

Spüre Dich.

Atme Dich.

Werde Dir Deiner bewusst.

Werde Dir bewusst, dass Du für Dich, für Deine Gefühle, für Deine Gedanken selbst sorgst. Du bestimmst, wie Du gerade auf dem Stuhl sitzt. Du bestimmst, ob Du innerlich lächelst. Ob Du auf Dein inneres Licht schaut und Du bestimmst auch, ob Du gerade einen Deiner Dir bekannten Filme anschaust. Filme, die thematisch immer enorm ähnlich sind. Eine Serie mit den gleichen Schauspielerinnen und Schauspielern. Die Story verändert sich ein bisschen. Aber der Rahmen bleibt immer gleich. Kopfkino oder Körper-Seele-System. Deine Entscheidung. Deine Erfahrungen, Deine Erlebnisse prägen Deine Wahrnehmung und Deine Muster. Heute schauen wir uns an, mit welcher Macht Du Deinen Interpretationen erliegst.

Du siehst einen Menschen. Dieser Mensch schaut Dich an. Zufällig, bewusst, wie auch immer und hat irgendeinen Gesichtsausdruck. Und das Erste, was Du tust, ist diesen Gesichtsausdruck einordnen in Dein Wertesystem. Du interpretierst.

Und siehst doch nur das Gesicht. Du siehst nur einen Teil dieses Wesens vor Dir. Das Gesicht. Und Du interpretierst. Und Deine Interpretation hängt eben von Deinen Erfahrungen und Deiner Stimmung ab.

Und ist nie vollständig. Und ist nie richtig, weil sie nicht vollständig sein kann. Deine Interpretation dieses Gesichts. Mit Deiner Interpretation triggerst Du Dich. „Grad war ich noch gut gelaunt und dann seh´ ich dieses Gesicht und der guckt so grimmig. Habe ich grade was Falsches gemacht? Hab ich falsch gelächelt? Ist der nicht gut drauf? Was hab ich überhaupt mit dem zu tun?“ Und schon geht Dein Stimmungsbarometer in einen sanften Sinkflug. Du kannst stattdessen auch einfach weiterlächeln. Und Dein Stimmungsbarometer bleibt da, wo es ist.

*Wiederhole für Dich, wann immer Du fühlst, das Dein innerer Friede durch jemanden oder etwas bedroht ist: Ich wähle, die Einheit des Friedens zu sehen anstelle der Bruchstückhaftigkeit der Angst. Stattdessen könnte ich Frieden spüren.*

Und das ist das Schöne: Du entscheidest. Und es ist genauso leicht, wie ich es sage: Stattdessen kannst Du Frieden spüren. Dein Problem sind Deine Muster. Dein Problem sind Deine Ängste, woher auch immer sie kommen mögen. Dein Problem, eben nicht in der Selbstverantwortung und Autonomie zu sein, hat damit zu tun, dass Du immer wieder das Vergangene hochrechnest in die Zukunft. Dir eine vermeintliche Sicherheit gibst, indem Du zu wissen glaubst. Du weißt ja auch warum das Gegenüber genau dieses Gesicht hat mit dem er Dich anschaut.

Mit diesen Deinen Bildern, Deinem sogenannten Wissen, mit Deiner Interpretationsqualität setzt Du Dir ein Brille auf mit schwarzen Gläsern, die ein, zwei, drei kleine Löchlein haben. Und durch diese Brille schaut Du in Deinen Moment und siehst irgendetwas. Nämlich genau den Ausschnitt, den diese kleinen Punkte in Deiner schwarzen Brille zulassen zu sehen. Und dann errechnet Dein Großcomputer namens Gehirn das Bild, das Dir gerade in Deinen Angstkram passt. Und das geht so affenartig schnell, dass es Dir erst bewusst wird, nachdem Du Deine Reaktion gestartet hast auf Dein inneres Bild. Denn Dein Gegenüber ist einfach nur da mit dem Gesicht, das es gerade zeigt. Den Rest der Geschichte schreibst Du.

Das ist menschlich. Das sage ich sehr bewusst. Denn Du musst Dich nicht dafür verurteilen oder bewerten oder irgendwie negativ sehen. Als Du auf die Welt gekommen bist, warst Du genau so nicht. Und dann kam Tante Käthe. Ich glaube Ihr kennt sie bereits.

Und nach jahre- und jahrzehntelanger liebevoller Pflege Deiner Muster, immer wieder poliert, auf Hochglanz gebracht, angepasst kannst Du so schnell nicht verzichten. Man kann sagen, Du bist Dein Muster. Und deswegen ist es immer da. Und deswegen ist es so schnell. Und die Bandbreite Deiner Interpretationen ist relativ schmal und hängt ausschließlich von Deinem Innen ab. Und weil Du nie das Ganze erfassen kannst durch diese Brille, diese schwarze mit den drei kleinen Löchlein drin, siehst Du immer nur Bruchstücke. Du kannst verzichten. Du kannst darauf verzichten, durch die Brille zu schauen. Schau einfach nach innen. Und dann machst Du erst einmal alle Schubladen zu, die sich gerade bereitwillig öffnen. Deine ganzen Musterschubladen. Und dann ziehst Du die eine Schublade auf, die keinen Inhalt hat. Und lässt Dich von dieser Leere in den Moment inspirieren.

Nimm einen Atemzug.

Und vielleicht schaust Du mal hin, ob Dir heute eine Situation begegnet ist, in der Du Dich voll und ganz in Deinen Interpretationsqualitäten bewiesen hast. Wenn's nicht heute war, vielleicht in den letzten Tagen. Jeder von uns hat das erlebt und erlebt es immer wieder. Manchmal ganz klein und subtil, manchmal sehr groß und aufdrängend. Und während Du in diese Erinnerung gehst eines solchen Momentes, schaust Du mal, wie Du Dich dabei fühlst, während Du urteilst über Dein Gegenüber. Und teile uns genau diesen kleinen Ausschnitt aus der Wahrnehmung mit. Ich habe interpretiert und das habe ich gefühlt in mir während es geschah.

...

*Wiederhole für Dich, wann immer Du fühlst, das Dein innerer Friede durch jemanden oder etwas bedroht ist: Ich wähle, die Einheit des Friedens zu sehen anstelle der Bruchstückhaftigkeit der Angst. Stattdessen könnte ich Frieden sehen.*

Anstelle Deiner Muster kannst Du im Frieden sein. Anstelle Deiner Interpretationen kannst Du einfach nur sein und annehmen was ist.

Geh in Dein atmen. Und schau wie der Atem geht. Dein Atem entscheidet selbst. Dein ganzer Körper entscheidet selbst, wenn Du ihn lässt. Alles, was in Deinem Körper passiert, reguliert Dein Körper selbst.

Du sagst Deinem Körper nicht: Oh. Da ist ne Treppe, 15 Stufen, Schlagzahl 100, Blutdruck na sagen wir mal so 155, kleines bisschen Lungen öffnen, Muskeln fangt mal an locker zu werden. Du gehst einfach – oder? Und auch hier: Ist die Treppe steil? Ist sie sanft, ist sie schmal, ist sie breit? Und sofort gehen Deine Muster los: Oh die ist aber steil, die strengt bestimmt an. Uch, die ist aber schon breit. Das ist ein ganz gemütliches hochsteigen. Die Stufen sind aber komisch. Du kannst auch einfach gehen. Weil Deinem Körper ist das alles egal. Und an diesem kleinen konstruierten Beispiel merkst Du, mit welcher Wucht, Dein Mind glaubt mitreden zu dürfen.

Dein Mind sagt, das kennen wir hier. Das haben wir schon mal erlebt und das war so und so und dann haben wir so und so reagiert. Das ist jetzt bestimmt genau wieder so. Und Du siehst nicht mehr, was wirklich ist. Und das Einzige, was wirklich ist, ist bedingungslos Moment und darin die Energie der Liebe. Alles andere ist Kopfkino. Ist Angriff. Ist Verteidigung. Ist Interpretation. Ist Angst. Und immer nur ein Bruchstückchen des Ganzen. Denn das Ganze kannst Du nie überblicken. Wie auch? Dein Körper-Seele-System, das hat die Anbindung an das große Ganze, an das Universum. Und das Körper-Seele-System interpretiert überhaupt nichts. Es analysiert überhaupt nichts. Es macht, was in dem Moment für dieses System richtig ist. Bereite für fünf Leute ein Mittagessen vor. Du wirst fünf verschiedene Urteile haben. Plus x. Zu kalt, zu warm, zu scharf, zu laff. Zu viel Kartoffeln, zu wenig Nudeln. Das Fleisch zu dünn, zu dick. Es kann sich aber auch jeder erfreuen, an dem was zu essen bereit ist. Selbst Du als Köchin, Koch wirst irgendwas in Deiner Mahlzeit, an dem was Du zubereitet

hast finden, was Du glaubst in irgendeiner Form interpretieren zu müssen. Hey, es steht auf dem Tisch. Alles gut. Und steht genau so auf dem Tisch, wie es auf dem Tisch steht. Vielleicht genießt Du einfach. Genieße die Tatsache, dass es niemals gleich ist. Niemals. Und weil es niemals gleich ist, musst Du Dir keine Gedanken machen. Du kannst einfach sein. Und niemals gleich bezieht sich auf alles. Deine Socken, die sich niemals gleich anfühlen nach dem Anziehen. Deine Schuhe, die sich niemals gleich anfühlen nach dem Anziehen. Der Platz, auf dem Du sitzt, wo Du niemals gleich sitzt. Immer ist irgendetwas anders.

Und es ist immer genau so wie es ist. Und deswegen macht es keinen Sinn, zu interpretieren, einzuordnen, zu katalogisieren, in Schubladen zu tun und zu glauben zu wissen. Es macht Sinn wahrzunehmen.

Und zu schauen, was es mit Dir macht, was gerade da ist. Guck Dir das Gesicht an und schau was es mit Dir macht, wenn's Dich interessiert. Du kannst auch einfach weiter lächeln. Nur interpretieren hilft Dir nicht weiter.

Nimm einen Atemzug. Werde Dir Deiner bewusst hier in diesem Raum, da auf Deinem Platz, spüre Deine Füße, Deine Beine, Dein Gesäß, Deinen Rücken und Deine Hände. Ja und spüren darfst Du den Kopf auch. Nur lass ihn nicht mitreden.

*Stattdessen kann ich Frieden spüren.*

Während Du Dich atmest und Dir vielleicht noch die ein oder andere Situation begegnet ist oder noch begegnet, in der Du interpretierst, findest Du den Platz in Deinem Körper in dem einfach Stille oder Nichts ist. Wie die leere Schublade. Und wenn es Dir möglich ist, legst Du eine Hand dahin und atmest in diese Stille, in diese Leere. Und vielleicht rattert Dir was durch die Birne. Lass es rattern. Schenk ihm keine Aufmerksamkeit. Richte die Aufmerksamkeit in Dein Atmen an die Stelle der Stille. Atme gleichmäßig in diese Stille hinein. Nimm den Frieden wahr, der da ist und gib dem, was Du wahrnimmst ein Wort. Vielleicht schaust Du das Wort noch einmal an und wenn Du ja sagen kannst zu diesem Wort, dann sprich es einfach aus. Jetzt.

...

Du spürst. Du fühlst und meistens interpretierst Du, was Du spürst und fühlst und gibst dem, was da ist ein Bild.

Richte Dich innerlich auf. Beobachte Deinen Atem, beobachte die Luft wie sie geht. Gib Dir ein Lächeln. Es gibt keinen Grund, es nicht zu tun. Wirklich keinen. Auch wenn es etwas künstlich wirkt oder grinsend. Schau hin und schau, was es mit Dir macht, wenn Du lächelst.

Und interpretiere dieses Lächeln nicht. Tu es einfach. Lächle. Spüre den Raum, spüre Dich in dem Raum. Interpretiere es nicht. Fühle Dich. Dieses „Dich fühlen“, das kriegt eine andere Qualität. Denn Du sollst es interpretations- und bildfrei tun. Einfach fühlen, was gerade da ist. Manchmal fällt es Dir leicht, dafür ein Wort zu finden, manchmal nicht so leicht. Und sehr schnell bist Du mit irgendwelchen Fertigbildern unterwegs. So als hättest Du für Deine Kamera einen Fix- und Fertig-Film gekauft. Und was auch immer vor der Linse ist, das Bild, was raus kommt ist das, was in der Kamera ist. Ziemlich eintönig. Lächle.

*Stattdessen kannst Du Frieden spüren.*

Du wirst merken, wie Dein Mind immer wieder mit Dir verhandeln will.

Da können dann so Sätze kommen wie: „Ich bin doch friedlich. Ich reg mich ja gar nicht auf. Wenn sich überhaupt jemand aufregt, dann sind das die anderen.“ Und was auch immer. Lieber Mind, lieber Kopf: Stattdessen kann ich Frieden spüren. Ja, sagt der Kopf und ich sag Dir, wie es geht.

Wir bewegen uns heute auf dem schmalen Grat zwischen ich fühle mich und ich habe ein Bild, das mir sagt, wie ich mich fühlen soll. Oder wie jemand in der Aufstellung gesagt hat: Ich denke, dass ich fühle.

Es beginnt mit einem Lächeln. Denn statt aller Bilder, die Du im Kopf hast, statt aller Ängste, die sich anbahnen, statt aller Angriffe, Wertungen, Urteile und Interpretationen kannst Du auch einfach – genau – Frieden spüren.

Geh einmal dieser inneren Ruhe nach, die gerade da ist, auch in Dir. Vielleicht deutlich, vielleicht etwas versteckt. Sie ist da. Spüre Dich darin.

Vielleicht gibt Dein Kopf Dir gerade eine million und ein Bild. Guck einfach nicht hin. Spüre und fühle Deine innere Ruhe, die da ist. Leg eine Hand an die Stelle, wenn Du möchtest.

*Stattdessen kannst Du Frieden spüren.*

Sag Dir das immer wieder: Stattdessen kann ich Frieden spüren, wenn irgendwas in Deiner Birne rum eiert.

Irgendwann fängt Dein Kopf an zu schimpfen: Du mit Deinem ewigen Frieden. Und dann sagst Du nur: Ja genau. Mehr nicht. Denn der Frieden in Dir hat keinen Text mehr.

Gute Zeit