



Mein Geheimrezept gegen Scheppernde Töpfe

Die Story: Das junge Pflänzchen

Ich bin in einer geschlossenen Facebookgruppe mit der Aufgabe konfrontiert, etwas zu teilen, das sich für mich verletzlich anfühlt, etwas, das ich normalerweise nicht teilen würde. An sich habe ich damit kein großes Problem. Schließlich teile ich in meinen Büchern auch tiefe persönliche Dinge. Doch ich spüre eine Bremse: In dieser Gruppe ist plötzlich ein alter Bekannter aufgetaucht. Jemand, mit dem ich eine Zeitlang eine Beziehung hatte. Zwar sind wir nicht im Streit auseinandergeschieden, trotzdem fühlt es sich plötzlich für mich nicht mehr sicher an. Aus dem anonymen Raum ist etwas Persönliches geworden. Das aktiviert ganz andere Muster in mir, die ich jetzt bewusst wahrnehme.

Ich spüre – diesmal mit Unterstützung einer Gestalttherapeutin – genauer hin. Sie ermutigt mich, das Gefühl ernst zu nehmen, damit zu verweilen. Ja, es fühlt sich unsicher an. Bei genauerem Betrachten erkenne ich, wovor ich Angst habe. Ich fürchte mich vor Bewertung. In mir steigt ein Bild auf: Ein kleines, zartes Pflänzchen, das durch Druck und Bewertung von außen einfach so zertrampelt wird. Ich teile dieses Bild. Es berührt mich tief. Wieder werde ich motiviert, innezuhalten. Das, was ist anzunehmen.

Wozu ist es gut? Ich erkenne, dass es in Ordnung ist, etwas, das noch so zart ist, für mich zu behalten, mich, mein Pflänzchen, zu schützen. Es ist richtig und gut. Schließlich gibt es tatsächlich Bewertung da draußen, jede Menge.

Später, bei meinem Spaziergang, fließt es weiter. Ich spüre, dass erst jetzt die letzte Phase meines mir schon so vertrauten Prozesses der Verwandlung innerer Muster startet.

Ich stelle mir die Frage, ob es tatsächlich noch so gefährlich ist, etwas von mir nach außen zu geben, selbst wenn es sich zart und zerbrechlich anfühlt. Als Kind war ich meinem Umfeld ausgeliefert. Ich konnte nicht weg, die einzige Strategie des Schutzes war, das zarte Pflänzchen oder dessen Samen in mir zu verbergen. Doch jetzt bin ich erwachsen. Ich kann frei entscheiden, wo ich mich offenbare, ich kann jederzeit gehen. Und ich weiß, dass eine Bewertung von außen nicht gleich etwas in mir zerstören kann. Ich entscheide, was ich hineinlasse und was nicht. Es ist nicht mehr lebensgefährlich, mich ganz authentisch zu zeigen.

Am Abend kann ich in der Gruppe über meinen Prozess berichten. Es fühlt sich sicher an und ich bin dankbar für den Erkenntnisweg. Das Pflänzchen wächst und gedeiht seitdem in meinem Inneren.



Audio Anleitung, um scheppernde Töpfe in liebevolle Töne zu verwandeln.

Scheppernde Töpfe können laut sein – ein handfester Streit, ein verletzender Satz. Aber manchmal sind sie auch leise: ein plötzliches Unbehagen, eine innere Bremse, wie in der Geschichte, die ich dir erzählt habe. Der Prozess, den ich dir jetzt zeige, funktioniert für beides.

Auch wenn ich die einzelnen Schritte hier nacheinander beschreibe, und es gut ist, sie in dieser Reihenfolge durchzugehen, ist es kein starrer linearer Ablauf, eher ein Kreislauf. Manchmal braucht es ein Mehrfaches hin und herpendeln zwischen den einzelnen Phasen, Schritten.

Wenn du spürst, dass du auf einen tieferen Schmerzpunkt triffst, der möglicherweise traumatische Ursachen hat, such dir bitte professionelle Begleitung dafür.

Wahrnehmen: Halte inne, atme und nimm bewusst wahr, was gerade passiert. Was denkt dein Kopf gerade, was fühlst du, was spürst du in deinem Körper. Ganz bewusst, in Ruhe. Tauche tief. Erlaube dir, hinzuschauen, auch wenn es unangenehm ist. Atme. Achte besonders auf deine Gefühle. Lass sie da sein. Nimm sie einfach nur wahr, ohne Bewertung. Und wenn Bewertung kommt, nimm auch diese wahr.

Annehmen, was ist: Sag ja, zu dem, was gerade da ist. Es ist ja schon da, dich dagegen zu wehren, hat also keinen Sinn. Akzeptiere es zu 100 Prozent. Dieses Annehmen ist ein Ja zu dir. Du hast oft genug gehört, dass es falsch ist, was du denkst und fühlst. Schenk dir ein Ja. JA, so fühle ich gerade. JA, ich habe Angst, ja, ich fühle Wut. Ja, ich fühle Traurigkeit. Ja, ich fühle Einsamkeit. Ja, ich denke, dass ich nicht gut genug bin. Lass alles einfach da sein. Wirklich, tief. Auch das Gefühl, dass das gerade nicht ok ist.

Gib dieser Phase Raum. Pausiere das Audio und höre erst weiter, wenn du spürst, dass du dieses Gefühl und alles, was damit zusammenhängt eingehend angenommen und gewürdigt hast.

Tiefer gehen: Jetzt beginnst du, ganz sanft, genauer zu spüren und zu verstehen, was da in dir passiert. Folgende Fragen können dabei helfen:

Die wichtigste Frage: Wofür ist es gut? Die Angst, das unangenehme Gefühl, das, was gerade da ist. Welche Botschaft steckt darin, was teilt es dir mit?

Was genau fürchtest du?

Was ist es, dass dieses Gefühl (Traurigkeit, Einsamkeit, Wut, was gerade da ist) in dir auslöst. Fühle auch das, nimm es wahr, erkenne es, schaue ihm in die Augen.

Nimm auch all das, was auftaucht, an.

Wachsen: In der vierten Phase beginnst du, über das, was ist, hinauszuwachsen. Vielleicht spürst du es schon. Der Prozess verzweigt sich von Stufe zu Stufe mehr. Es gibt mehr Möglichkeiten, wie du weitergehen kannst. Deshalb: Mach es in deinem Tempo, wie es für dich stimmig ist. Du kannst zwischen den Phasen auch einen Tag Pause machen. Manchmal musst du gar nichts bewusst tun. Allein die ersten 3 Schritte reichen oft schon, dass sich etwas in dir löst, es leichter



wird. Für die Wachstumsphase ist das Wichtigste, dir bewusst zu machen, was du möchtest, wo du hin willst, von hier, wo du bist. Was steht dem evtl. im Wege?

Ein wichtiger Schritt ist, dir eine neue Geschichte zu erzählen – wie in meinem Beispiel. Ist es wirklich wahr, dass es lebensgefährlich ist, wenn du etwas von dir zeigst, was du sonst verbirgst? Wirst du wirklich einsam sein, wenn du ohne deinen Partner bzw. deine Partnerin sein müsstest? Oft hilft das Erkennen, dass du jetzt nicht mehr das hilflose kleine Kind bist, dabei, dass du weiter gehen kannst, dass du eine neue Wahl treffen und danach handeln kannst.