

Ich kann das

Eigentlich wollten Sie heute das Ruder herum reißen, es richtig gut machen, nicht wieder klein begeben oder wütend werden. Aber es reicht gerade nicht, Sie sind fertig, ausgelaugt.

Was wenn Sie sich in einen anderen Zustand beamen könnten?

Egal wo Sie gerade sind, ob im Zug oder Bus, zu Hause vor dem Fernseher oder im Büro - überlegen Sie mal, wann Sie das Gefühl, die Power, nach der Sie suchen, einmal zur Verfügung hatten. Vielleicht in einer völlig anderen Situation - beim Geburtstag von Onkel Emil, als Sie ganz ruhig gesagt haben: "Nun halt doch mal den Rand mit den blöden Witzen!" Und alle nur erstaunt geguckt haben, weil das noch keiner gesagt hat (aber viele schon gedacht). Oder wie Sie gegenüber Ihrer Tochter ganz ruhig und selbstverständlich sagen, dass Sie um 22 Uhr zu Hause sein soll, dass Sie das wollen und nicht mit ihr diskutieren werden. Anderes gerne, aber das hier und heute nicht. Vor der haben Sie auch keine Angst, sagen Sie? Na, um so besser!

Nehmen Sie den ersten Moment, der Ihnen in den Sinn kommt, egal wie lange er zurück liegt. Dann holen Sie sich mit Hilfe all Ihrer Sinne den Moment in die Gegenwart: waren Sie damals drinnen oder draußen? Welche Farben gab es in der Umgebung, was konnten Sie sehen? War es kühl oder warm? Tag, Abend oder Nacht? Wie war das Licht? Was hatten Sie an? Waren Sie allein oder mit anderen, wer war noch dabei? Erinnern Sie sich an die Gespräche, die Themen, an Geräusche und Töne. Erinnern Sie sich an Berührungen, das Gefühl auf der Haut. Gab es zu essen oder zu trinken? Erinnern Sie die Düfte und Gerüche, den Geschmack auf der Zunge. Und dieses gute Gefühl im Körper, wo spüren Sie das? Sitzen Sie anders da? Lächeln Sie? Spüren Sie die Selbstverständlichkeit Ihres Tuns in der Atmung? Ist Ihre Wirbelsäule aufrechter? Spüren Sie die Füße auf dem Boden, wenn Sie daran denken?

Vielleicht kommen um so mehr Eindrücke, je mehr Zeit Sie sich lassen, vielleicht ist alles sofort wieder da, das mag ganz unterschiedlich sein. Manches werden Sie auch gar nicht erinnern. Genießen Sie das Wiedererleben der alten Erfahrung so lange Sie mögen. Nehmen Sie dabei wahr, was die Erinnerung in Ihrem Körper und in Ihren Gedanken auslöst: Ein kleines Lächeln auf den Lippen? Tiefe Atemzüge? Ein wenig Entspannung im Körper?

Und nun probieren Sie aus, welche kleine Bewegung Ihren Körper am ehesten daran erinnert, dass er das längst kann, was Sie von ihm wollen: ist es die Aufrichtung? Der tiefere Atem? Das Bild der Tochter? Ist es der Gedanke "der kann mich mal!" oder die Vorstellung, dass Ihre Füße im Boden verwurzelt sind?

Probieren Sie es erst ein paarmal für sich aus. Trauen Sie sich. Das Wissen steckt in Ihnen, Sie müssen nur die Hinweisreize setzen, die Ihrem Körper helfen, es wieder aufzurufen. Und dann zeigen Sie den anderen, was alles in Ihnen steckt!