



Luc Hertges

1 of 7

Entschleunigung oder die Kraft der Langsamkeit

*Liebe Leserin,
Lieber Leser,*

Der folgende Text gewährt dir einen Einblick in mein Leben und meinen Prozess der Entschleunigung, der Achtsamkeit und der Selbstliebe. Da dies ein fortwährender Prozess ist, hat der Text kein Ende und wird gelegentlich im Laufe der Zeit angepasst und weitergeschrieben. Danke für dein Vertrauen, deine Zeit und dein Sein.

Namasté.

Luc

Als ich im Herbst 2010 mit meinem professionellen Portfolio begann, ahnte ich noch nicht, wo mein neuer Weg mich hinführen würde.

Nur eines war mir zu diesem Zeitpunkt ganz klar: "So wie es jetzt ist, soll es auf keinen Fall weitergehen" und das obwohl - oder gerade weil, so wie ich heute weiß - ich eine gute und gut bezahlte Arbeit hatte, glücklich verheiratet war und aus dieser Ehe eine wundervolle Tochter geboren wurde, wir kürzlich ein Haus gekauft hatten und uns in unserer neuen Umgebung sehr wohl fühlten. Im Außen war alles perfekt!

Und dennoch häuften sich die Phasen, in denen ich unzufrieden, unglücklich ja depressiv war. Ich konnte mich damals nicht mehr verstehen. "Was ist los mit mir?" fragte ich immer wieder. "Ich habe doch alles, was ich mir wünsche", sagte ich mir immer wieder, aber meine "große Traurigkeit", die sich wie ein Grauschleier über meine Wahrnehmung legte, kam immer wieder mit derselben Botschaft: "Wach auf, es geht so viel mehr, als du zu denken wagst!" Aber ich war noch nicht bereit zu hören, geschweige denn mich darauf einzulassen.

Ich habe meine Probleme damals nach Außen projiziert. Meine Arbeit, die ich einerseits sehr liebte, war auf der anderen Seite Schuld für den Druck, den ich verspürte. 60-Stunden-Wochen waren die Regel und ich gab meinem fordernden Vorgesetzten die Schuld, dass ich von einem Termin zum nächsten hetzte. Aufs Wochenende und die Ferien freute ich mich jeweils und unbewusst sehnte ich mich mit Mitte 30 schon nach der Rente. Denn dann würde alles besser werden! Ich verschloss die Augen davor, dass ich mich selbst belog. Meine Erfahrungen zeigten mir, dass weder die Wochenenden noch die Ferien Lohn für meine Anstrengungen im Alltag bieten konnten, da ich auch hier meistens arbeitete, im Glauben mir so "Luft" für die nächsten Arbeitswochen zu verschaffen. Und wenn ich einmal die Spannung aus dem Körper entweichen ließ, so wurde ich sofort krank. Das Leben rief mir zu: "Junge, komm mal zur Ruhe!" Aber ich hörte die Botschaft nicht oder verstand sie damals noch nicht.



Wie auch immer, im Herbst 2010 kam der segensreiche Tag, an dem unsere Ausbildung zur Entwicklung von Portfolios in den Schulen, als alternative Leistungsbeurteilung begann. In Laufe dieser Ausbildung mussten wir unter anderem ein professionelles Portfolio erstellen, das unsere Stärken zeigen sollte. Wie bitte? Stärken? Danach hatte mich bis jetzt noch niemand gefragt! Und die erste Übung: "Stelle dich vor, mit einer deiner Stärken auf die du stolz bist", brachte mich bereits an meine Grenzen, da mir meine Stärken einerseits nicht bewusst waren - über meine Schwächen hätte ich stundenlang referieren können - und andererseits da ich mich schämte, über eine Stärke von mir zu reden. "So etwas, macht man nicht", hörte ich eine innere Stimme sagen. Interessant war es zu erleben, dass es uns wohl allen so ging und so entschied ich mich dazu, trotz meines Fluchreflexes, am Ball zu bleiben. (was übrigens eine meiner Stärken ist: nie aufzugeben und scheint die Lage noch so verzwickelt und hoffnungslos)

Eine der ersten Aufgaben war es dann, mir eine Zielsetzung für mein professionelles Portfolio zu geben. Mir kam spontan der Gedanke - und damals wusste ich nicht woher - "Ich möchte gelassener werden". Wenn ich gelassener bin, dann kann ich die Qualität meiner Arbeit steigern und Gelassenheit im Alltag kann im Privatleben auch nicht schaden. Ich hatte mir unbewusst, durch einen inneren Impuls, ein ganz persönliches Thema vorgenommen, was im Nachhinein betrachtet, mein ganzes Leben verändert hat.

Während der Dokumentation und Reflexion meiner Lernprozesse in diesen zwei Jahren der Ausbildung, wurde mir zunächst klar, dass ich aus mehreren "Teilen" bestand, welche ich damals mit Kopf/Verstand und Bauch/Gefühl benannte. Heute weiß ich, dass ich mindestens aus Körper, Seele und Geist bestehe und in diesem Leben mit einem physischen und drei feinstofflichen Körpern gesegnet bin, doch dazu später mehr.

In meinen Reflexionen wurde mir bewusst, wie sehr ich in meinem Kopf verhaftet war und dass dies meiner Kontrolle diene - ich will das Leben kontrollieren! Mit dem Abstand von heute, erkenne ich auch rückblickend die Sehnsucht meiner Gefühle aus ihrem Gefängnis des Verdrängten befreit zu werden. Eine Erkenntnis JA, die noch nicht ganz zur Einsicht wurde, da ich immer noch unbewusst gewisse Gefühle (Kontrollverlust, Ohnmacht, Abhängigkeit, Schwäche, Nutzlosigkeit, ...) nicht wahrnehmen möchte und somit weiter gegen mich kämpfe.

Mir war zu jenem Zeitpunkt noch nicht klar, dass mein Herz sich zwischendurch immer mal wieder meldete und sich Aufmerksamkeit wünschte, eine Aufmerksamkeit, die fast zu 100% meinem Verstand zustand. Kontrolle! Es gab nur wenige Momente, wenn ich mir Zeit für meine Tochter nahm, wo ich mein Herz ganz öffnete und meinem Verstand eine Pause gönnte.

Ich bekam meine Rastlosigkeit zum Teil in den Griff, (wenn ich das heute lese, erkenne ich meinen Hang zur absoluten Kontrolle wieder) da ich im Außen einiges veränderte und beispielsweise meinen Terminkalender mit der Rubrik Familie erweiterte. Eine neue Form der Zufriedenheit stellte sich ein, sodass ich die Frage einer Portfolio-Gefährtin, (DANKE LIS!) ob ich mir nicht bei meinem Prozess professionelle Hilfe nehmen möchte verneinte. Ich hatte jetzt ja wieder alles im Griff und wieder Kontrolle über mein Leben. Wenn meine "große Traurigkeit" mal anklopfte so drückte ich sie beiseite und nahm mir vor wieder etwas mehr Gleichgewicht in meinem Terminkalender herzustellen zwischen Arbeit und Familie. Und so kam, was kommen musste. Das Leben schickte mir erneut eine Botschaft. Dieses Mal in anderer Form, da meine große Traurigkeit mich nicht zu wecken vermochte.



Es war am 9. November 2011 - das Datum blieb mir in Erinnerung, da mein Ego es "mein 9.11" nannte - meine Frau kam abends nach Hause und ich war auf dem Sprung zum Fußballtraining. Im Vorbeigehen bemerkte ich, dass sie etwas bedrückte. Heute wundere ich mich, dass ich das überhaupt wahrnahm, denn ansonsten schien ich in dieser Zeit wenig mit dem Herzen wahrzunehmen. Ich fragte sie, was los sei und ihre knappe Antwort, ließ meine "schöne heile Welt" aus den Fugen geraten: "Wir müssen reden. Ich will die Scheidung!"

Jetzt war ich wach, auch wenn mir dieses noch nicht bewusst war. Ihr zweites Geschenk war, dass sie am Folgetag unserer damals 5-jährigen Tochter die Entscheidung überließ, bei wem sie in Zukunft wohnen wollte. Meine Tochter entschied sich für mich und so saß ich da, voller Selbstmitleid, da ich doch immer alles für meine Familie getan hatte - in materieller Hinsicht - und war nun total überfordert. Wie sollte ich Beruf, Haushalt und meine Tochter unter einen Hut bekommen, was ich bisher nicht einmal mit der Hilfe und Rückendeckung meiner Frau geschafft hatte? Zu meinem Herzschmerz gesellten sich Panikattacken.

Da ich in meinem Beruf oft in die Rolle des Beraters schlüpfte, wurde mir sehr schnell bewusst, dass ich professionelle Hilfe zulassen durfte und so suchte ich einen Psychotherapeuten auf. Auch hier meinte das Leben es gut mit mir, da mein Supervisor mir die Adresse seines Ausbilders gab, der sich zu diesem Zeitpunkt schon im Ruhestand befand und nur noch wenige Klienten betreute, sodass ich am dritten Tag nach meinem Schock bereits einen Termin bei einem sehr erfahrenen Psychotherapeuten in Trier hatte.

Ich war hier ein einhalb Jahre in Therapie (klientenzentriert und tiefen-psychologisch). In den ersten Sitzungen ging es darum meine Trauer zu bewältigen, was zu meiner Überraschung sehr schnell ging. Schon in der zweiten Sitzung wurde mir klar, dass meine damalige Frau klarer sah als ich und dass wir unser Leben aneinander vorbei lebten. Diese Erkenntnis und die Einsicht, dass mir das Leben eine neue Möglichkeit bot, elektrisierte mich fortan und mir schien fortan alles zu gelingen. Ich hatte große Freude am Zusammenleben mit meiner Tochter, erledigte den Haushalt mit Freude und begann auch wieder Freude auf der Arbeit zu verspüren. Ein erster wichtiger, wenn auch zu dem Zeitpunkt noch unbewusster Schritt war, dass ich die Zeit "bewusster" wahrnahm, wenn auch unbewusst. Dieses bewusste Sein erlebe ich erst heute.

Ich gab mich mit den Erfolgen der Therapie nicht zufrieden, da mein Gefühl, die große Traurigkeit immer noch in regelmäßigen Abständen bei mir vorbeischaute und ein neues Gefühl, ein neuer Gedanke kam hinzu: "Ich kann sehr viel mehr und traue es mir nicht zu." Ich hatte das Gefühl in einem goldenen Käfig zu sitzen, dessen Tür sperrangelweit offen stand, ich mich aber nicht traute den Käfig, meine Komfortzone, zu verlassen. Mir war bewusst, dass hier sehr alte Muster am Werk waren und diese Muster wollte ich durchbrechen. Meine Therapie ließ mich zunehmend selbstbewusster werden, die alten Muster wirkten jedoch weiter. Ich lernte mit meinen Mustern umzugehen, nicht aber mich meinen Ur-Ängsten zu stellen.

Jetzt war die Zeit reif, bzw. ich war reif einen neuen, für mich revolutionär, weil spirituellen Ansatz kennenzulernen. Ich kam zum ersten mal mit Robert Betz in Kontakt durch sein "Mein Gedanke für den Tag" und wenig später verschlang ich einen seiner Bestseller: "Willst du normal oder glücklich sein?" Schon allein der Titel traf mich sofort ins Herz. Fortan war mir bewusst, dass ich den Strom der "Normalität" verlassen wollte, um glücklich zu werden. Aber wie?, lautete meine nächste Frage! Ich begann damit Roberts Bücher zu lesen, Vorträge zu hören und fand viele Übereinstimmungen mit meinem Leben.



Meine Muster, welche ich aufbrechen wollte, nannte er alte Glaubenssätze und viele dieser Glaubenssätze kamen mir sehr bekannt vor. Ich wollte mehr über diesen Mann erfahren, der scheinbar meine Wahrheit kannte und in für mich so einfache Worte auszudrücken vermochte.

So entschloss ich mich an einer Transformationswoche teilzunehmen. Da ich Aus- und Fortbildungen aus meinem Beruf zu Genüge kannte, war dies ein relativ (da ich fremde Menschen scheute) einfacher Schritt, zumal der Termin in die Ferienzeit fiel und meine Frau sich ohne weiteres dazu bereit erklärte unsere gemeinsame Tochter in dieser Zeit bei sich aufzunehmen. Ich richtete mich also auf eine Ausbildung mit ungefähr 25 Teilnehmer ein. Als ich am ersten Tag in den Konferenzraum des Hotels kam, traf mich der Schlag, da es sich um eine Veranstaltung mit über 120 Teilnehmer handelte. Gemäß meiner alten Muster - natürlich unbewusst - setzte ich mich in die letzte Reihe, ganz nahe der Tür, um im Notfall schnell flüchten zu können.

Es sollte dann auch nicht lange dauern, bis mich der Fluchtreflex traf. Bei der ersten klärenden Meditation - Meditationen waren mir mittlerweile bekannt, da ich zwei Meditationen von Robert im Vorfeld kennenlernen durfte - kam es zu hysterischem Gekreische und Geschlurze um mich herum. (Meine Deutung) Ich dachte nur noch: "Wo bin ich hier nur gelandet?, alles Verrückte!" Ich entschloss mich dazu, meinen Koffer zu packen und diesen Ort der mir totales Unbehagen bescherte so schnell wie möglich zu verlassen. Beim Kofferpacken aber, kam mir auf einmal folgende Frage in den Sinn: "Wie oft bin ich in meinem Leben schon vor unbequemen Situationen geflüchtet?" Meine ehrliche Antwort lautete: "Ziemlich oft, wenn nicht immer!". Darauf folgte eine weitere Frage: "Wie lange will ich noch vor dem Leben davon laufen?" Diese Frage traf mich mitten ins Herz und so fasste ich den Entschluss der Transformations-Therapie noch eine Chance zu geben. Ich entschied mich also eine Einzelsitzung zu nehmen, bevor ich abreisen wollte. Ich ging zu Francisco, einen Transformations-Therapeuten, der mir aufgefallen war durch die Ruhe und Ausgeglichenheit, die er ausstrahlte und erzählte ihm von meinen Fluchtgedanken. Er gratulierte mir für meine Erkenntnis und war bereit mit mir gemeinsam diesen Fluchtreflex anzuschauen. Was dann geschah, war für mich unbeschreiblich. Francisco hatte nach einem kurzen Gespräch bereits mehr aus mir "rausgeholt" als mein "klassischer" Therapeut in 18 Monaten, da er sofort und ohne Umschweife nach dem Vater und der Mutter meiner Kindheit fragte - nach Robert Betz die zwei größten Türen in die Freiheit! Als ich mich bereit erklärte mich in die Situation meine Kindheit rückführen zu lassen, wo ich diesen Fluchtreflex unbewusst erschaffen hatte, begannen wir mit der eigentlichen Sitzung. Ich schloss die Augen, lauschte der Stimme von Francisco und vor mir tauchte eine Situation auf in der ich ungefähr 4 Jahre alt war. Ich saß in meinem Zimmer auf meinem Bett mit dem Rücken zur Wand und hatte meine Decke über den Kopf gezogen. Ich hatte mich versteckt, weil ich den Streit zwischen meiner Mutter und meinem Vater nicht mehr hören wollte. Als vierjähriges Kind dachte ich damals, dass meine Eltern sich wegen mir stritten und ich gab mir unbewusst die Schuld an ihrer späteren Scheidung. Francisco ermunterte mich die Angst des vierjährigen Kindes, sowie die Schuldgefühle noch einmal zu fühlen und mein Zimmer zu verlassen, um dem Streit meiner Eltern beizuwohnen. Hier durfte ich "erleben", dass es in dem Streit wohl auch um mich ging, aber dass ich weder der Grund des Streits war noch dass mich eine Schuld traf. Francisco machte mir bewusst, dass ich als kleiner Junge keine Wahl hatte anders zu denken und zu handeln und dass das Weglaufen aus dieser Situation mich als vierjähriges Kind geschützt hat. Er fragte mich, ob ich mich für eine neue Entscheidung öffnen wollte und ich entschied einen neuen Glaubenssatz ins Leben zu bringen: "Ich entscheide mich neu. Ich entscheide mich, mich ab jetzt meinen Herausforderungen zu stellen." Was ich dann auch tat, indem ich an der Transformationswoche weiter teilnahm.



Die erste Herausforderung zu Hause ließ nicht lange auf sich warten. Ich sollte einen Vortrag vor 150 Lehrerinnen und Lehren halten über Leistungsbeurteilung im Prozess. Bisher hatte ich solche Aufträge mit Erfolg umkurvt oder meinem (Tandem-) Partner überlassen. (Ich war es gewohnt mit 30 - 40 Teilnehmern zu arbeiten.) Dieses Mal habe ich mir das Ereignis bewusst erschaffen, da ich die Möglichkeit gehabt hätte, mehrere Vorträge in kleineren Gruppen zu halten und ich freute mich sogar darauf, diese für mich neue (Grenz-)Erfahrung zu machen. Und da ich diesem Ereignis mit Freude und natürlich auch Lampenfieber entgegenfieberte, brachte es mir auch große Freude, was ich in meinem professionellen Portfolio dokumentierte und reflektierte, um mir noch einmal bewusst zu machen, wie ich an jenem Tag über mich hinausgewachsen war und meine mir selbst gesetzten (gedanklichen) Grenzen erweiterte.

Jetzt war ich fest dazu entschlossen eine Ausbildung zum Therapeuten zu machen, weil ich erfahren durfte wie sehr mir die Therapien geholfen hatten mich (wieder) ins Leben zu bringen. Mein Verstand entschied sich für eine Ausbildung in systemischer Familientherapie, da ich diese gut mit meinem Beruf vereinbaren konnte und weil sie von den Krankenkassen anerkannt wird. Mein Herz "plädierte" für die Transformations-Therapie, wegen der enormen Effizienz in meinen Augen, wo eine Sitzung mit einer neuen Entscheidung das Leben verändern kann.

Die Ausbildung begann mit einer Woche auf Lesbos, einer griechischen Insel, die ich sehr schnell in mein Herz geschlossen hatte. Ob es nun an der Insel lag, wie viele sagen oder an den enormen bewussteinserweiternden Erlebnissen, welche ich dort machen durfte, das sei dahingestellt. Für mich ging es auf Lesbos sofort los! Am ersten Fortbildungstag haben wir mit einer Vorstellungsrunde begonnen gefolgt von einer Meditation, wo es darum ging seinen Platz auf dieser Welt einzunehmen. An einem bestimmten Punkt hieß es: ... dann steh jetzt auf ... und später ... geh einen Schritt nach vorn und nimm deinen Platz in der ersten Reihe ein... . Ich konnte mich überhaupt nicht auf die Meditation einlassen und als es hieß, dann stehe jetzt auf, begann ein Zwiegespräch in meinem Kopf (zwischen Verstand und Herz):

"Los, steh auf! Du willst doch nicht als einziger sitzen bleiben! Was sollen die anderen von dir denken?"

"Wenn du aufstehst, betrügst du dich selbst! Du bist hier, weil du etwas verändern willst!"

Ja, ich will mein Leben wieder lebenswert machen - und so blieb ich sitzen, und wie befürchtet als einziger, wie sich nach der Meditation herausstellte. Cornelia, unsere wundervolle Seminarleiterin kam auf mich zu und fragte mich: "Luc, was ist los?" und ich antwortete wahrheitsgetreu: "Ich konnte bei der Meditation nichts sehen und nichts fühlen." Dann fragte sie mich, ob ich zu ihr in die Mitte kommen wolle, was ich tat. Ich stand jetzt vor der Gruppe, zu dem Zeitpunkt noch 30 wildfremde Menschen und Cornelia schaute mich liebevoll an und fragte: "Luc, wie ist es so auf dieser Welt zu sein und keinen Platz zu haben?" Rums, das saß - Tränen schossen mir sofort in die Augen und mir war gleich klar, dass Cornelia ins Schwarze getroffen hatte. Sie nahm mich liebevoll bei der Hand und führte mich an den einzelnen Teilnehmern vorbei und fragte: "Luc, sieh dir diese Menschen an, kannst du dir vorstellen in den nächsten 8 Monaten einen Platz in unserer Gruppe einzunehmen?", was ich (schluchzend) bejahte und so führte sie mich an meinen Platz zurück. Während den folgenden Seminareinheiten, war "mein" Platz immer irgendwie besetzt als ich ankam und so saß ich mal hier mal dort. Am 2. oder 3. Tag hatte ich eine Einzelsitzung beim wundervollen Martin. In dieser Sitzung ist sehr viel passiert. Ein besonderer Moment am Schluss der Sitzung blieb mir hängen: ich verspürte den Impuls aufzustehen und die Hände in die Luft zu recken, was ich tat und Martin mit folgenden Worten kommentierte: "Willkommen Luc auf Mutter Erde. Jetzt hast du deinen Platz gefunden!" Auch hier schossen mir Tränen in die Augen und ich wusste wiederum, fühlte dass das die Wahrheit war. Seit dieser Sitzung war "mein" Platz in den

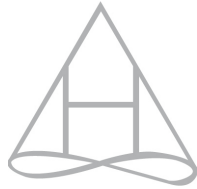


Seminarräumen immer frei! Mir war das nicht sofort bewusst! Erst als Cornelia mich und die Gruppe darauf aufmerksam machte mit den Worten: "Seht her, Luc hat seinen Platz eingenommen! Siehst du, jetzt ist dein Stuhl immer frei!" Das war überwältigend für mich. Ich hatte eine neue bewusste Entscheidung im Innern getroffen und meine Außenwelt reagierte darauf. Zum ersten Mal staunte ich richtig über die Spiegelgesetze: "Wie im Innen so im Außen und umgekehrt"!

In den folgenden 8 Monaten sind wir als Gruppe sehr eng zusammengewachsen und ich lernte ein neues Gefühl kennen, bedingungslose Liebe. Anfangs war ich irritiert, da ich glaubte Mann dürfte nur eine Frau lieben und dass diese Liebe immer mit Sexualität verbunden sei. Ein weiterer Irrtum war, dass Mann keinen Mann lieben kann. Ich habe die Frauen und Männer in unserer Gruppe auf eine Art und Weise kennen und lieben gelernt, wie ich es mir nie erträumt hätte. Jeden einzelnen aus dieser Ausbildungsgruppe liebe ich von ganzem Herzen! Auch hier war es mir anfangs fremd diese Liebe zu leben und zu kommunizieren, vor allem fiel es mir schwer diese liebevolle Kommunikation mit meinen Ausbildungsgenossen zu zeigen. Anfangs hatte ich Angst vor der Reaktion meiner Freundin, dass sie sehen könnte, dass ich Frauen und Männern Herzensumarmungen, Küsschen und "Ich liebe dich" verschickte.

Diese bedingungslose Liebe durfte sich in diesen 8 Monaten entfalten. Der wichtigste Aspekt war, dass ich MICH in dieser Zeit kennen und lieben gelernt habe mit all meinen Stärken und Schwächen. Die Schwächen, blinde Flecken ans Licht zu bringen und lieben zu lernen das war Heilung im wahrsten Sinne des Wortes. Frieden mit meinen Eltern und Archengeln machen zu dürfen und somit Frieden in MIR selbst zu finden, machte aus mir einen neuen Menschen, der eine neue liebevolle, friedvolle Welt entdecken durfte. Die Dankbarkeit, die ich immer wieder fühlen kann, so wie jetzt beim Schreiben dieser Zeilen ist einfach wundervoll!

In den Jahren nach meiner Ausbildung klopfte auf einmal wieder eine alte Bekannte an meine Tür, die große Traurigkeit und ich wollte wie schon damals ihre Botschaft nicht (mehr) hören. "Geh weg, verschwinde!", sagte ich ihr "Ich habe doch alles gemacht! Was willst du denn noch?" Und genau da lag mein (gedanklicher) Irrtum. Ich war wieder ins Machen, ins Tun verfallen. Mein Kontrolleur nahm wieder in Übermaßen die Zügel meines Lebens in die Hand. Ich hatte während meiner Ausbildung folgende Botschaft - "Ich bin der Schöpfer meines Lebens" total missverstanden und war (so) in "die psycho-spirituelle Falle" getappt. Ich sah während der Ausbildung nur glückliche Therapeuten die jeden Tag um die Wette strahlten und sich ihres selbst erschaffenen Lebens erfreuten. (Meine Wahrnehmung, die sich so in meinem Wunsch nach immerwährendem Glück ausdrückte) So kam es, dass ich an "schlechten" Tagen total verkrampfte und mir die Frage stellte: "Was habe ich denn nun schon wieder falsch gemacht?" "Wie habe ich mir diesen Mist selbst erschaffen?" Der Druck (als Therapeut) nur noch glücklich sein zu dürfen und die Missachtung meiner Selbst, die zwischenzeitlich wieder in Selbsthass mündete, zwangen mich noch einmal ganz in die Knie. Da ich dieser Phase mit dem Machen/Tun begegnete (altes Kontroll-Muster) und zugleich meine Selbst-Verantwortung nicht wahrnehmen wollte (altes Flucht-Muster) besuchte ich weitere Therapeuten und Psychiater und nahm schlussendlich Anti-Depressiva ein. Ich stellte mich also nicht meiner neuen Herausforderung, sondern trat die Flucht an. Da dies nicht (mehr) meiner Wahrheit und meinen Werten entsprach, reagierte mein Körper immer stärker. Als ich dann die Dosis der Medikamente verdoppeln sollte, brach mein Körper zusammen und ich landete in der Notaufnahme. Auf dem Weg zum Krankenhaus geschah etwas "Wundervolles", ich wurde auf einmal ganz still und ruhig. Ich hörte wie meine Stimme zu meiner Freundin sagte: "Bitte Sorge



dafür, dass sie mir im Krankenhaus keinerlei Medikamente verabreichen!" Als wir im Krankenhaus ankamen und ich an die Reihe kam, waren sämtliche Symptome abgeklungen und ich durfte in der selben Nacht wieder nach Hause. Am folgenden Tag rief ich bei meinem Psychiater an und bat ihn darum die Dosis der Medikamente wieder herabzusetzen. Drei Tage später habe ich selbst entschieden komplett mit den Anti-Depressiva aufzuhören und mir anzuschauen, wie ich mich immer wieder unbewusst selbst verletzte. Ich wählte wieder den Weg der Selbst-Verantwortung und durfte mich folgenden Fragen widmen:

- Wo bzw. wann versuche ich mein Leben zu kontrollieren?
- Wo. bzw. wann wähle ich (unbewusst) Ohnmacht und gebe meine Selbst-Verantwortung ab?
- Wo bzw. wann verschwinden bei mir die Grenzen zwischen Heilen und Kümmern? Wo bzw. wann versuche ich meine Klienten zu heilen, statt mich "nur" liebevoll um sie zu kümmern?
- Wo bzw. wann gebe ich mich dem TUN hin, statt einfach "nur" liebevoll im Jetzt präsent zu SEIN?

Ich entscheide mich bewusst den Kampf gegen mich und das Leben aufzugeben und mir diese Fragen bewusst und vor allem liebevoll anzuschauen.

... Fortsetzung folgt