

Atme bewusst.

Und beobachte Dich beim Atmen und den Atem selbst. Und schau einfach mal, wohin Dich die Aufmerksamkeit lenkt. Ob sie Dich auf den Körper schauen lässt oder auf den Atem. Schau einmal, was sich in Dir tut während Du atmest.

Vielleicht nimmst Du den Satz von gestern noch einmal mit, vielleicht das Heut Erlebte, vielleicht das Gehörte. Vielleicht sind da Gedanken. Schenke dem allen, was im Kopf ist und Drumherum keine Aufmerksamkeit, sondern schenke Dir und Deinem atmen Aufmerksamkeit. Und vielleicht spürst Du irgendwo einen Widerstand. Eine Aufregung. Eine Angst.

Geh da nicht drüber weg. Bleib genau da stehen. Und schau hin.

Nimm einen tiefen Atemzug jetzt und lass Dich ein auf neue Impulse. Auf neue Blickweisen. Auf andere Orte in Dir.

*Wenn Du den ganzen Tag über versucht bist, Dich durch Deine Angriffsgedanken zu verletzen, sage mit Entschlossenheit: Ich will jetzt sofort Seelenfrieden erleben. Ich lasse meine Angriffsgedanken leichten Herzens los und wähle stattdessen den Frieden.*

Vielleicht kennst Du den Spruch „Angriff ist die beste Verteidigung“. Ich weiß, dass wir den in unserer, meiner Kindheit oft einfach so ausgedrückt haben. Ausgesprochen haben. Was ich damals noch nicht wusste, wie sehr wir uns mit Sätzen, mit Worten tatsächlich programmieren. Und das ist ein Teil des Spiels, warum es Dir so leicht fällt, in Angriffsgedanken zu gehen. Denn es ist ja die beste Verteidigung. Und dazu gesellt sich Dein scheinbares Wissen, dass Dein Gegenüber Dich angreift mit dem was es tut oder sagt. Mit seiner Haltung, mit seinem Aussehen.

Du schaltest in den Verteidigungsmodus nicht ohne vorher Deine Systeme in einen Alarmzustand zu versetzen, denn schließlich weißt Du ja, was kommt. Um schon Mal vorzubereiten wie Dein Gegenangriff aussehen wird. Nicht könnte, sondern wird. Denn das ist ja in Deinen Gedanken sicher. Der Angriff.

Und je besser Du Dein Gegenüber kennst oder die Situation kennst, umso schneller und bereitwilliger bist Du in Deinem Verteidigungsmodus. Und all das findet in Dir statt. Braucht Deine Energie und versaut Dir Deine Laune.

Dieses Szenario, Deine Realität gibt Dir auch so etwas wie Sicherheit. Gefühlte millionen Mal erlebt, durchlebt, geübt, trainiert, verfeinert perfektioniert. Und dann heißt es auf einmal: Lass es los. Ist doch eh unwirklich. Das hat ein bisschen etwas von: Hack Dir die Beine ab und lauf schnell weg. Verlasse Deine sichere Höhle und geh in das Unbekannte, in die Wildnis. Es hat ein bisschen von: Wieso denn ich? Soll der, die, das doch machen. Es hat von: Ich weiß doch Bescheid.

Und jetzt schaust Du Mal, wie es gerade in Dir aussieht. Ob sich der Widerstand, den Du eben gespürt hast vertieft, vergrößert, verstärkt, verschwindet. Und nimm einen tiefen Atemzug jetzt. Und vielleicht noch einen zweiten. Und jetzt versuchst Du einmal Dir vorzustellen, dass es vielleicht ein Gegenüber gibt, das auch irgendetwas macht und Du lässt Dich einfach nicht drauf ein. Du hörst zu und Du lässt Dich nicht drauf ein. Du nimmst die Worte, die Haltung, die Bewegung wahr. Und Du lässt Dich nicht drauf ein. Es ist so etwas wie ein zur Kenntnis nehmen. Keinesfalls ist es eine ignorante Ablehnung. Denn Du hörst ja zu. Und spüre einmal wie gut das tut, nicht in den Verteidigungsmodus, in den Angriffsmodus zu schalten. Wie gut es tut, neugierig zu sein, wie denn dieser Moment ist. Erlaub Dir nicht zu wissen, was passiert.

*Wenn Du den Tag über versucht bist, Dich durch Deine Angriffsgedanken zu verletzen, sage mit Entschlossenheit: Ich will jetzt sofort Seelenfrieden erleben. Ich lasse meine Angriffsgedanken leichten Herzens los und wähle stattdessen den Frieden.*

Diesen Prozess in Dir kannst Du nur fühlen. Dieser Prozess findet irgendwo in Deinem Körper statt. Sei es im Herzen, sei es im Hara, wo auch immer.

Dieser Prozess ist nicht vernünftig. Dieser Prozess ist ehrlich. Eine Ehrlichkeit, die Du allererstes Dir selbst gibst. Denn Du erlaubst Dir zu sagen: Ich hatte Angriffsgedanken, Verteidigungsgedanken. Ich lasse sie jetzt los. Ich übernehme Verantwortung für mich und mein Leben und bin nicht mehr abhängig von meinen Gedanken.

Atme Dich.

Vielleicht legst Du eine Hand an die Stelle Deines Körpers wo sie sich gerade unterstützend und gut anfühlt oder beide Hände.

Nimm wahr, mit welcher Freude Dein Muster bei Dir anklopft und sagt: Hey ich will mitspielen. Nimm wahr, wie sehr Deine Gedanken Dich mitnehmen wollen in ihre vermeintliche Sicherheit und vielleicht nimmst Du auch wahr, wie gut es tut, eben nicht zu denken.

Das, was Du fühlst, das, was Du gehört hast, schieb es nicht weg und lass Dich nicht drauf ein. Nimm wahr, dass es da ist und gut ist. Du musst es nicht einladen. Du musst es nicht begrüßen. Du musst es nicht gut heißen. All das sind Dinge mit denen wir uns letztlich ja doch drauf einlassen. Unser mind suggeriert uns allerdings, wir tun gerade was Gutes.

Und nimm noch einmal wahr, dass Du selbst bestimmst, wie es Dir geht. Nimm noch einmal wahr, dass was immer im Außen geschieht, mit Dir nichts zu tun hat.

Und nimm wahr, wie sehr in Dir Bilder entstehen. Automatisch Bilder entstehen. Gefühle da sind, die in irgendeiner Form mit Angst, mit Angriff, Verteidigung, mit Wut, mit Hass, mit was auch immer zu tun haben. Und verurteile Dich nicht dafür. Du hast Dir das nicht ausgesucht.

Und vielleicht probierst Du mal im Innen ein Licht aufzustellen. Das kann eine Kerze sein, eine kleine Lampe, eine schöne Straßenlaterne. Was auch immer. Ein Licht, das Dir erlaubt, das Schöne in Dir zu sehen.

Von dem Du ja mittlerweile weißt, dass es da ist. Vielleicht irgendwo versteckt. Aber es ist sicher da. Und vielleicht hilft dieses Licht Dir, am besten gar nicht mehr zu denken, zumindest aber diese Angriffs-, Verteidigungsgedanken gar nicht mehr zu haben.

Und vielleicht kriegst Du so eine Ahnung, dass das ganz schön gut tut. Sich gut zu fühlen, statt sich zu verletzen.

*Wenn Du den Tag über versucht bist, Dich durch Deine Angriffsgedanken zu verletzen, sage mit Entschlossenheit: Ich will jetzt sofort Seelenfrieden erleben. Ich lasse meine Angriffsgedanken leichten Herzens los und wähle stattdessen den Frieden.*

Du hast genau diese Wahl. Es ist Dein Leben.

Und Du musst niemandem rechtfertigen, dass Du gut gelaunt bist. Du kannst es einfach sein.

Vielleicht nimmst Du jetzt gerade ein Lächeln wahr in Dir. Oder bist noch im Klinsch mit den Gedanken, die Dich beschäftigen.

Leg sehr bewusst Deinen Fokus auf Deinen Atem, auf Dein Dich atmen. Vielleicht auf das Licht in Dir.

Und vielleicht hilft es Dir auch Dir zu sagen: Ich bin gut so wie ich bin. Denn im Grunde seines Herzens ist niemand schlecht.

Und vielleicht hilft es Dir, Dich an die eigene Hand zu fassen und Dich selbst zu begleiten.

Nimm wahr, dass Dein Gegenüber eigentlich gar keine Rolle mehr spielt, sondern das alles, was geschieht gerade in Dir selbst geschieht. Im Guten wie im nicht so Guten. Und nimm wahr, dass Du bestimmst über Dich. Du bestimmst nicht den Moment. Du bestimmst nicht das, was im Universum passiert. Das geschieht einfach.

Du bestimmst über Dich.

Das ist Dir von Deiner Natur, das ist Dir von der Natur gegeben. Und weil Du Teil der Natur bist in der Du lebst, ist es einfach da. Wenn es Dir hilft, kannst Du es Dir erlauben. Aber eigentlich ist es selbstverständlich, dass Du Dich nicht verteidigen musst. Nimm einen tiefen Atemzug. Sehr bewusst.

Und schau mal, was gerade da ist in Dir und vielleicht findest Du ein Wort, das genau das beschreibt, was gerade da ist. So gut wie es geht, weil Gefühle lassen sich in Worte nur schwer kleiden. Und wir können uns mit den Worten nähern. Welches Wort ist in Dir?

...

Genau so bunt ist die Welt, genau so bunt ist die Natur, wie Eure Antworten bunt sind. Wie Eure Befindlichkeiten bunt sind, wie Euer Sein mit Euch selbst bunt ist. Und in Euch selbst wird es sich immer wieder verändern. Das nennen wir fließen.

Von jetzt an bis morgen Abend bist Du bereit, Deine Angriffsgedanken los zu lassen, statt Dich von ihnen und durch sie zu verletzen und Du wirst mit Entschlossenheit sagen: Ich will jetzt sofort Seelenfrieden erleben. Ich lasse meine Angriffsgedanken leichten Herzens los und wähle den Frieden.

Natürlich wird sofort Dein Kopf mitspielen. Natürlich wird es am Anfang eher ausgesprochen sein als gefühlt. Natürlich ist es nicht so, wie wenn Du einen Schalter umlegst und plötzlich keine Angriffsgedanken mehr hast und alles ist rosa oder lila oder welche Farbe Dir gerade zusagt. Natürlich ist es ein Prozess. Und da solltest Du geduldig mit Dir sein. Vielleicht sogar lachen, dass der Kopf wieder mal schneller war wie bei Hase und Igel: Bin schon da. Keinesfalls solltest Du einen neuen Kampf daraus gestalten. Mein Kopf gegen meine Seele. Du solltest gar keinen Kampf gestalten. Bildlich gesprochen: Köpfe Dich und überlasse Deinem Körper-Seele-System, das weiß Bescheid. Das will gut aufgestellt sein. Das kennt keine Gedanken.

Vielleicht hast Du für morgen schon einen Termin oder Termine, hast etwas vor, vielleicht weißt Du auch so, was da kommen wird. Denn Du kennst ja die Leute, mit denen Du zu tun hast. Und jetzt sofort streichst Du, dass Du etwas weißt für morgen. Jetzt sofort atmest Du Dich und erlaubst Dir nichts mehr zu wissen. Jetzt sofort lächelst Du mit Dir.

Das ist damit gemeint, wenn es heißt, sofort und mit Entschlossenheit die Angriffsgedanken abzulegen.

Und Du musst nicht die Angriffsgedanken ersetzen. Streiche sie und schau, was dann da ist. Kein aufgesetztes Lächeln, kein aufgesetztes froh sein mit Dir. Sondern einfach sein mit Dir.

Keine bewertung, kein Urteil. Einfach sein mir Dir.

Und was auf jeden Fall sich einstellen wird, das ist so etwas wie eine Ruhe in Dir. Ein Frieden.

Gute Zeit