

Trance zur Gelassenheit und mehr in stürmischen Zeiten

Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe. ... Der äußeren Ruhe, in dem Sie einen ruhigen Raum in Ihrem Zuhause aufsuchen, die Türe hinter sich schließen, Ihr Handy auf lautlos stellen, ... indem Sie eine angenehme Haltung finden, in einem bequemen Sessel, in Ihrem gemütlichen Bett oder auf dem Sofa. ... So eine kleine Auszeit zu genießen. ... Eine kleine Pause, in der Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren, dieses Ein und Aus.

Vielleicht hören Sie draußen ein Auto vorbeifahren, vielleicht hören Sie Stimmen oder Geräusche aus dem Haus, die nach und nach - früher oder später - in den Hintergrund treten können. ... Nach und nach sich mehr auf das innere Erleben konzentrieren und so etwas kommt meist langsam und unmerklich, ... da können unruhige Gedanken sein, die vorbeiziehen ... und es ist nicht nötig weiter darauf zu achten, wie Ihr Körper die Unterlagen berührt, ... wie Sie Halt haben, ... während das äußere Erleben in den Hintergrund tritt und das innere Erleben immer bunter, vielfältiger und lebendiger wird.

Es ist nicht nötig, irgendetwas besonders Merkwürdiges zu tun, ... letztlich ist es nicht einmal nötig, zuzuhören, denn Ihr Unbewusstes hört ganz von selbst zu. Sie können es Ihrem Unbewussten überlassen, zu lernen, was Sie schon können und auf Ihre ganz eigene Art noch ein bisschen tiefer und weiter zu gehen ... und erfreulicherweise ist es so, dass Sie es an der Stelle nur ganz genau goldrichtig machen können. ... Ganz egal, ob Sie sich dabei ruhiger oder unruhiger fühlen, konzentrierter oder unkonzentrierter, Sie dem allem bewusste Aufmerksamkeit schenken ... oder Ihre ganze unbewusste Aufmerksamkeit.

Sie können es an dieser Stelle nur gut und sehr gut machen. ... Während Sie vielleicht schon bemerkt haben, dass der Atem beginnt ruhiger zu werden, ... dass sich vielleicht so ein Gefühl einstellt, wie in die Unterlagen ein bisschen tiefer hineinzusinken ... und zwar gerade deshalb und gerade dann, wenn Sie an anderen Stellen so eine gewisse Unruhe bemerken, ... während es ganz gleichgültig ist, ob sich Ihre rechte oder Ihre linke Hand ein bisschen wärmer oder schwerer oder kribbeliger anfühlt.

Denn es ist ja auch ganz natürlich, in stürmischen Zeiten vielleicht so etwas zu fühlen, so ein inneres Hin und Her, ... das Eine oder das Andere zu glauben, Befürchtungen zu haben oder zu hoffen. ... Es ist ganz natürlich, diese Empfindungen zu haben und man kann solche Empfindungen bemerken und zur Kenntnis nehmen und beiseite

legen ... vorbei ziehen lassen ... wie Wolken vorbeiziehen, ... um noch ein Stück weiter und tiefer zu gehen. ... Genau so weit, genau so tief, wie es hier und heute für Sie passend und gut ist. Sie kennen Ihr spezielles Tempo dabei ... Ihre ganz eigene Art, so einen besonderen Zustand zu erreichen, der Ihnen guttut. ... Sie können variieren und bemerken, was Ihnen noch besser tut und besonders hilfreich und wohltuend ist. ... jederzeit alles zu Ihrem Besten verändern.

Den ersten Schritt haben Sie getan ... und da ist auch schon der Zweite. ... Zwei Seiten hat jede Tür ... und was auf der anderen Seite liegt, sehen Sie erst nach dem Hindurchgehen ... kann einen dritten Schritt tun, ... drei Blätter hat ein Kleeblatt oder sogar vier und es ist ein Glücksklee, ... ein fünfter Schritt, ... fünf Finger hat Ihre Hand, um Dinge zu halten und auch wieder loslassen zu können, ... sechs, ... und noch ein weiterer Schritt hin zu Ihrem inneren Erleben ... während das Äußere nach und nach in den Hintergrund treten kann, ... sieben, ... sieben Weltmeere, und sieben ist eine magische Zahl ...

Jeder und jede weiß, dass Schiffe gebaut werden, um auf den Meeren umherzufahren ... aber jeder weiß auch, dass alle Schiffe immer wieder einen sicheren Hafen brauchen ... und in der Regel ist es so, dass sich kein Schiff den Sturm aussucht, in den es hineinsegelt, ... sondern dann im rechten Moment weiß, jetzt ist es Zeit den Hafen anzusteuern ... Glücklicherweise gibt es solche sicheren Häfen, wo ein Schiff erstmal vor Anker gehen kann, ... es zur Ruhe kommt, ... die Mannschaft sich ausruht. ... Und auch dann, wenn das Schiff sich den Zeitpunkt nicht selbst ausgewählt hat, kann es eine gute Entscheidung sein, mal den Motor zu warten, Dinge wieder neu herzurichten, zu reinigen und diese Ruhe im Hafen zu nutzen. ... Manche Schiffe haben vielleicht Beiboote, die noch unterwegs sind, da und dort gibt es sicherlich noch immer etwas zu erledigen ... und andere, bei denen steht ganz diese Ruhe im Vordergrund.

Selbst bei denen, die sich diese Zeit nicht selber ausgewählt haben, kann es vielleicht eine angenehme Vorstellung zu sein, ... so etwas zu finden wie einen Ort der inneren Mitte, ... einen Ort der inneren Gelassenheit, ... einen Ort, der bei diesem ganzen Hin und Her, ... was soll ich denken, was soll ich glauben, stimmt die eine Nachricht und eher eine andere, ... der bei diesem ganzen Hin und Her so eine innere Stabilität bietet, ... genauso wie ein Pendel, dass hin- und herpendelt, ... aber wenn es zur Ruhe kommt, dann ist es ganz sicher in der Mitte. ... Und man kann sich erlauben, diesen

Ort der inneren Mitte, ... diesen Ort der Stabilität ... in Ruhe zu genießen ... und zu bemerken, dass es dort vielleicht eine ganz bestimmte Art von Langsamkeit zu entdecken gibt ... und früher oder später feststellen, dass dieser Ort der inneren Mitte, ... dieser Ort der Langsamkeit, ... der Ruhe, ... dass er den Augen wirklich bietet, was den Augen guttut. ... Jeder wird etwas anderes und jede wird etwas anderes dabei sehen, ... wenn der Blick in die Ferne schweift, wenn Du kleine Details beachtest, ... bemerken, dass es dort vieles gibt, was eine wirkliche Augenweide ist, ... was die Augen sehen und was den Augen guttut. ... Und genauso ... für die Ohren zu hören, was den Ohren Gelassenheit bringt, ... was die Ohren zur Ruhe kommen lässt, ... vielleicht sind es bestimmte Melodien, Sätze, Worte, ... vielleicht ist es eine bestimmte Art von Stille ...

Und zu fühlen, wie es sich körperlich anfühlt, so eine Ruhe ... so eine Langsamkeit, ... zu fühlen, dass unser Körper genau auf diese Ruhe immer wieder angewiesen ist, die er vielleicht oft viel zu wenig bekommt, ... sodass sich an der Stelle tatsächlich ein Genuss einstellt ... Empfindungen zu genießen, ... an diesem Ort der Gelassenheit, ... an diesem Ort der Mitte, wo alles Hin und Her zwischen dem Einen und dem Anderen, ... was wird hier gesagt, ... was wird dort gesagt ... zur Ruhe kommt ...

Vielleicht gibt es einen inneren Zweifel, der an der Stelle meldet, aber ist da noch dieses Ding mit einer Decke, die auf den Kopf fallen kann, ... Aber: es gibt auch andere Bilder von Decken, kuschelige Decken, ... die Decke, die sich öffnet, ... denn natürlich ist oberhalb dieser Decke eine ganze Welt, ein Himmel, ein ganzes Weltall ... und man kann sich, mit einer gewissen Art von Vorstellungskraft, einen Blick durch diese Decke hindurch vorstellen, ... eine ganz besondere Weite ... und manche Leute sagen ja, wenn sie vom Weltall aus auf diese Erde schauen ... und sie diese Vorstellung entwickeln, irgendwo, weit, weit draußen und weit weg zu sein, ... auf diese kleine Erde zu schauen, dann ist es ganz egal, ob da irgendwo Decken von Zimmern oder Häusern sind, ... Hausdächer. ... Sie haben diesen weiten Blick, der alles irgendwie relativiert, ... diesen weiten gelassenen Blick aus dem All auf die kleine Erde ... mit den vielen kleinen Menschen.

Und viele können sich gut vorstellen, dass es in solchen Momenten nicht nur so ist, dass bestimmte Dinge wegfallen, ... Dinge die wir gerne tun, ... vielleicht nicht mehr tun können, ... sondern dass es auch viel Neues gibt, ... neue Arten von Aktivitäten, ... neue Arten von innerer Beweglichkeit, ... die wir genau dann kennenlernen können.

Und ich habe schon gehört, dass Leute sagen, das ist eine ganz besondere Erfahrung, jemanden z. B. am Telefon kennenzulernen und einfach nur einer Stimme zuzuhören ... und sich zu erlauben, innere Bilder davon zu entwickeln, wie so eine Person wohl aussieht ... und gleichzeitig aus der Stimme viel mehr rauszuhören zu können, viel mehr Nuancen zu bemerken, ... als wir uns vorher vorstellen konnten.

Interessante neue Arten von Kennenlernen, ... von in Kontakt kommen, ... von in Kontakt sein ... und in Kontakt bleiben, ... neue Aktivitäten, ... Dinge zu tun, die Sie vielleicht noch nie getan haben oder schon lange nicht mehr. ... Zu bemerken, welche täglichen Routinen will ich beibehalten und kann ich beibehalten, ... welche Routinen sind verzichtbar und vielleicht ist es viel angenehmer, wenn ich Gelegenheit habe, sie umzugestalten.

Menschen können sich viel bewusster darauf konzentrieren, wie angenehm es ist, ... länger zu schlafen, ... die gemütliche Zeit einfach im Bett zu verbringen, ... oder ganz in Ruhe zu kochen und zu essen, ... für vieles viel mehr Zeit zu haben und dabei zu spüren, wie der Körper durch diese Art von Ruhe eine bestimmte Art von zusätzlichen inneren Kräften entwickelt.

Vielleicht wie so ein Schiff, wenn es im Hafen liegt und nochmal ganz neu gestrichen wird, ... so dass es eine richtig glänzende neue Hülle hat, ... die nicht nur gut aussieht und sich sehr gut anfühlt, ... sondern auch schützt. ... Denn es gibt da diese kleinen Muscheln oder so eine Art Moos oder Belag ... aber dieses Schiff lässt diese kleinen Eindringlinge auf eine bestimmte lässige Art an sich abgleiten. ... Gut gepflegten Schiffen fällt das leicht.

Sie können sich vorstellen, dass selbst Schiffe im Hafen ... oder gerade dann ... vielen neuen Informationen ausgesetzt sind und es ist nicht so ganz klar, was davon sollten sie glauben, ... an welchen Stellen eher kritisch sein ... aber Schiffe haben immer einen Kompass. ... Einfach ganz leicht zu spüren, das ist eine sichere Quelle ... und an anderen Stellen brauche ich gar nicht so genau hinzuhören, ... oder kann mir auch einfach den Luxus gönnen, abzuschalten, wenn mir Dinge nicht vertrauenswürdig vorkommen ... oder vielleicht auch einfach nur, wenn es mir reicht fürs Erste.

Man kann sich weiter vorstellen, wie schön es sein kann, neue Möglichkeiten zu finden, jemanden nahe zu sein und ein Hilfsangebot zu machen, das nützlich ist, ... andere

zu fragen, wie geht es euch, den Kindern, der Familie oder Freunden ... Eine Nähe zu erleben, die es davor nicht gab.

Und diesen freundlichen und hilfreichen Umgang auch mit sich selber zu pflegen. ... Welche inneren Teile sind wie kleine Kinder bei Neuem ängstlich und brauchen Bestätigung, ... welche sind vielleicht trotzig wie Teenager und haben einfach keine Lust, sich an Regeln zu halten. ... Welche Teile sind traurig und brauchen Trost ... zusätzliche Beruhigung ... und es kann jeden Tag wieder eine neue Erfahrung sein, ... eine wirklich hilfreiche Art, ... mit sich selbst umzugehen. ...

Um diesen Ort der inneren Mitte jeden Tag noch neuer kennenzulernen, ... jeder neue Tag kann interessant sein, die Neugierde befriedigen, wie kann ich ihn noch besser und hilfreicher ausgestalten und ausstatten ... wo werde ich Fehler machen auf perfekte Art ... und manche sagen, aus Fehlern wird man klug...

Und für viele ist es ja immer wieder eine schöne und hilfreiche Vorstellung, ... einfach ein Stück in die Zukunft zu gehen und sich zu fragen, wie werde ich dann zurückschauen ... und wie will ich dann zurückschauen, wenn ich stolz bin, auf das, was ich in der Zeit leisten konnte, ... wie ich es hinbekommen habe. ... Ich mich gut gekümmert habe, ... um mich selber, ... um die anderen, ... das Beste daraus gemacht. ... Sich selber anschauen, ... was es für ein gelassener Ausdruck ist, ... gelassen ... und stolz ... und zufrieden ... zurückzuschauen auf diese Zeit, ... die ich so gut hinbekommen habe. Und zu bemerken, was kann ich jetzt schon mitnehmen von diesem Stolz, dieser Ruhe, dieser Gelassenheit, ... für den heutigen Tag.

Und ich weiß nicht genau, was für Details das sind, die da besonders eindrücklich sein werden ... denn jeder und jede hat sicher eine eigene Art, ... diese Mitte zur rechten Zeit für sich zu finden ... Das ist nicht vom Haben und Behalten abhängig, sondern von einer bestimmten Art von Sein. ... Es ist nicht mal von Trauer oder Verlust ... oder Frohsinn abhängig ... Denn manche können das Eine ... und ... das Andere ...

PAUSE

Und viele kennen sicher diese Sätze, ... die Gelassenheit zu haben, ... die Dinge lassen zu können, ... die ich nicht ändern kann ... und die Kraft, ... die Dinge zu ändern, ... die ich ändern kann ... und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.

PAUSE

Man kann sich an der Stelle noch ein paar Momente dieser Ruhe gönnen, ...nochmals zu vertiefen, was Du vertiefen möchtest ...und alles loszulassen, was es loszulassen gibt, ... mitzunehmen, was Du mitnehmen möchtest ... auf Deine ganz eigene Art ...

Und dann zu beginnen,

sich langsam wieder zurück zu orientieren,

wieder munterer zu werden,

sich wieder mehr nach außen zu orientieren,

nochmal tief durchzuatmen

und Sie können innerlich von sieben nach eins rückwärts zählen

und mit jeder Zahl wieder munterer werden

und wieder frischer,

sich nochmal richtig strecken und räkeln,

nochmal tief durchatmen, die Muskeln anspannen

und wieder lockern ...

und schließlich, wenn Sie sich wieder ganz wach fühlen und ganz hier,

die Augen öffnen,

sich orientieren,

hier im Raum,

hier im Jetzt.

Wieder wahrnehmen, was sind das so für Geräusche, die von Draußen reinkommen.

Und schließlich wieder vollkommen munter und fit und wach hier sein,

wie nach einer sehr, sehr angenehmen Pause,

wie nach einem guten erholsamen Schlaf,

wieder vollkommen munter und frisch zurück.

DAUER: Gut 30 Minuten Copyright Dr. Cornelia Schweizer, 2020