



Metapher & Reflexion

Der Trompetenspieler – Das Geschenk der zweiten Chance

In einem gefühlvollen Song von Miten geht es um die „second chance“, die zweite Chance. Ich mochte das Lied von Anfang an, fühlte mich von dem Text jedoch nicht persönlich angesprochen. Für mein Empfinden ging es da um jemand anderen, der eine zweite Chance nötig hatte. Doch wir sind schon einmal in eine Sackgasse geraten– sei sie nun innterlich oder äusserlich – und es ist immer eine Chance, die wir uns selbst geben, wenn wir uns in einer solchen Situation zu einer erweiterten Sichtweise, zum Umdenken oder zu einem Richtungswechsel entschliessen.

Am 24. Dezember diesen Jahres war ich in der Stadt unterwegs, um mir vor den Feiertagen noch eine spezielle Haarspülung zu kaufen. Da ich diese im ersten Supermarkt, den ich anlief nicht bekam, ging ich weiter in Richtung eines Reformhauses, das sie führt. Plötzlich vernahm ich eine Trompete, die ein nicht ganz perfektes „Oh Tannenbaum“ spielte. In diesem Moment erinnerte mich daran, dass ich genau vor einem Jahr mit meiner Tochter in dieser Gegend unterwegs gewesen war und wir an einem Jungen vorbeiliefen, der mit seiner Trompete Weihnachtslieder zum besten gab vor sich einen Hut für Spenden aufgestellt hatte. Es freute mich, ihn erneut an diesem Platz zu wissen. Denn als ich ihm vor einem Jahr auf dem Weg nach Hause Geld für sein Spiel geben wollte, hatte er bereist seine Zelte abgebrochen und war selbst nach Hause gegangen. Ich freute mich über meine zweite Chance, dies nun zu tun. Und fast im gleichen Moment wurde mir bewusst, dass mir das Leben für die Dinge, die mir wirklich wichtig waren, immer eine zweite Chance gegeben hat und konnte meine Dankbarkeit darüber wahrnehmen, denn häufig habe ich den Eindruck, dass das Leben nicht sehr grosszügig mit mir umgeht. Und zu guter letzt freute ich mich auch darüber, dass dieser Moment mir ein Ausgangsmotiv für eine Metapher bescherte. Inzwischen war ich bei dem Trompetenspieler angekommen, warf eine Geldmünze in seinen Korb und stellte mich in seine Nähe. Mir fiel auf, dass er grösser und selbstbewusster geworden war. Eine Frau, die auch dabeistand, ermutigte ihn: „Und immer schön weiter üben.“ Da bemerkte ich, dass er die Lieder flüssiger spielte als noch im Jahr zuvor. Diese Begebenheit war mein schönstes Weihnachtsgeschenk in diesem Jahr! Und erst jetzt beim Schreiben wird mir bewusst, dass die Weihnachtszeit und die damit bei mir auftauchenden schwierigen Gefühle ein wunderbarer Anlass sind, mir selbst mal wieder eine Chance zu geben.

Wie singt Miten so treffend in seinem Lied: „Schliesse Frieden mit deiner Mutter und auch

mit deinem Vater. Schliesse Frieden mit dem Fremden in dir und vergib dir die Dinge, die du probiert hast und die dir misslungen sind. Umarme deine Wut, deine Lust und deine Gier. Auf diese Art lassen wir die Dinge los, die wir nicht brauchen. Nimm dir ein Musikinstrument oder pflanze einen Samen... Hier kommt deine zweite Chance. Besser du glaubst daran. Öffne dich und empfang sie. Hier kommt deine zweite Chance. Nimm einen tiefen Atemzug. Dies ist deine zweite Chance...“

Mache dir – zu Weihnachten, zum Jahreswechsel, jeden Tag – bewusst, dass du eine zweite Chance, einen Neuanfang verdient hast und mache dir bewusst, was das für dich bedeutet!

Übung

UMARME DICH SELBST – Give yourself a heartfelt hug

Dauer: 30 Minuten+

Wenn wir jemanden innig umarmen, ist das eine Geste, die zeigt, dass wir diesen Menschen mit allem annehmen, das zu ihm gehört. Und es gibt 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 stimmt und der Moment der richtige ist. Doch es ist nicht immer jemanden in der Nähe, der uns eine solche Umarmung gibt, vor allem, z.B. wenn wir ohne Partner leben. In der Selbsthilfemethode Jin Shin Jyutsu (umgangssprachlich wird es Japanisches Heilströmen), die ich seit vielen Jahren 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 häufig gehalten. Und das hat einen guten Grund: Babys brauchen die liebevolle Nähe in Form von gehalten sein, damit sie das Gefühl von Schutz und Geborgenheit erfahren können. Ist das gewährleistet, entwickelt sich das Kind in dem Bewusstsein, dass es das bekommt, was es braucht. So gewinnt es Vertrauen zum Leben und zu sich selbst. Fühlen wir uns vom Rücken her nicht oder nicht ausreichend gehalten und gewärmt, entsteht ein Gefühl von Mangel. Dann kann es sein, dass wir uns dem Leben nicht gewachsen und nicht genügend unterstützt fühlen. Als Reaktion, verspannen wir uns, halten fest, verschliessen uns oder lassen uns vielleicht angesichts der Hindernisse, die uns unüberwindlich erscheinen, einfach hängen. Nun gibt es keine perfekte Kindheit und die Herausforderungen des Lebens bringen auch all jene einmal an die Grenze ihres Vertrauens, die sich als Babys geborgen und ausreichend umsorgt fühlten. Als Erwachsenen sind wir für uns selbst verantwortlich. Nichts hindert uns daran, uns einfach selbst in den Arm nehmen – real wie auch im übertragenen Sinne. Einer solche

Selbstumarmung, vor allem wenn du sie regelmäßig praktizierst, hat eine größere Wirkung als du vielleicht glaubst. 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 in einen Schal hüllen. Du wirst spüren, was sich angenehm für dich anfühlt. Vielleicht hast du auch einen Stoff in einer schönen Farbe in deinem Sortiment. Das kann das Gefühl von Geborgenheit verstärken. Falls du dir selbst komisch vorkommst, gib deinem inneren Bewerter in deiner Vorstellung einen guten Platz, mit dem ihr euch beide wohl fühlt. Du kannst auch „innerer Bewerter“ auf 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. 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 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. Und dann nimm einfach wahr, spüre dich selbst ohne Bewertung. Wenn du möchtest, sieh dir selbst zu wie du dich umarmst. Was löst die Vorstellung bei dir aus? Nimm deinen Atem wahr, wie er ein und ausströmt. Nun kannst 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 deiner Selbstumarmung zeigen. Sie wollen gesehen werden, denn sie gehören zu dir. Stell dir vor, das alle Impulse Kinder von dir sind und du nimmst sie voller Wohlwollen und Geduld an, doch kümmern wirst du dich später um sie. Sie müssen sich jetzt etwas gedulden. Nimm dich selbst wahr und bewahre diese Sanftheit. Schicke dir selbst ein liebevolles, sonniges Lächeln. Wenn es für dich stimmig ist, visualisiere eine Farbe, die dich umgibt. Experimentiere ein wenig bis du die Farbe gefunden hast, die dir jetzt gut tut. Vielleicht sind es auch mehrere. Mache dir dann bewusst, dass du die Verbindung zwischen Himmel und Erde bist. Nimm die unter dir und den Himmel über dir wahr. Spüre die Luft, die dich umgibt und wende dich mit deiner Wahrnehmung dann noch einmal ganz deiner Selbstumarmung zu. Nimm mit jedem Atemzug eine Qualität in dich auf, die du jetzt als besonders angenehm empfindest – z.B. Licht, Liebe, Geborgenheit, Freude,... Experimentiere ein wenig. Beim Ausatmen kannst du all das an die Erde abgeben, was dich belastet oder was du jetzt schlichtweg nicht benötigst. 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 ausdehnt und dich in dieses Gefühl hinein entspannst. Atme dann ganz bewusst neun mal ein und aus. Nach dem neunten Atemzug, spüre einen Moment nach, löse dann deine Hände und streiche deinen Oberkörper sanft ab. Berühre auch dein Gesicht und deinen Kopf. Öffne deine Augen, wenn es Zeit für dich ist und nimm deine Umgebung wahr. Wie fühlst du dich jetzt nach dieser kleinen Reise?