

begegnet. Vielleicht löst sie auch eine Sehnsucht aus, möglichst schnell dahin kommen zu wollen. Oder aber ein inneres Lächeln macht sich breit, weil Sie ahnen, spüren oder wissen, wovon hier die Rede ist. Was auch immer sich in Ihnen regt – beobachten Sie, was Sie denken, und nehmen Sie die Gedanken zur Kenntnis, ohne sie zu bewerten, ohne sie verändern zu wollen und ohne sich darin zu engagieren. Nehmen Sie wahr, was Sie fühlen und wie sich das im Körper anfühlt. Geben Sie diesen Empfindungen Raum und Berechtigung, da zu sein.

Was ich bei vorhergehender Beschreibung der Wirklichkeit denke:

---

---

---

Was ich bei vorhergehender Beschreibung fühle:

---

---

---

## **Beispiel:**

### *Judith und die Wirklichkeit*

---

Judith hat zwei kleine Kinder, einen Mann, einen Job, eine pflegebedürftige Schwiegermutter, ein Haus mit Umschwung und ein Hobby, das Malen. Ihre Woche ist durchstrukturiert und so geplant, dass aus Judiths Sicht alles gut läuft, vorausgesetzt, es kommt nichts dazwischen.

Diese Woche aber ruft die Schwiegermutter an und bittet Judith, zweimal anstatt nur einmal nach ihr zu sehen. Das kleinere der Kinder hat soeben Fieber bekommen und kann morgen nicht in die Krippe.

Nun ruft noch ihr Mann vom Büro aus an und erklärt ihr, dass er diese Woche für zwei Tage ins Ausland muss und er das ältere Kind an diesen Tagen am Morgen nicht in die Krippe bringen kann.

Judith spürt, wie ihr bei dieser Information die Knie weich werden. Sie spürt, wie ihre Energie zu schwinden scheint, ihr Kopf heiss wird und wie sich im Hals ein Kloss zu bilden beginnt. Sie sieht einen unbezwingbaren Berg vor sich und weiss nicht, wie sie es schaffen soll, alles zu organisieren. Sie beginnt diesen Gedankenfaden weiterzuspinnen und kommt zum Schluss, dass alles immer an ihr hängen bleibt. Nun spürt sie auch Frustration. Niemand scheint ihr je zu helfen, sie ist ganz allein. Mit diesem Gedanken schleicht sich auch das Gefühl der Ohnmacht ein. Sie befürchtet, dass sie zu nichts mehr fähig sein wird und «alles auseinanderfallen» wird. Sie beschliesst, zu kämpfen, da ihr scheinbar nichts anderes übrig bleibt. Zähneknirschend und freudlos teilt sie der Schwiegermutter mit, dass sie noch heute mit der kranken Tochter schnell vorbeikommen wird. Den Ehemann empfängt sie am Abend schweigend und mit strafendem Blick. Sie versucht dem Chef am Telefon zu erklären, warum sie zweimal später ins Büro kommen wird, und verspricht verängstigt, dass sie die verlorene Zeit nächste Woche irgendwie kompensieren wird.

Mit den Kindern hat sie kaum Geduld und weiss doch, dass diese nichts dafür können. Sie verurteilt sich selbst dafür, nicht verständnisvoller zu sein, und spürt in ihrem verkrampften Herzen das nagende Gefühl der Schuld. Mit viel Aufwand und Kraft versucht sie ihre Scheinwelt wieder ins Lot zu bringen.

Nehmen wir noch einmal dasselbe Szenario und gehen wir davon aus, dass Judith tief im Inneren weiss, dass es noch eine andere Wirklichkeit gibt als diejenige, die sie gerade erlebt. Nehmen wir an, dass ihr bewusst ist, dass der Schein ihrer Scheinwelt wirklich nur Schein ist und dass sie gewillt ist, die darunter versteckte Wirklichkeit wieder zu finden.

Die Situation beginnt genau gleich mit dem Anruf der Schwiegermutter und des Ehemannes und dem Krankwerden des kleineren Kindes. Judith spürt, wie ihr im Angesicht der Situation die Knie weich werden. Sie spürt, wie ihre Energie zu schwinden scheint und wie sich im Hals ein Kloss zu bilden beginnt. Sie sieht einen unbezwingbaren Berg vor sich und weiss nicht, wie sie es schaffen soll, alles zu organisieren. Anstatt nun aber diesen Gedanken weiterzuspinnen, hält sie inne. Sie erkennt die Zeichen, dass sie soeben dabei ist, sich im Nebel der Scheinwelt zu verirren. Sie weiss aus Erfahrung, wo dieser Weg hinführt, nämlich zu Ohnmachts-, Wut- und Schuldgefühlen.

Sie setzt sich einen Moment hin. Sie spürt mit den Füßen bewusst den Boden und atmet tief durch. Dabei schliesst sie die Augen und lauscht in sich hinein. Sie spürt die Hitze im Kopf, den Kloss im Hals, die weichen Knie und den tiefen Energiepegel. Aus Erfahrung weiss sie, dass es einen besseren Weg gibt als den, den sie im Stress vor sich sieht. Sie lässt die Interpretation der Situation als mühsam, schwierig, belastend los. In ihrer Vorstellung lässt sie Raum, um sich inspirieren zu lassen.

Nach kurzer Zeit entdeckt sie, dass der Kloss verschwindet, die Beine sich wieder stabil anfühlen und sich ein Gefühl des Friedens in ihr breitmacht. Ihre Atmung fliesst wieder frei. Sie stellt fest, dass sie mehr Zeit hat zum Nachdenken als gedacht, und beschliesst, das Organisieren ruhig anzugehen, denn auf zehn Minuten kommt es nicht an.

Als Erstes befasst sie sich mit den beiden Kindern. Dem kleineren ist es am wohlsten auf ihrem Schooss und das ältere darf seine Lieblings-CD hören. Ruhig und liebevoll richtet sie den Kindern ihren Platz ein. Dann spürt sie nach, wie sie die Situation mit der Schwiegermutter angehen soll. Sie erkennt den für sie typischen Gedanken, dass sie ganz allein ist und ihr niemand hilft. Ist das wirklich wahr? Sie fragt sich, ob sie diesen Gedanken glauben will. Judith spürt, wie sie sich noch mehr entspannt, als sie diese fixe Idee in Frage stellt. Sie erkennt, dass dieser Gedanke nicht wirklich zutrifft und sie sich selbst Leid zufügt, wenn sie ihn glaubt und daran festhält. Sie beschliesst, am Abend in Ruhe mit ihrem Mann darüber zu sprechen, wie die Situa-

tion mit der Schwiegermutter zu lösen wäre. Vielleicht gäbe es noch andere Menschen, die hier mithelfen könnten?

Danach wendet sich Judith der Situation im Geschäft zu. Der Gedanke ans Geschäft löst in ihr ein mulmiges Gefühl aus und es wird ihr bewusst, dass es einiges gibt, worüber sie mit ihrem Chef sprechen möchte, am liebsten in Ruhe und unter vier Augen. Sie wird ihm am Abend eine E-Mail schreiben mit der Information, dass sie diese Woche zweimal erst um neun Uhr mit der Arbeit beginnen kann. Zudem bittet sie ihren Chef um einen Termin, um zu besprechen, wie sie solche Situationen in Zukunft am besten lösen könnten. So hat Judith Zeit, sich Gedanken darüber zu machen, was ihr wichtig ist und wie sie und ihr Chef eine Lösung finden können, die sowohl für das Geschäft wie auch für sie sinnvoll und gut machbar ist.

Nun fühlt sie sich ruhig, kraftvoll und gesammelt. Auch wenn sie noch keine Lösungen bereithat und sich an der Situation noch gar nichts verändert hat, kennt sie die nächsten Schritte und kann sich ganz der Gegenwart widmen.

Entsprechend entspannt empfängt sie am Abend ihren Ehemann. Sie freut sich darüber, dass diese scheinbare Stresssituation auch dazu geführt hat, die Situation im Geschäft und mit der Schwiegermutter zu überdenken und neue Möglichkeiten auszuloten. Weil sie sich nicht unter Zeitdruck setzt, macht es ihr nichts aus, zuerst zuzuhören, wie es ihrem Partner geht und was dazu geführt hat, dass er ins Ausland muss. Danach fasst sie ihre Situation zusammen und teilt ihre Neuigkeiten mit ihm.

Auch den Kindern gegenüber erlebt sie sich als entspannt und kreativ. Sie stellt erfreut fest, dass sie das Kranksein des jüngeren Kindes nicht mehr als Belastung erlebt, sondern als Gelegenheit, alles ein bisschen ruhiger zu nehmen und die vermehrte körperliche Nähe, die im durchgeplanten Alltag nicht immer erste Priorität hat, zu genießen.