



Wenn Du ein Problem oder Fragen hast, die Du im Newsletter beantwortet haben möchtest, kannst Du sie mir per Email schicken. Was immer Dich bewegt, es wird auch andere bewegen. Gerne kannst Du diesen Newsletter auch an Interessierte weiterleiten.

Lese hier, wie Prüfungen Spaß machen und Symptome verschwinden, wenn dein inneres Kind mit zieht.

„Ich werde jedes Mal krank, wenn ich eine Ausstellung vorbereite. Früher war es genau so bei Prüfungen. Mittlerweile habe ich Angst vor jedem öffentlichen Auftritt und denke, das wird ja sowieso wieder nichts, mein Körper verrät mich. Gerade arbeite ich intensiv an meiner bislang wichtigsten Präsentation, da bekomme ich Tinnitus (Ohrgeräusche)! Ich bin wütend auf mich, ich kann mich einfach nicht mehr ertragen. Was soll ich machen?“

Bernd, 48, freischaffender Künstler aus Berlin, ruft mich an.

Der Körper wird vom inneren Kind beherrscht

Wir wollen etwas, halten es für lebenswichtig, und unser Körper macht uns einen Strich durch die Rechnung. Der Körper gehört dem inneren Kind, es sitzt am Drücker. Es ist der Motor deines Autos. Du kannst oben steuern, bremsen, Gasgeben, auch Schreien und Fluchen - wenn der Motor nicht arbeitet, bleibt das Auto einfach stehen.

Wenn der Motor ruckelt, halte an.

Dein Körper ist zum böartigen, hinterlistigen Feind geworden. Genau das Gegenteil ist jedoch der Fall: Dein Körper ist weiser als Du. Dein Körper ist der weise Führer, und du folgst ihm nicht, sondern arbeitest mit der Brechstange.

Geh in das Signal hinein

Wenn dir dein Körper ein Signal schickt, ein Symptom, halte frühzeitig an. Hör ihm zu.

Setz dich hin, werde still und gehe mit deiner gesamten Aufmerksamkeit und Atem in das Symptom hinein. Hier beim Tinnitus: Lass es stark werden, lass es laut werden,

hör ihm zu, es ist dein inneres Kind, das dir etwas zu sagen hat. Du hast ihm solange nicht zugehört, dass es zu diesem Notmittel greift.

Sag Hallo

Bernd macht es unter meiner Anleitung am Telefon. Ich lade ihn ein, zur Mitte in seinen Kopf zu spüren, wo der Ton herkommt, und ihm Hallo zu sagen. Hallo, ja, du bist da, du bist in mir, du gehörst zu mir. Und ich gebe dir jetzt meine gesamte Aufmerksamkeit.

Allein das shiftet Bernd. Erstaunt sagt er: jetzt kommt eine tiefe Traurigkeit hoch. Er begrüßt die Traurigkeit, er spürt sie, er erkennt sie in sich an. Eine große Anspannung fällt von ihm ab. Ja, das ist es, darum geht es, sagt er.

Finde dein tiefstes Bedürfnis

Was will dieser kleine Bernd nicht, der so traurig ist?

Er will diesen Druck nicht, er kann es nicht mehr aushalten, er platzt beinahe, hier mitten in meinem Kopf. Es geht ja nur noch um Leben oder Tod.

Wonach sehnt sich der kleine Bernd in dir?

Mh, nach Entspannung ...?

Und wenn die da ist, was kann er dann erleben?

Dann kann er spielen, endlich wieder leicht sein ...

Und wenn er spielen kann, wieder leicht ist, wie fühlt er sich dann?

Bernd spürt in sich hinein. Nach einer Weile sagt er mit Betroffenheit: Sicher! Er fühlt sich sicher, geborgen, geliebt.

Erfülle dir deine Sehnsucht – jetzt!

Und wie sich das im Körper anfühlt, diese Sicherheit zu spüren, diese Geborgenheit ... Geh ganz in das Gefühl, lasse jede Zelle davon durchfluten.

Das macht Bernd. Er kostet dieses Gefühl aus. Ich lade Bernd ein, dieses Gefühl in sich zu verankern. Er kann jetzt jederzeit die Hand auf eine Stelle an seinem Bauch legen und dort dieses wohlige Gefühl wiederfinden.

Was ist mit dem Tinnitus?

Bernd sagt, er muss erst mal genau hinhören, um ihn wieder zu finden. Wir lachen beide. Bernd verabredet mit dem kleinen Bernd in sich, jedes Mal, wenn er den

Tinnitus hören sollte, sofort innezuhalten, und diese Übung zu machen und in das Gefühl der Geborgenheit einzusteigen. Das Gefühl, das ihm scheinbar nur eine erfolgreiche Präsentation oder Ausstellung vermitteln kann, war schon immer in ihm. Es ist immer da. Bernd hatte geglaubt, er müsse es in der Außenwelt erkämpfen.

Plötzlich funktioniert es

Nach Wochen telefonieren wir. Der Tinnitus ist kein Thema mehr, wird mit keinem Wort erwähnt. Bernd ist guter Dinge, seine Präsentation war erfolgreich, er hat überraschenderweise mehrere Bilder verkauft, das bedeutet, die nächsten sechs Monate keine Geldsorgen. Aber viel wichtiger sei ihm die Erfahrung, dass es diesmal nicht anstrengend war. Es hat Spaß gemacht. Es macht auch wieder Spaß, zu malen. Bevor er malt, holt er sich dieses Gefühl im Bauch, er fühlt sich im Malen so frei, wie schon lange nicht mehr.