

*Ich bin entschlossen, dass heute alle meine Gedanken frei von Angst, Schuldgefühlen und Verurteilungen meiner selbst und anderer bleiben werden, indem ich wiederhole: Ich kann wählen, alle verletzenden Gedanken zu verändern.*

Du kannst wählen. Und Du wählst. Du kannst entscheiden. Und Du entscheidest. In jedem einzelnen Moment. Und Dein Körper mit seinen 70 Billionen Zellen entscheidet pro Sekunde 30.000 bis 100.000 Mal in jeder einzelnen Zelle. Die Natur entscheidet permanent.

Das ist ein natürlicher Prozess, zu entscheiden. Unnatürlich ist es, das mit dem Kopf zu machen. Abzuwägen. Mit sich zu diskutieren. Pro und Contra. Große Tabelle. Erörterung. Das ist was für die Schule aber nicht fürs Leben.

Du hast Deine Erfahrungen, Deine Erlebnisse, Deine Schicksale.

Und Du hast daraus Deine Muster entwickelt. Vorneweg Deine Lehrerin die Tante Käthe. Und was daraus entstanden ist in Deinem Leben, Schuldzuweisung, Angriff, Verteidigung, Verletzung und vor allem Angst, sind Deine eigenen Konstrukte. Und immer wieder gehst Du genau da rein in diese Konstrukte. Denn das ist ja Deine Welt. Wie kannst Du wo anders hin gehen wollen als in Deine Welt?

Und in dieser Welt, Deiner Kopfwelt, Deiner Selbstbilderwelt, in dieser eben Nichtwirklichkeit aber Deiner Realität, kannst Du nicht wirklich zurechtkommen.

Und die Bilder sind da. Da macht es wenig Sinn zu sagen: Geh weg ihr Bilder. Sie kommen, weil es Deine Muster sind. Hase und Igel. Du kannst diese Bilder transformieren. Oder besser Deinen Umgang mit diesen Bildern transformieren. Du kannst sie als Chance wahrnehmen, aus der Angst in die Liebe zu wechseln. Denn all diese Erfahrungen können Dich auch etwas lehren. Sie lehren Dich Demut, sie lehren Dich Achtung, sie lehren Dich Respekt, sie lehren Dich bedingungslos Moment.

Und Du wählst. Du wählst, ob diese Momente, diese Erfahrungen, diese Erlebnisse, ob Dein Muster Chancen sind. Für Dich. Oder ob Du lieber auf der Seite des Angriffs bleiben willst und der Verteidigung und der Angst. Nirgendwo steht geschrieben: Du musst Angst haben. Nirgendwo steht überhaupt irgendetwas geschrieben, was Du zu befolgen hast, Dein Selbst betreffend. Die ganze Natur ist eine einzige Empfehlung, eine Idee, eine kreative Idee, eine Spontanität und eine Neugier. Und Du bist Teil der Natur. Spontanität und Neugier ist in Dir, weil es etwas Natürliches ist. Nimm einen tiefen Atemzug.

Und spüre, wie es sich anfühlt, Chance zu sehen. Spüre, wie es sich anfühlt, demütig zu sein. Einfach so. Spüre, wie es sich anfühlt, mit Dir achtsam zu sein. Einfach so. Spüre, wie es sich anfühlt, Teil dieser großartigen Natur zu sein. Das es keine Ansprüche gibt von irgendwem an Dich, außer Du machst sie Dir selbst. Jeder Moment ist die Chance zu lernen, wenn das, was der Moment Dir zeigt, etwas zum Lernen ist. Jeder Moment ist die Chance weiter zu fließen, wenn der Moment Dich in diesem Fluss lässt. Jeder Moment ist - ohne Wenn und Aber.

Und vielleicht versuchst Du mal in Erinnerung zu rufen, einen Moment, in dem Du wütend warst, traurig warst, Dich angegriffen fühlst, verletzt warst und schau Dir diesen Moment an, ohne Dich auf ihn einzulassen und schau einfach einmal, welche Chance dieser eine Moment für Dich anbot. Eine Chance, die Du vielleicht auch wahrgenommen hast oder die Dir jetzt vielleicht auffällt.

*Ich kann wählen, die verletzenden Gedanken zu verändern.*

Jeder Moment ist eine Chance. Spür mal rein, wie sich das Wort Chance in Dir anfühlt. Lass dieses Wort in Dir Raum nehmen. Vielleicht stellst Du Dir das Wort vor Deinem inneren Auge vor. Lässt es sich bewegen. Lässt die Buchstaben tanzen. Was auch immer grad da ist mit dem Wort Chance.

Und während Du mit diesem Wort vor Deinem inneren Auge spielst, es wahrnimmst, es siehst und es in Dir wirken lässt, nimm wahr, was es in Dir verändert. Dieses Wort.

Vielleicht siehst Du eine Weite. Spürst Du eine Unendlichkeit. Vielleicht sind da Wellen oder eine andere Bewegung. Vielleicht singt etwas in Dir oder tanzt. Vielleicht ist da auch eine Neugier. Vielleicht ist da auch ein Fragezeichen.

Wenn stattdessen so ein Gefühl von Traurigkeit oder Wut oder Angriff oder Verteidigung da ist, wenn bestimmte Situationen gerade da sind, dann gib ihnen keine Aufmerksamkeit und richte Deine Aufmerksamkeit auf das Wort Chance und auf das, was es mit Dir macht. Erforsche Dich mit dem Wort Chance.

Denn jede Veränderung trägt die Chance in sich. Du kannst wählen, Deine verletzenden Gedanken zu verändern. Du kannst wählen, ob Du eine Chance wahrnimmst oder Dich verletzt fühlst. In den Angriff, in die Verteidigung gehst. Die Chance bezieht sich immer auf Dich. Es ist Deine Chance, Dich zu erkennen. Deine Qualitäten zu entdecken, wieder zu entdecken. Jeder Moment ist die Chance, eine Türe zu öffnen und Deinen Reichtum, den Du hinter dieser Türe versteckt hast, wieder zu spüren.

Chance hat nichts mit Leistung zu tun. Auch nichts mit nutzen müssen. Chance ist auch nicht endlich. Chance ist in jedem einzelnen Moment. Atme Dich. Atme Dich mit diesem wunderschönen Wort Chance. Während dieses Wort in Dir wirkt, findest Du ein Wort, mit dem Du beschreibst, was Chance in Dir bewirkt.

...

Atme das Wort Chance. Und schau, wo in Deinem Körper das Wort hinfließt.

Chance ist wie eine Rutschbahn, deren Anfang Du kennst, deren Verlauf und Ende Du aber nicht siehst. Und das ist gut so. Denn wenn Du es sehen würdest, würdest Du planen. Weil Du es nicht siehst das Ende Deiner Rutschbahn, kannst Du Dich einlassen. Eine Rutschbahn mit Wellen und Kurven, mit hell und dunkel und garantiert einem Ausgang.

Nimm heute mit, dass Du wählen kannst und nutze den Rest des Abends, die Nacht und den morgigen Tag zur Wahl, zur bewussten Wahl. Wähle ich den Film meiner Gedanken oder wähle ich die Chance, die Rutschbahn, deren Ausgangspunkt der Moment ist, indem ich mir dessen bewusst werde. Deren Ende irgendwo im nächsten oder übernächsten oder überübernächsten Moment ist.

Die Wahl, Dich einzulassen, die Wahl anzunehmen, die Wahl bedingungslos Moment zu sein.

Es immer die Wahl für Dich. Was auch immer Du tun willst in Deinem Leben, was auch immer Du sein willst in Deinem Leben, fängt immer bei Dir an und hört immer bei Dir auf. Dann erst gibt es ein Nächstes. Die Natur - und ich glaub ich hab's schon mal gesagt gell, Du bist Teil der Natur – will Dich nicht als Planer, als Macher oder Planerin oder Macherin. Die Natur will Dich genau so wie Du bist. Mit all Deinen Fähigkeiten an dem Platz, an dem Du bist. Der oder die zu sein, der oder die Du bist, ist Dein Beitrag. Nicht irgendetwas zu machen. Atme Dich. Atme Dich in Deiner Chance. Atme Dich in Deiner Gelassenheit. Atme Dich in Deinem Sein.

Atme Dich in bedingungslos Moment.

*Ich bin entschlossen, dass heute alle meine Gedanken frei von Angst, Schuldgefühlen und Verurteilungen meiner selbst und anderer bleiben werden, indem ich wiederhole: Ich kann wählen, alle verletzenden Gedanken zu verändern.*

Gute Zeit