht weiter kommst.

Und was Du mehr und mehr erfahren wirst ist, dass Du als Beobachter, Beobachterin viel mehr Türen und Wege finden wirst als wertende und urteilende Person. Es ist scheinbar übersichtlicher, über irgendeine Emotion wie Wut oder Hass oder Unmut oder Angriffsgefühl zu gehen statt viele Türen zu haben. Aber viele Türen sind eindeutig freier. Du bist niemals verstimmt aus dem Grund, den Du annimmst. Du bist verstimmt, weil Du verstimmt sein willst. Und natürlich sag ich das nicht ohne Grund mit diesem kleinen Biss. Denn Du wirst zu Recht sagen „Ich will doch gar nicht verstimmt sein.“ Und doch bist immer Du die Person, die dafür verantwortlich ist.

Vielleicht kennst Du das. Du bist irgendwo in einem Kreis von Menschen, am Arbeitsplatz, auf einer Feier, Du gehst spazieren, was auch immer und plötzlich ist da irgendein Wort, irgendein Duft, irgendein Satz und das schießt rein. Und plötzlich bist Du in einer Stimmung, schlagartig, in der Du automatisch sagst „mein Gegenüber hat mich angegriffen.“ Mein Gegenüber ist schuld. Und dann geht Dein ganz persönliches Muster los. Das hat dann mit Selbstmitleid zu tun. Oder mit Wut oder mit Angst. Es ist Dein Kinofilm, den Du da gerade schaust. Nicht der Film Deines Gegenüber. Es ist Deine Erfahrung, die in Dir durch dieses Wort oder diesen Duft oder diese Haltung getriggert wird. Und es ist Deine eigene Reaktion darauf. Eine Reaktion, die irgendwann einmal in Deinem Leben vielleicht angemessen war. Vielleicht ein Ausdruck von Hilflosigkeit war. Und was geblieben ist, ist so etwas wie Angst. Eine Angst, dass Dir das bitte nie mehr passieren möge. Eine Angst, wieder diese Hilflosigkeit zu haben. Allein zu sein. Einsam. Ausgeliefert. All diese Begriffe, die vielleicht einmal gestimmt haben als Du klein warst, für die Du aber jetzt, wo Du erwachsen bist, ein anderes Lösungskonzept haben kannst, wenn Du mit diesem Seminar fertig bist.

Und jetzt erlaube Dir einmal, ein Wort oder eine Haltung oder einen Duft in Dir wach zu machen, den Du mit etwas verbindest, was Du nicht mehr haben willst. Und jetzt sei sehr achtsam mit Dir. Steig nicht ein. Gib nur diesem Impuls eine kleine Aufmerksamkeit. Lass ihn nicht weit werden in Dir. Lass ihn nicht stark werden in Dir. Schau ihn an. Und atme dabei. Sehr bewusst atmest Du während Du diesen Impuls wahrnimmst.

Nun verfolge den Atem in Deinem Körper und schau sehr bewusst hin, wo dieser Atemfluss gestört ist. Und dieser Stelle schenkst Du Deine Aufmerksamkeit. Dieser Ort in Deinem Körper. An diesem Ort in Deinem Körper ist eine Stärke, die Du bisher nicht gesehen hast. Eine Tür, die zu öffnen sich lohnt und die Du öffnen kannst, wenn Du eben nicht einsteigst auf den Impuls, sondern ihn beobachtest. Und Du wirst wahrnehmen, wie sich vielleicht für einen kleinen Moment, vielleicht ein klein wenig etwas öffnet, was damit zu tun hat, dass Du sehr wohl Dich in dem Moment spüren darfst und kannst. Und, dass Du Dich sehr wohl selbst schützen kannst. Und nun lässt Du diesen Impuls los, bleibst in Deinem Dich atmen und in diesem atmen spüre den Satz:

*Den ganzen Tag über, wann immer Du versucht bist, ängstlich zu werden, erinnere Dich daran, dass Du stattdessen Liebe erfahren kannst.*

Wichtig ist, dass Du nicht versucht bist, das Gefühl zu verdrängen. Es ist ja da. Und es ist Deins. Und es erinnert Dich an einen Moment, der einfach mies war. Und dann ist verdrängen so etwas wie verleugnen. Und dann fängst Du an, Dich selbst zu belügen. Dann fängst Du an zu hinterfragen, ob Du

damals richtig gehandelt hast und dann kommst Du in die Urteile - natürlich hast Du nicht richtig gehandelt - und weiß der Geier, was dann in dir passiert und...

Atme Dich. Hol tief Luft. Jetzt hier. Atme tief ein und aus. Und werde Dir bewusst, dass all das in Deinem Kopf passiert.

Werde Dir bewusst, dass Du Filme anschaust aus der Vergangenheit. Werde Dir bewusst, dass Du Deinem Gegenüber die Schuld gibst an Deinem Dich fühlen. Und mach Dir klar, dass genau das nicht stimmt. Mach Dir klar, dass Du für Dich verantwortlich bist und nicht Dein Gegenüber und mach Dir klar, dass das ein großartiges Geschenk ist, dass Du über Dich bestimmen darfst und mehr und mehr kannst.

Und jetzt öffnest Du langsam in Deinem Tempo die Augen, kommst hier in diesem Raum an, nimmst vielleicht das Kerzenlicht wahr. Vielleicht magst Du auch einfach auf die Kerze schauen. Und erforschst Dich ein wenig mit der Frage, ob Dein Gegenüber wirklich Schuld ist. Und vielleicht magst Du mit ein, zwei, drei Sätzen einen kleinen Impuls in die Runde geben, was bei Dir gerade ist.

Und es gibt keine Reihenfolge, sondern wer gerade von sich etwas erzählen mag, der soll das tun.

...

Nun kehre wieder zurück zu Dir. Nimm Deinen Atem wahr. Nimm auch Deinen Körper wahr. Nimm einfach wahr, wie Du da gerade sitzt. Ob Du entspannt bist, wirklich entspannt bist.

Und schau mal, was der Satz mit Dir macht, dass niemand Dich meint, was auch immer er tut.

Und dann schaust Du weiter, wie es sich anfühlt, wenn ich sage: DU machst Deine Story, nicht Dein Gegenüber. Und wenn da jetzt Widerstände sind, egal welcher Art, dann beobachte sie. Diese Widerstände erzählen Dir etwas von Dir. Diese Widerstände sind Programme, die Du Dir schwer erarbeitet hast in Deinem Leben. Diese Widerstände zeigen geschlossene Türen. Und das geht nicht darum, wie schlimm das ist oder war, was Du erlebt hast. Es geht darum, dass es jetzt nicht stattfindet.

Es geht darum zu wissen, dass Du nichts weißt. Es ist egal, ob Dein Gegenüber sich vorbereitet hat, um gegen Dich zu schießen. Am Ende meint er nur sich selbst. Es ist egal, ob Du zu wissen glaubst, was da kommt. Am Ende entscheidest Du über Dich.

*Den ganzen Tag über, wann immer Du versucht bist, ängstlich zu werden, erinnere Dich daran, dass Du stattdessen Liebe erfahren kannst.*

Diese Liebe ist eine Energie, die Du nicht machen kannst. Diese Liebe ist eine innere Haltung, die Du nicht machen kannst. Diese Liebe ist dann da, die meisten kennen das schon, wenn Du bedingungslos Moment bist.

Nimm einen tiefen Atemzug.

Und vielleicht kriegst Du jetzt ein Gespür, eine Ahnung, vielleicht bist Du auch drin in einer Bedingungslosigkeit und in einem Hier und Jetzt in diesem Raum genau da, wo Du jetzt bist und atmest.

Was auch immer Dein Gegenüber macht, hat nur dann Macht, wenn Du Deinem Gegenüber und dem, was er macht, Macht gibst.

Du kannst auch stattdessen mit Dir einfach nur sein.

Natürlich darfst Du sagen, wenn Dir etwas nicht gefällt. Und es ist ein himmelweiter Unterschied ob Du das aus der inneren Haltung der Wut heraus tust oder aus der inneren Haltung und Wahrnehmung Deiner selbst einfach so.

Du musst nicht alles toll finden. Du musst Dich toll finden. Damit bist Du beschäftigt genug und es macht am meisten Spaß. Dieses Liebe spüren, hat etwas mit Ehrlichkeit und Authentizität zu tun. Dazu gehört auch, sich zu zeigen. Mit der Freude und auch mit einem Nichteinverständnis.

Dein Ja zu Dir ist auch Dein Ja zum Moment. Mit diesem Ja zu Dir und diesem Ja zum Moment fließt Du.

Mit der Wahrnehmung des „ich werde angegriffen“ bist Du starr, schockgefroren und das fließt bekanntlich erst dann wieder, wenn die Sonne es aufgetaut hat.

Und jetzt kommst Du nochmal zurück in diesen Raum auf diesen Deinen Platz, nimmst vielleicht nochmal einen tiefen Atemzug und vielleicht findest Du ein Wort, das gerade da ist und Dich in Deinem Moment jetzt gerade beschreibt und Du sprichst es einfach ein Mal laut aus.

...

Nun lasse diese Worte wirken in Dir. Lass auch die Stimmen wirken in Dir. Lasse die Pausen wirken in Dir.

Höre auf die Klangschale.

Die Klangschale bekommt einen Impuls und ist mit dieser Schwingung. Die Klangschale sagt nicht „Du hast zu fest gehauen.“ Die Klangschale sagt nicht „Machs mir fester.“ Die Klangschale sagt nicht „Du hast mich verletzt oder angegriffen.“ Die Klangschale klingt. Und sie klingt genauso lange wie sie klingt und sie schwingt genauso lange wie sie schwingt und sie schwingt auch immer noch, wenn Du sie schon gar nicht mehr hörst.

*Den ganzen Tag über, wann immer Du versucht bist, ängstlich zu werden, erinnere Dich daran, dass Du stattdessen Liebe erfahren kannst.*

Sei wie die Klangschale. Schwinge.

Und mit dem, was gerade in Dir da ist, gehst Du weiter in den Abend, durch die Nacht und morgen durch den Tag.

Stattdessen kannst Du Liebe erfahren. Deine Liebe mit Dir.

Und wie immer gilt, wenn Du diesen Raum verlässt an der Schwelle lässt Du im Raum, was Dir nicht gehört und Du nimmst natürlich alles mit, was Dir gehört.

Gute Zeit