



Parabel & 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

### **DER SEE ZWISCHEN ZWEI BERGEN** – Eine Phantasiereise

Dauer: 30 Minuten+

Nimm eine bequeme und aufrechte Sitzposition ein. Lass dir Zeit, zur Ruhe zu kommen, in dem du die Sitzunterlage spürst. Schliesse die Augen, wenn du möchtest. Nimm deinen Atem wahr wie er ein und ausfließt. Aktiviere dein räumliches Empfinden, indem du alle Sinne für das, was dich umgibt aktivierst – spüre die Luft, die dich umgibt, nimm die Geräusche wahr, die Helligkeit oder Dunkelheit, alles was dir hilft den Raum um dich herum wahrzunehmen. Wenn du die Wahrnehmung ihre äusseren Grenzen erreicht hat, wechsle nach innen. Nimm wahr, was sich in deinem Körper abspielt. Du kannst dir dein Körperinnenleben auch visuell vorstellen. Dann spüre dein Herz und deine Fähigkeit Mitgefühl zu empfinden – Mit dir selbst, mit anderen Menschen und mit allem, was dich umgibt.

Anregung: Versuche den Gefühlen und Gedanken, die bei der Übung auftauchen einen Ausdruck zu geben, die sich für dich gut anfühlt. Beispielsweise kannst du deine Gedanken als Wolken über den Himmel ziehen lassen, deine Gefühle als Fische im See schwimmen lassen oder du überträgst einen deiner inneren Anteile auf besondere Pflanzen, die am Berghang oder am Ufer des Sees wachsen. Entscheidend ist, dass diese Anteile eine stimmige Form und einen guten Platz in deinem Bild bekommen und dass sie sich im Laufe der Phantasiereise auch wandeln dürfen. Gehe deinen Impulsen nach. Wenn Tränen in dir aufsteigen oder deine Stimme hörbar werden möchte, lasse dies zu und erlaube auch diesen Ausdrucksmöglichkeiten zu kommen und zu gehen.

Lass dann langsam ein Bild vor deinem inneren Auge entstehen: Du siehst zwei und in der Mitte zwischen ihnen liegt ein See. Wende dich nun dem Berg zu, der hinter dir liegt. Er symbolisiert deine Vergangenheit. Blicke wohlwollend auf den Berg deiner Vergangenheit. Vielleicht zeigt sich eine bestimmte Farbe. Welche Größe hat der Berg? Wie sind seine Umrisse, wie seine Oberfläche? Dann erinnere dich an eine Situation in deiner Vergangenheit, in der du eine Situation gut eingeschätzt und entsprechend gehandelt hast. Es kann etwas ganz Einfaches gewesen sein. Gehe soweit zurück bis zu etwas Gefundenem hast. Betrachte dich selbst in dieser Situation und erkenne dein gutes Einschätzungsvermögen an. Bleibe einen Moment dabei.

Schau dir den Berg deiner Vergangenheit an und erinnere dich nun an eine Situation, die sich ganz anders entwickelt hat, als du es vermutet hast. Welche Gefühle hattest du damals und wie haben sie sich durch die Geschehnisse verändert? Wie nimmst du dich selbst in der Situation wahr? Betrachte alles mit einem wohlwollenden Blick und mache dir klar, dass die Situation hinter dir liegt. Wenn du in der vergangenen Situation irgendetwas brauchst, um abzuschließen, gib es dir jetzt selbst in deiner Vorstellung. Verlasse dich darauf, dass du weißt wie das geht.

Dann verabschiede dich auf deine Art und Weise von dem Berg und gehe jetzt zum See. Welcher Weg führt dich dorthin? Wenn du ankommst, suche dir einen schönen Platz, an dem du alles vorfindest, was du jetzt brauchst. Geh dann zum Wasser und schau, welche Farbe es hat. Kannst du den Grund des Sees erkennen? Stell dir vor, dass das Wasser des Sees Zauberkräfte besitzt. Egal was du jetzt brauchst - Entspannung, Kraft, Ruhe - stelle dir vor, dass du dich damit aufladen kannst, indem du dich von dem Wasser des Sees berühren lässt. Schau einfach, wie du diesen Kontakt gestalten möchtest und nimm dir einen Moment Zeit dafür. Nimm dir Zeit, über die Oberfläche deiner Haut die Energie, die das Wasser für dich bereithält aufzunehmen, bis du dich ganz damit aufgeladen ist. Spüre deine eigene Lebendigkeit und Lebenskraft!

Schau dich um, vielleicht findest du jetzt etwas am Strand des Sees, einen Talisman, der dich begleiten wird. Betrachte ihn dir genau und spüre ihn in deiner Hand.

Sieh nun in die Richtung des Berges, der im wunderbaren Licht der langsam sinkenden Sonne vor dir liegt. Schau ihn dir genau an, den Berg, der deine Zukunft verkörpert. Und sei gewiss, dass du alle Herausforderungen, die deine Zukunft für dich bereithält, meistern wirst. Denk daran, dass du jetzt weißt, wie du dich selbst mit den Energien aufladen kannst, die du brauchst. Wenn es stimmig ist, sprich folgende Worte oder finde deine eigenen: „Ich nehme dich mit allem, was du bringst“. Präge dir das Bild des Berges ein. Wende dich dann wieder dem See zu, nimm am Ufer Platz und genieße diesen kraftvollen Moment und die wunderschöne Aussicht. Spüre den Talisman in deiner Hand und nimm dann drei tiefe Atemzüge. Nun kehrst du langsam wieder zum Ausgangspunkt deiner Reise zurück. Rekle und strecke dich, nimm den Raum um dich herum wahr. Wenn du magst, streiche dich mit deinen Händen einige Male über dein Gesicht. Öffne deine Augen, wenn es Zeit für dich ist. Wie fühlst du dich jetzt?