



Metapher

***Die Frau mit dem blaugrünen Schal*** – Eine Begegnung der besonderen Art

Die folgende Geschichte ist mir als Tagtraum sozusagen in den Schoß gefallen. Dieser begann in einem Zugabteil. Ich saß dort als einziger Fahrgast. Es war eines dieser Abteile, bei denen das Fenster noch von Hand geöffnet werden konnte. Die vorbeiziehende Sommerlandschaft lockte mich ans Fenster. Mit einem entschiedenen Ruck zog ich es an starken Kunststoffgriffen nach unten. Gleich darauf konnte ich mein Gesicht in den sanft-warmen Fahrtwind strecken, der mir angenehm durch die Haare blies bis und meine Kopfhaut streichelte. Währenddessen zogen Kornfelder und Wälder gemächlich an mir vorüber. Trocken-würzige Sommerdüfte umspielten meine Nase und ich saugte sie ganz tief in mich hinein. Ich hatte ganz vergessen, wie wunderbar der Sommer duftet! Den Blick nach links gerichtet, sah ich, dass der Zug sich einem Tunnel näherte, der einen Berg durchquerte. Langsam und mit anschwellendem Rattern tauchten wir ins Dunkel des Tunnels ein. Als die Schwärze vollkommen war, sah ich bereits das kleine weiße Tor der Ausfahrt links vor mir. Einem spielerischen Impuls folgend schloss ich die Augen um abzuwarten wie es sich anfühlen würde, wenn mein Gesicht wieder von der Sonne beschienen wurde. Zuerst spürte ich die Wärme des Lichts auf meiner Stirn, dann kniff ich die noch geschlossenen wegen der plötzlichen Helligkeit zusammen. Das Rattern hatte seine unausweichliche Dominanz verloren. Als ich spürte, dass der Zug an Geschwindigkeit verlor und schliesslich mit einem kurzen Quietschen der Bremsen zum Halten kam, öffnete ich meine Augen. Durch den blendenden Schleier des Lichtes erkannte ich, dass der Zug genau auf einer hohen Brücke zum Stehen gekommen war. Ich schaute aufs Nebengleis und von dort glitt mein Blick direkt steil bergab in die bewaldete, grüne Tiefe. Meine Hände begannen zu schwitzen. Meine Höhenangst begann bereits vor meinem inneren Auge beunruhigende Szenarien zu entwerfen als ich beschloss, Ruhe zu bewahren. Ich schaute nach rechts und dann nach links in Richtung des Tunnels, aus dem wir gekommen waren. Warum war der Zug wohl ausgerechnet hier zum Stehen gekommen? Als ich eine Art Surren hörte, das zu einem deutlichen Geräusch anwuchs, wandte ich den Blick wieder nach links. Von dort näherte sich ein Zug, der schnell näherkam und bald die Brücke erreicht haben würde. Aus einem der Fenster sah ich ein Stück Stoff wehen. Zunächst sah es grau aus, doch mit dem Näherkommen des Zuges wurde ein flatterndes, tiefes Blaugrün sichtbar. Ich vergass meine Höhenangst und konzentrierte mich ganz auf das Spiel des leichten, farbigen Stoffs. Es musste ein Tuch sein und schon im nächsten Augenblick erkannte ich schemenhaft das Gesicht einer Frau, umrissen von dunklen, kurzen Haaren, die mal hier und mal dorthin wehten. Hellrot stach ein geschwungener Mund hervor, sinnliche Lippen, die ihrer Umgebung freundlich und zufrieden zulächelten. „Eine Frau, die das

Leben genießt“, dachte ich bei mir und lächelte unwillkürlich bei ihrem Anblick. Offen und neugierig blickte sie in die Landschaft und ihre Mimik zeigte deutlich, wie sehr sie den Moment genoss. Wir waren nur noch etwa zehn Meter voneinander entfernt als sie den Kopf in meine Richtung wandte. Unsere Blicke trafen sich und gingen eine warme, kraftvolle Verbindung ein – noch ein Paar braune Augen, dachte ich - die Ähnlichkeit zwischen uns war frappierend. Doch ihre braunen Augen sahen mich so offen und neugierig an wie ich es selten erlebt hatte. Im nächsten Moment spürte ich eine wohlige Wärme, die von meinem Herzen ausging und mein ganzer Körper entspannte sich unwillkürlich. Auch nachdem sie an mir vorübergefahren war, spürte ich die besondere Qualität, die unsere Blicke verband - Es fühlte sich an wie das Wiedersehen mit einem tief vertrauten Menschen. Fast empfand ich diese lebendige und schöne Frau wie eine Schwester und konnte mich dennoch nicht erinnern, ihr schon einmal begegnet zu sein. Mein Verstand suchte in ihrem Gesicht nach einer Antwort als ihre Gestalt sich mit schwimmendem Hellrot und wehendem Blaugrün langsam entfernte. Doch das Gefühl von Wärme blieb und breitete sich stetig in meinem Körper aus. Es erfasste jede Zelle und schwoll zu einem einzigen grossen Gefühl der Lebensfreude an. Indes tauchte der Zug mit der Frau in das Schwarz des Tunnels ab. Zuletzt sah ich noch den Zipfel ihres blaugrünen Schals wie zum Abschied winken. Beeindruckt von dieser Begegnung und ihrer Wirkung auf mich trat ich vom Fenster zurück. Der Zug fuhr sanft an und ich liess mich wie in Zeitlupe ins Polster fallen. In dem Moment, in dem das Gewicht meines Körpers von der Sitzfläche aufgenommen und liebevoll abgefedert wurde, traf mich eine Erkenntnis mit ihrer ganzen Kraft und Klarheit: „Diese wunderbare Frau, der ich gerade begegnet war, sie steckt in mir! Ich muss sie all die Jahre übersehen haben.“

## Übung

### **Schau dich an! – Meditation mit „Selbstbild“**

Dauer: 60 Minuten+

Du kannst die Übung auch in zwei Teilen machen, im ersten Teil ein Bild malen oder zeichnen und zu einem anderen Zeitpunkt mit diesem Bild in eine Meditation gehen.

#### Einleitung:

Jorge Bucay schrieb: „Schau dich nur an. Sei, wer du bist, und sei dir dessen bewusst. Es gibt keine Möglichkeit, jemand anders sein zu wollen. Du kannst dich durch die Liebe zu dir selbst zum Blühen bringen und dich darüber freuen, oder du kannst welken, wenn du dich damit strafst, etwas anderes sein zu wollen, als du bist. Die Entscheidung liegt ganz bei dir.“

Das ist keine leichte Aufgabe für uns Menschen, denn viele haben sich bewusst oder unbewusst angewöhnt, anderen gefallen, andere Menschen nicht enttäuschen zu wollen. Auch wenn wir trotzig reagieren, sind wir nicht frei.

Die folgende Übung hat mich berührt, weil ich währenddessen merkte, dass alles was ich brauche, alles, wonach ich mich sehne und auch alles, wovor ich mich fürchte, in mir selbst liegt.

#### Vorbereitung:

Richte dir deinen Platz zum Meditieren ein. Vielleicht möchtest du später eine Kerze anzünden oder ein schönes Licht anmachen. Leg dir an einem anderen Ort ganz in der Nähe Papier bereit, eine Unterlage und Stifte oder Farben und, soweit notwendig, Wasser und Pinsel. Fertig?

Um dich auf dein kreatives Tun einzustimmen, kannst du dich zum Beispiel ausgiebig schütteln, indem du dich hüftbreit hinstellst, die Knie locker, die Bewegungsimpulse gehen vom Becken nach oben und unten aus. Komme so langsam in Schwingung und steigere nach und nach die Intensität. Lass die Bewegungen mit der Zeit wieder kleiner werden und schliesslich ganz ausklingen. Spüre einen Moment nach. Oder du legst dir einfach kraftvolle Musik auf und tanzst auf zwei Lieder so richtig ab. Was auch immer du machst, Sorge dafür, dass du ausser Atem kommst und dein Kopf frei wird. Am Ende dieser Phase gehst du zu deinem kreativen Platz und kommst dort ganz bewusst zur Ruhe.

#### Das Selbstbild:

Es geht um eine Momentaufnahme deines Befindens, darum, was du jetzt fühlst und um die Bilder, die sich vor deinem inneren Auge zeigen. Stelle dir vor, dass du nichts „schaffen“ oder besonderes tun musst. Schicke alle Erwartungen, Ansprüche und Ängste einfach mit der nächsten Ausatmung in den Boden oder übergebe sie in deiner Vorstellung für die Dauer der Übung einer Person deines Vertrauens. Öffne dich bewusst für alle Impulse und Ideen in dir. Greife dann zu einem Werkzeug, einer Farbe, die dich anspricht und beginne auf deine ganz eigene Art und Weise das Papier zu füllen. Nimm dir dafür etwa eine viertel Stunde Zeit. Wenn du das Gefühl hast, dass du dein derzeitiges Dich-selbst-Empfinden zu Papier gebracht hast, lege die Materialien zur Seite und dein Bild vor dich hin. Spüre deinem kreativen Tun einen Moment nach, indem du die Augen schliesst.

#### Die Meditation:

Setze dich in lockerer und aufrechter Haltung auf den Platz, den du dir zum Meditieren

eingerrichtet hast. Lege dein Bild gut sichtbar in einem stimmigen Abstand vor dich hin. Wenn du magst, entzünde jetzt eine Kerze und stelle sie in die Nähe oder mache eine Lampe an, die eine gute Stimmung verbreitet. Jedenfalls solltest du die Farben und Formen auf deinem Bild deutlich erkennen können. Schliesse dann noch einmal die Augen, nimm bewusst den Boden unter dir wahr. Spüre wie dein Atem ein- und ausfließt und dein Körper sich zusammenzieht und wieder ausdehnt. Spüre auch den Raum um dich herum und die Luft. Lausche den Geräuschen in deiner Umgebung mit völliger Gelassenheit. Es kann hilfreich sein, wenn du nun deine Hände übereinander auf dein Herz legst und die Wärme dort spürst. Fühlst sich das gut an für dich? Dann lass die Hände dort liegen und öffne jetzt die Augen.

Schau dir dein Bild zunächst als Ganzes an. Betrachte es wie eine Landschaft, die du erkunden möchtest, mit Offenheit und voller Neugierde. Welches Detail, welcher Ausschnitt spricht dich auf den ersten Blick besonders an? Was dich interessiert kann ein Strich, eine Form, eine Farbe oder die weisse Fläche dazwischen sein. Das spielt keine Rolle. Wichtig ist die Bedeutung, die es für dich hat. Tauche an dieser Stelle ganz ein. Lass den Atem weiter fließen. Früher oder später werden sich in diesem Kontakt Gefühle, Empfindungen und Gedanken zeigen. Bemerke sie, und wenn du magst, nimm sie in deiner Vorstellung in dein Herz. Denn dort sind sie gut aufgehoben und du musst dich jetzt nicht eingehender mit ihnen beschäftigen. Vielleicht fühlt es sich stimmiger allem, das dich ablenkt, mit deiner Ausatmung einen Schubs zu geben, damit es weiter fließen kann. Welches Bild du auch wählst, bleibe so wie ein Boot immer auf der Wasseroberfläche schwimmt, stets im Kontakt mit dem von dir ausgewählten Bildelement vor dir. Nimm wahr, wie sich deine Empfindungen dazu mit der Zeit wandeln, ohne, dass du etwas tun musst. - Wenn du an einer Stelle der Betrachtung Trauer spürst und Tränen in dir aufsteigen, lass zu, dass sie kommen und auch wieder gehen, so wie eine Welle kommt und geht. Wenn du schliesslich den Impuls wahrnimmst, auf deinem Bild weiterzuwandern, dann folge ihm. Taste die Landschaft deines Bildes ab und verweile bei dem nächsten Detail, das deine Aufmerksamkeit auf sich zieht. Lasse auch diese Stelle deines Bildes wieder auf dich wirken und halte dein Herz offen für das, was du siehst und fühlst. Lass alles mit dem Atem weiter fließen.

Vielleicht geht es dir ähnlich wie mir bei meiner Reise und du suchst den Gegenpol zu einem gefundenen Bildelement und dessen Aussage. Das kann z.B. die Freude zur Traurigkeit oder das Licht zur Dunkelheit sein. Dann lass entspannt deinen Blick über das Bild gleiten und ich bin mir sicher, du wirst diese ausgleichende Qualität irgendwo entdecken! Wenn du sie gefunden hast, fülle dich mit der Einatmung damit an, so lange bis du die Qualität in dir deutlich wahrnimmst.

Wo auch immer die Erkundung deines Bild dich hinführt, lass dich berühren von dem, was sich dir offenbart und begleite es durch liebevolle Präsenz. Kannst du spüren, dass du alles in dir trägst, was du brauchst und dass alle Gefühle in dir selbst verankert sind?

Als Abschluss der Begegnung mit deinem Selbstbild, kannst du noch einmal kurz die Augen schliessen und allem nachspüren. Wenn du magst, bedanke dich mit einer Geste oder mit Worten für das, was du in der Übung erfahren hast. Schenke dir in deiner Vorstellung von dir selbst, so wie du jetzt an deinem Platz sitzt, ein grosses und warmes Lächeln. Mit einer überlieferten Anrufung, die du einfach auf dich wirken lassen kannst, verabschiede ich mich nun von dir:

“Ich bin ein Kind des Lichts. Ich liebe das Licht. Ich diene dem Licht.

Ich bin durch das Licht geführt, geheilt, befreit, verwandelt, erleuchtet.

Ich segne das Licht. Das Licht ist in mir. Ich bin eins mit dem Licht. Ich bin das Licht.“