



Metapher & Reflexion

Der Sprung ins Wasser – Ein klassischer Fall von Fehleinschätzung

Liebend gerne gehe ich in Seen baden und im vergangenen Sommer boten sich dazu viele, schöne Gelegenheiten! Am einem der letzten warmen Spätsommertage fuhr ich gemeinsam mit einer Freundin noch einmal spontan zum See. Es war schon Abend und die letzten Sonnenstrahlen hatten sich vom sandigen Ufer zurückgezogen. Nur das Ende des Holzsteges lag noch in der Sonne. Fest entschlossen baden zu gehen, legten wir unsere Sachen dort ab. Im Sitzen konnte ich mit den gestreckten Zehenspitzen gerade so die grüne Wasseroberfläche teilen. Ich hatte keine Badesachen dabei und da noch etliche Leute am See waren fühlte ich mich zu beobachtet, um nackt hinein zu gehen. Meine Freundin hatte zufällig ein großes Laken dabei. Also zog ich mich hinter dem Laken aus und während sie mich mit dem Stoff abschirmte, konnte ich ungesehen ins Wasser gehen. Die Szene erinnerte mich plötzlich an ein Erlebnis ziemlich genau ein Jahr zuvor am Lago die Mergozzo in Italien: Auch dort war es für die Jahreszeit noch ungewöhnlich warm gewesen. Beim Anblick des tiefblauen Sees damals überkam mich eine unbändige Lust in seinem kalten Wasser zu schwimmen. Das tat ich dann auch und es war wunderbar! Mein damaliger Begleiter war zum Auto gegangen, um eine Decke zu holen. Als ich das Wasser verließ stand er mit einer Decke bereit, in die ich mich einwickeln konnte. Mit diesen Erinnerungen im Kopf nahm ich innerlich Schwung und sprang ins Wasser des Taunussees. Mein Schwung wurde vom sandigen Grund gebremst. Autsch! - mein Fuß knickte seitlich ab und wurde gestaucht. Ich liess mir die Irritation und den kurzen Schmerz nicht anmerken und schwamm in die Mitte des Sees. Das Wasser war voller grüner Algenpartikel. Trotzdem genoss ich das Bad und war froh, dass ich mir keine schwerere Verletzung als eine kleine Prellung zugezogen hatte.

Kennst du eine ähnliche Situation aus deinem Leben? Meistens gehen solche Situationen gut aus, aber nicht immer. Ich kannte eine Frau, die bei einem Spaziergang mit ihrer Familie einen unbedachten Schritt machte und sich dabei den Fuß zweimal brach. Dieser Unfall nahm sie in den nächsten Monaten nicht nur physisch, sondern auch psychisch völlig in Anspruch. Wir alle sind mal unachtsam und schätzen etwas, das uns begegnet anders ein. Kannst du dir deine Fehleinschätzungen ohne Weiteres verzeihen? Ich kenne viele Menschen, die, wenn sie etwas fallen lassen oder sich wehtun, sofort mit sich selbst schimpfen. Auch ich tue das manchmal. Gleichzeitig finde ich es traurig, dass viele von uns die Stimmen ihrer Eltern verinnerlicht haben und mit sich Schimpfen anstatt sich in so einer Situation zu trösten. Besonders für Kinder ist es

wichtig, ihre Einschätzungs- und Unterscheidungsfähigkeit (anders als am Bildschirm) zu schulen. Wunderbar ist es, wenn Erwachsene da sind für den Fall, dass mal was schief geht. Mit zunehmender Selbstsicherheit wächst der Mut auch „größere“ Dinge und Situationen meistern zu können. Als Erwachsene haben wir die Möglichkeit uns selbst zu ermutigen und zu trösten. In jedem Fall können wir die Fähigkeiten entwickeln. Mein favorisiertes Reaktionsmuster bei eigenen Fehleinschätzungen besteht darin, anderen Menschen die Verantwortung zuzuschieben. Auch dahinter versteckt sich eine Haltung des Sich-nicht-Verzeihen-Könnens und der eigene Perfektionsanspruch. In beiden Fällen, dem Sich-selbst-Schimpfen und der Umlenkung der „Schuld“ auf andere, wird das Geschehene nicht angenommen und kann deshalb auch nicht angesehen werden. Es ist so als ob wir das „Hässliche Entlein“, als das wir unser Handeln in diesem Moment empfinden, vor die Tür verbannen. Nur eine annehmende und liebevolle Haltung macht einen ganz anderen Schritt möglich, nämlich das zu betrachten, was die Erfahrung uns jenseits von scheinbarem Versagen oder Fehlverhalten zu sagen vermag. Wie in meinem Fall sind es meistens innere Konflikte, die uns zur Unachtsamkeit verleiten. Durch die Stolpersteine in unserem Leben können wir mehr über uns selbst erfahren und sind wir am Ende vielleicht noch dankbar für sie, wer weiß.

Übung

UMARME DICH SELBST – Give yourself a heartfelt hug

Dauer: 20 Minuten+

Wenn wir jemanden innig umarmen, nehmen wir diesen Menschen mit allem an, das zu ihm gehört in diesem Moment. Und auch wenn wir erwachsen sind, gibt es Momente, in denen wir selbst eine solche Umarmung brauchen. In einer solchen Umarmung können wir uns fallen lassen, können Kraft und Hoffnung schöpfen. Natürlich ist die Voraussetzung für den wohltuenden und stabilisierenden Effekt der Umarmung, dass beide, die „nehmende“ und die „gebende“ Person sich auf die Umarmung einlassen können, dass die Chemie und der Moment stimmig ist. Person die Umarmung zulassen kann. Doch nicht immer haben wir jemanden in unserem Umfeld, mit dem eine solche Umarmung möglich ist, z.B. als Singles. In der Selbsthilfemethode Jin Shin Jyutsu (umgangssprachlich wird es Japanisches Heilströmen), die ich praktiziere, liegen neben der Wirbelsäule, in der Mitte der Schulterblätter zwei wichtige Energiepunkte, die mit Fülle, und unbegrenzter Lebenskraft in Verbindung stehen. In diesem Bereich sitzen auch unsere ungeweinten Tränen. Ähnlich wie das Steissbein werden diese zwei Punkte bei kleinen Babys ganz automatisch sehr oft gehalten. Und das hat einen guten Grund: Erhalten wir als Babys ausreichend liebevolle Nähe in Form von gehalten sein und Schutz, entwickeln wir uns im Bewusstsein der Fülle, sind offen und gewinnen Vertrauen zum Leben und zu uns selbst. Fühlen wir uns vom Rücken her nicht oder nicht ausreichend gewärmt und unterstützt, entsteht ein Gefühl von Mangel. Dann kann es sein, dass wir uns dem Leben nicht gewachsen fühlen, uns Situationen häufig ausgeliefert fühlen. Als Reaktion, verspannen wir uns, halten fest, verschliessen uns oder lassen uns angesichts

der Hindernisse, die uns unüberwindlich scheinen, einfach hängen. Nun gibt es keine perfekte Kindheit und die Herausforderungen des Lebens bringen auch alle jene einmal an die Grenze ihres Vertrauens, die sich als Babys geborgen und ausreichend umsorgt fühlten. Für alle, die sich in dieser Angelegenheit nicht von anderen Abhängig machen wollen, können sich einfach selbst in den Arm nehmen. Bei einer solchen Selbstumarmung, vor allem wenn sie regelmäßig stattfindet, kann mehr passieren als man vielleicht denkt.

Die Übung kann im Liegen oder im Sitzen gemacht werden. Wenn du nicht sowieso im Bett unter einer Decke liegst, kannst du dich in eine angenehme Decke, ein Tuch oder einen Schal hüllen. Du wirst spüren, was sich angenehm für dich anfühlt. Vielleicht hast du auch einen Stoff mit in einer schönen Farbe in deinem Sortiment. Das kann das Gefühl von Geborgenheit verstärken. Wenn du dich eingerichtet hast, beginne deinen Oberkörper zu streichen, vielleicht möchtest du manche Stellen auch kneten. Wenn du auf diese Art deine Wahrnehmung geweckt hast, umarme dich jetzt selbst, indem du die Arme vor der Brust überkreuzt und deine Finger an den oben beschriebenen Punkten locker ablegst. Alternativ kannst du - ebenfalls mit überkreuzten Armen - deine Oberarme umfassen oder einfach den Daumen einer Hand umschliessen. Öffne dich dafür, wie sich diese Form der Umarmung anfühlt. Nimm alles wahr, ohne zu bewerten. Wenn dies nicht möglich ist, gib deinem inneren Bewerter in deiner Vorstellung einen guten Platz, mit dem ihr euch beide wohl fühlt. Du kannst auch einen Zettel schreiben und diesen an eine Stelle im Raum legen, die sich richtig anfühlt. Beginne erst mit der Umarmung, wenn der Weg frei ist, dir selbst auf diese Art liebevoll zu begegnen.

Nimm dich selbst in den Arm, spüre dich selbst. Sieh dich selbst wie du dich umarmst. Nimm deinen Atem, wie er ein und ausströmt. Vielleicht magst du dir vorstellen an einem Ort zu sein, an dem du dich wunderbar wohl und geborgen fühlst. Das Bild wird sich im Laufe der Umarmung sicherlich verändern. Heisse alle Gedanken, Gefühle und Empfindungen willkommen, die sich im Laufe der Umarmung zeigen. Sie wollen gesehen werden, denn sie gehören zu dir. Stell dir vor, sie sind wie deine Kinder und du eine geduldige Mutter/ ein geduldiger Vater. Du siehst sie und sagst ihnen, dass du dich später um sie kümmerst. Nimm dich selbst wahr und bewahre deine Sanftheit. Schicke dir selbst ein liebevolles, sonniges Lächeln. Visualisiere eine goldgelbe Farbe, die dich umgibt. Experimentiere ein wenig bis du eine Farbe gefunden hast, die dir gut tut. Vielleicht sind es auch mehrere. Mache dir bewusst, dass du die Verbindung zwischen Himmel und Erde bist. Nimm die Qualitäten der Erde und des Himmels wahr. Spüre die Luft, die dich umgibt und die Qualität deiner Umarmung. Nimm mit jedem Atemzug eine Qualität in die auf – z.B. Licht, Liebe oder Geborgenheit – die dich entspannen und durchatmen lässt. Experimentiere ein wenig, wenn du unsicher bist. Beim Ausatmen kannst du all das an deine Arme, Hände oder an die Erde abgeben, das dich belastet oder das du jetzt schlichtweg nicht mehr möchtest. Bleibe auch dabei sanft und geduldig. Wenn das gut klappt, stelle dir vor, dass du dich mit jedem Atemzug mehr aufrichtest (im Sitzen), dich in deine Bestimmung als Bindeglied zwischen Himmel und Erde hinein ausdehnst und dich in

dieses Gefühl hinein entspannst. Vielleicht strahlst du selbst ein Licht oder eine Farbe aus. Wenn du dich rundum wohl fühlst, atme ganz bewusst neun mal vollständig ein und aus und lasse mitbringe mit jeder Atmung dein Wohlgefühl und deine positiven inneren Bilder aufleuchten. Spüre nach dem letzten Atemzug deiner kleinen Reise nach. Löse deine Hände und streiche damit noch einmal deinen Oberkörper genüsslich ab. Streiche auch dein Gesicht und deinen Kopf, so wie es sich jetzt stimmig für dich anfühlt. Öffne deine Augen, wenn es Zeit für dich ist. Nimm deine Umgebung wahr. Welche Empfindung nimmst du jetzt wahr oder welcher Gedanke zeigt sich jetzt spontan? Vielleicht fühlst du dich auch einfach nur wohl. Wenn du diese Übung häufiger machst, wirst du ganz unterschiedliches erleben und doch wirst du mit der Zeit stärker wahrnehmen, was du dir selbst geben kannst.