

Umgang mit der Krise

„Exakt dann am Bahnhof sein, wenn der Zug einfährt. Das ist die Kunst.“
(Clint Eastwood)

Manchmal schleichen sich Krisen langsam ein. Wie ein sanfter Temperaturwechsel, der mir zuerst nicht auffällt. Es wird kühler, ohne dass ich es zur Kenntnis nehme. Meine Gedanken beginnen, sich an irgendeiner Situation festzubeißen. Ich fange an, mir die Zukunft schwierig auszumalen. Ich kaue an einem Problem herum wie an zähem Fleisch. Und merke es nicht. Der Donner - weit weg - verhalte von Anfang an ungehört. Sonst wäre es ja einfach gewesen. Dann wäre es mir aufgefallen. Nein, mit dem kühleren Wind kamen langsame, fast sanfte Regentropfen, die kaum spürbar die allgemeine Stimmung



erkalten ließen. Mein tägliches Morgengebet wurde kürzer, die stillen Meditationen seltener, dafür wandte ich all die extra Energie auf, um mich emotional ein bisschen mehr zu beschäftigen. An den Tagen darauf - ein Drama wird immer größer - fing mein Gehirn ohne Unterlass zu denken an. Die gleiche Situation wurde hundertmal gedanklich hin und her gerollt, ohne dass ich zu einem wirklichen Ergebnis kam. Ich wanderte in dem Spiegelkabinett meines Kopfes hin und her und suchte keinen Ausgang.

So geht es eine Weile, manchmal Tage, manchmal länger, und plötzlich flüstert eine kleine Stimme in mir: „Was machst du da eigentlich?“

Ich bin immer so dankbar, wenn ich wieder daran erinnere werde, dass ich eine Wahl habe. Eine Wahl, weiterzumachen oder aufzuhören, und so gebiete ich meinen Gedanken: „Ruhe!“

Ich beobachte dann aufmerksam, was ich denke, und dabei wird das Denken langsamer und hört dann ganz auf. Es entsteht Stille. Da ich das viele Jahre geübt habe, fällt es mir

leicht, in diesen Zustand zu fallen; denn ich weiß, das ist es, was ich im Moment am dringendsten brauche: Ruhe und ein Gespräch mit den Engeln. Ich schließe die Augen und lege mich in meinen Körper, wie man sich in eine warme Badewanne legt.

Ich hatte mich verloren! Ich hatte mal wieder all das, was ich weiß, vergessen. Ich liebe den Moment, in dem ich erkenne, dass ich mich in einer Krise befinde. Das ist irgendwie beruhigend. Ja, ich bin in einer Krise. Ja, und ich war schon mal in einer Krise. Ich war sogar schon in vielen Krisen, und auch diese Krise wird vorübergehen. In ein paar Wochen oder spätestens ein paar Jahren lache ich drüber. Wie heißt es doch so schön? „Willkommen im Club.“

Warum, um Himmels willen, kann ich mir das nicht merken? Dann komme ich mir wie eine Idiotin vor. Frage mich, ob ich denn gar nichts dazugelernt habe nach über fünfzehn Jahren spirituellen Trainings, fast fünfzig Jahren Lebenserfahrung und zwei Ehen. Ich erinnere mich daran, dass ich einige tiefe Täler der Seele, einsame Nächte im Wald und die Teenagerzeit meiner Tochter überlebt habe. Und schon wieder war ich ganz und gar unaufmerksam.

Trotzdem wird es besser. Meine Wohlfühlphasen sind sehr viel länger, und ich hadere auch weniger lange mit mir. Ich bin nun mal Mensch. Das Leben ist aufregend, spannend und kann sich jederzeit ändern. Ja, manchmal ist es kaum auszuhalten, gerade noch zu ertragen, und es löst tiefe Verzweiflung in uns aus. Und doch - wenn Sie mir so weit folgen wollen - ist es uns dabei nicht langweilig.

Unser Leben ist aufregend. Manchmal mag uns der Inhalt nicht gefallen, aber wir werden trotzdem davon unterhalten. Fast wie im Kino: Wir schauen uns Filme an, die uns ängstigen oder zutiefst beschäftigen.

Was also, so fragte ich mich, ist in meinem Leben, was mich zwar stört, aber von dem ich trotzdem in irgendeiner Art und Weise unterhalten werde? Warum habe ich es noch in meinem Leben? Was unterhält mich so daran, dass ich es trotz allem Stress behalte?

Lisa ist eine erfolgreiche Architektin und hat immer Männer, die irgendwie „wild“ sind. Da war mal der Rockmusiker, der ihr nie beim Hochtragen der Einkaufstüten helfen wollte, weil er seine sanften Gitarrenhände schonen musste. Oder ihr ehemaliger Hippie, der es sich verbat, gestört zu werden, wenn sie sich früh um sieben aus dem Bett schälte, um zu arbeiten, während er bis mittags durchschlief.

Sie sehnt sich eigentlich nach Kindern, aber all die Burschen, die sie bisher in ihr Herz geschlossen hat, waren selbst noch welche. Und obwohl es sie unsäglich nervte, dass Sven (der verhinderte Autor, der seit vier Jahren an seinem Drehbuch schreibt und nebenher in einer Bar arbeitet) mal wieder die Küche in einem katastrophalen Zustand hinterlassen hat, ist sie doch zutiefst gerührt, wenn er sie um halb vier aus dem Tiefschlaf reißt, um ihr den Text eines Liebesdialogs vorzulesen. Spannend ist das schon.

Lisa ist das typische Beispiel dafür, dass sich an einer Situation nichts ändern wird, solange sie einen gewissen „Unterhaltungswert“ hat. Lisa ist noch nicht gelangweilt von dieser Art Männer. Sie findet es nach wie vor aufregend, dass es da einen Mann gibt, der nicht wie ihr Vater ist. Und so wird sie ihre Liebhaber verstehen, und ihr Vater wird weiterhin hoffen, dass irgendwann mal ein passabler Partner auftaucht. Und das wird



Sabrina Fox

er auch, wenn Lisa das denn so will. Im Moment will sie es nicht.

Sabrina Fox, „Das Heilen von Krisen“, Knaur
Foto Tulpe: Nicole Gruber

Satsang mit Samarpan



„Der Verstand weiß nichts über Gott, über die Freiheit, über Erleuchtung, über das Hier-Sein. Aber er wird ewig Reden schwingen, als ob er wüsste.“

Satsang in München:

11. – 17. Mai 2009, 19:30 Uhr

Haus International (Nähe Nordbad)
Elisabethstraße 87, Eingang Kathi-Kobus-Straße

Einlass ab 18:30 Uhr. Bitte bis 19:15 Uhr eintreffen

Keine Anmeldung erforderlich!

Info: Birgit 089 - 820 738 00

Aktuelle Informationen unter www.samarpan.de

Anja Treumann Camiaris



Channeling

Heilstrahlbildungen
in die Regenbogenenergie

Seelenreading

Bewusst Sein im Inntal

Praxis für Mediale Heilarbeit
-Reiki -Channeling -Heilstrahlen
-Lichtarbeit der Neuen Zeit

Neue Adresse ab 01.03.2009!

Bredensteinweg 3, 83064 Raubling
Telefon 0151 - 206 22 573
www.bewusstseininntal.de