

Schau wie der Atem fließt.

Beobachte den Atem. Beobachte die Atmung. Und beobachte auf welche schöne natürliche Weise Du atmest. Mach Dir bewusst, dass dieses atmen von alleine geschieht. Den ganzen Tag, die ganze Nacht. Von alleine geschieht.

Und während Du Dich atmest, das Atmen beobachtest, den Atem beobachtest schau wieder einmal hin, wo er fließt der Atem und wo er vielleicht hängen bleibt. Ohne es zu interpretieren oder zu bewerten. Schau einfach nur hin. Und schau was es mit Dir macht. Dein Körper hat Dein ganzes Wissen Deines Lebens in jeder einzelnen Zelle. Und Deine Seele hat Deine Weisheit all Deiner Leben und oben drauf sitzt der Kopf. Und der ist eher naseweis als weise. Und er ist natürlich wichtig.

Für das Organisatorische. Dafür ist er einfach wichtig.

Und dann macht dieser Kopf Sachen, die Deinem Körper-Seele-System nicht dienen, sondern eher dagegen gehen. Dein Kopf speichert Erfahrungen und mit den Erfahrungen Ängste. Und Dein Kopf sagt Dir, wenn Du eine bestimmte Person wieder triffst: Achtung. Dein Kopf sagt Dir, wenn Du in einer bestimmten Situation bist: Achtung. Dein Kopf nennt Dir sehr spontan in blitzartiger Geschwindigkeit Dir bekannte Gefahr und Dir bekannte Angst. Und was Du daraus machst, das ist Angriff. Und was macht man als guter Mensch, wenn man angegriffen wird, frau übrigens auch? Verteidigung. Und wenn Du in diesen Situationen bist, in denen Du Dich angegriffen fühlst, nochmal das geht so schnell, Bruchteile einer Sekunde, fährst Du in der selben Geschwindigkeit Deine Verteidigungssysteme hoch. Du folgst darin Deinen Mustern und Deine Antworten kommen ohne Reflektion als Ergebnis einer Angst, als Ergebnis einer Bewertung, als vermeindliches Wissen, denn Du hast ja Deine Erfahrung aus der Vergangenheit.

Natürlich weißt Du wie es jetzt wieder sein wird, denn Du hast ja Deine Erfahrung aus Deiner Vergangenheit.

Du kennst schon die Zukunft, denn Du hast ja Deine Erfahrung aus der Vergangenheit. Und was in diesem Spiel verloren geht, das ist der Moment. Die Gegenwart, das Jetzt. Und alle Türen bleiben zu.

*Wann immer Du heute versucht bist, mit den Augen der Angst zu sehen, wiederhole entschlossen: „Ich bin kein Roboter; ich bin frei. Ich bin entschlossen, die Dinge anders zu sehen.*

Deine Verteidigung auf den Angriff, das ist das roboterhafte.

Das Reaktionsmuster ist wie programmiert und wird von Dir immer wieder abgspult – unbewusst. Du musst es Dir ja auch scheinbar gar nicht bewusst machen, denn Du wahnst Dich im Recht.

Und aus diesem Recht heraus schießt Du einfach zurück.

Und das ist der Moment, wo es Sinn macht, ein Stopp zu setzen. Eine Unterbrechung, ein break. Und hinzuschauen. So wie Du eben Deinen Atem beobachtet hast, Deine Atmung und das Fließen Deines Atems, schaust Du auf Dich in der Situation, in der Du Dich angegriffen fühlst. Den Kopf lädst Du ein da zu bleiben wo er ist und einfach nur zu warten bis er wieder mitspielen darf und dann schaust Du nur nach innen. Du kannst auf einen Bereich in Dir schauen, der Dir gut tut. Du kannst auf den bereich schauen, der gerade ein Unwohlsein oder einen Schmerz verspürt. Du interpretierst es nicht. Du bewertest es nicht. Du lässt geschehen.

Grad in der heutigen Zeit, in der Zeit, wo Angst so weit verbreitet ist, wo Angst Aktion und Reaktion steuert, macht es Sinn, Dich ganz auf Dich zu besinnen. Und das entscheidest Du.

Niemand, wirklich niemand bestimmt über Dich. Nicht einmal Dein Kopf. Du entscheidest, ob Du Dich verteidigen musst. Verteidigen gegen einen Angriff, der real gar nicht stattfindet.

Und heute kommt in Deiner Wahrnehmung Deiner selbst und in Deinem Umgang mit Dir darin eine Komponente hinzu, die mit festem Willen zu tun hat. Fester Wille. Auch das ist wieder tricky, wie so vieles in unserem Leben tricky ist. Denn fester Wille heißt nicht um jeden Preis. Fester Wille heißt: Ich will bei mir bleiben und nirgendwo anders sein außer in meinem Innen. Ich will mich nicht auseinandersetzen im Sinne von Angriff und Verteidigung. Ich will nicht das Vergangene zum Schauspiel der Gegenwart und Zukunft machen.

Ich bin fest entschlossen, für mich zu sorgen.

In dieses für Dich sorgen fließen so Dinge hinein wie Vergebung, kennen wir.

Fließen so Dinge hinein wie Achtung und Respekt, Demut.

Fließt hinein das Erkennen einer Erwartung.

Fließt hinein all das loszulassen, dem keinen Raum zu geben. Es ist noch nicht einmal die Frage, was macht das Gegenüber mit mir? Die Frage ist eigentlich nur, was passiert mit mir? Du kannst das Gegenüber schon rauskürzen aus Deiner Gleichung.

Und Du wirst feststellen, mehr und mehr feststellen, dass Du zwar auf ein Außen reagierst aber letztlich in Dir agierst. Du machst.

Und mehr und mehr wirst Du begreifen, dass Du auf dieses machen natürlich Einfluss hast.

Atme Dich. Hol tief Luft. Und reflektiere ein wenig in Dir. Vielleicht findest Du einen Moment, wo Du einen vermeintlichen Angriff pariert hast, verteidigt. Deinen Standpunkt gegen alles bedingungslos vertreten hast. Jeder von uns hat das erlebt und vielleicht kommt Dir gerade eine Situation und Du schaut sie Dir nur an. Die Schauspieler, den Angreifer, den Verteidiger, die Angreiferin, die Verteidigerin und guckst, was es mit Dir macht, wenn Du das siehst.

Sei es, dass Du angreifst, sei es dass Du verteidigst. Schau an, was es mit Dir macht.

Was ist da in Dir?

Und mit dem Bild, was es in Dir macht, kommst Du langsam auf Deinem Platz an. Hier im Raum. Öffnest die Augen, vielleicht mit einem tiefen Atemzug.

...

Dann kommst Du wieder zu Dir, lässt ein wenig nachhallen, was Du gehört hast. Vielleicht findest Du Dich in dem ein oder anderen Text wieder. Und heute ist es wichtig zu verstehen, wie wahnsinnig schnell Dein von Dir trainiertes Muster abläuft.

Es ist wie bei Hase und Igel. Der Hase ist der Angriff und Dein Muster der Igel und der sagt immer: Bin schon da. Deine Erfahrungen haben Dich etwas gelehrt, so glaubst Du und dabei sind es Erfahrungen, vergangene Momente. Deine Erfahrungen sind Deine Basis für Reaktion glaubst Du und vergisst dabei, dass diese Momente Vergangeheit sind. Und was in Dir geblieben ist, ist eine Angst. Du willst dies nicht mehr erleben, Du willst jenes nicht mehr erleben. Und wenn diese Situation ist, dann glaubst Du schon den Verlauf zu erkennen, wenn jener Mensch in Deiner Nähe ist, glaubst Du zu wissen was passiert, denn Du hast ja Deine Erfahrungen.

Es ist wie einen Flur entlang laufen mit unendlich vielen Türen hinter denen Deine Fähigkeiten sind. Und Du hast irgendwann mal irgendeine Erfahrung gemacht, die so was ist wie „Türklinke nicht anfassen“, „Türen nicht öffnen“ am besten gar keine Türen mehr sehen. Und Du läust durch diesen Flur und Du läufst durch diesen Flur und nichts passiert. Du bist begleitet, getragen, geschuppt von Deiner Angst und vermeidest das Sehen, das Öffnen der Türen.

*Wann immer Du heute versucht bist, mit den Augen der Angst zu sehen, wiederhole entschlossen: „Ich bin kein Roboter; ich bin frei. Ich bin entschlossen, die Dinge anders zu sehen.*

Und diese Entschlossenheit, darin liegt Dein Wille für Dich zu sorgen und eben nicht mehr stur zu reagieren.

Bleib in Deinem Atem, hol einen tiefen Atemzug und schau mal, was gerade bei Dir da ist in Deinem Innen und finde dafür ein Wort. Du bleibst mit geschlossenen Augen. Du bleibst bei Deinem Atem. Und vielleicht nennst Du das Wort.

...

Und jetzt gehst Du nochmal zu Dir, zu Deinem Innen. Und vielleicht findest Du einen Platz in Deinem Innen, wo Du sagst, da ist Ruhe für mich, da ist Kraft für mich, da ist Licht für mich, welches Wort auch immer für Dich passt und dann legst Du Deine Hand darüber und atmest genau da hin. Vielleicht mit dem Wort, das Du gehabt hast, vielleicht mit einem anderen Wort, das Du gehört hast oder mit mehreren Worten.

Wenn Dein Kopf Dir Geschichten erzählen will, hör nicht hin und werde Dir bewusst, dass Du heute Abend, heute Nacht und morgen entschlossen bist, für Dich zu sorgen. Dein Leben in Deine Hand zu nehmen und nicht mehr in diesem Theater von Angriff und Verteidigung mitzuspielen. Zu beobachten und zu erkennen, wann Du doch dieser Roboter bist, Dich dann milde wahrzunehmen, milde innerlich anzulächeln und Dir liebevoll zu sagen: Und Schritt für Schritt höre ich genau damit auf.

*Wann immer Du heute versucht bist, mit den Augen der Angst zu sehen, wiederhole entschlossen: „Ich bin kein Roboter; ich bin frei. Ich bin entschlossen, die Dinge anders zu sehen.*

Lass diese Worte wirken, lass die Klänge wirken.

Und schau liebevoll auf Dich.

Gute Zeit