

ANLEITUNG - TIEFE DES OZEANS

Stell dir vor, wie dein innerer Antreiber hektisch in deinem Kopf unterwegs ist. Er sagt dies und jenes, gibt dir Ratschläge, appelliert an dich, führt Argumente ins Feld, schreit dich an, macht neue Anweisungen. Er ist aktiv – unruhig – aufgedreht.

Vielleicht kannst du ihn dir vorstellen wie einen Hund, der ins Wasser gesprungen ist, wild umherpaddelt, spritzt, planscht, laut ist und überall Chaos verbreitet. Und irgendwie – auf seine Weise – hat er auch Freude daran, so viel Aufmerksamkeit zu bekommen. Das ist das, was dein innerer Antreiber gerade in deinem Kopf veranstaltet.

Nun lade ich dich ein, diesen inneren Antreiber nicht zu bekämpfen, sondern ihn einfach zu sehen. Sieh ihn, wie er dort paddelt, spritzt, sich bemerkbar macht.

Und dann stell dir vor, du könntest ihn – liebevoll, ruhig und bestimmt – mit deinem Daumen und Zeigefinger am Halsband greifen. Ganz behutsam. Du packst ihn sanft, ziehst ihn langsam aus dem Wasser, aus deinem Kopf heraus. Du ziehst und ziehst, bis du diesen nassen, planschenden Antreiberhund zwischen deinen Fingern hältst.

Und dann setzt du ihn liebevoll neben dich – auf den Boden, den Tisch oder die Sofalehne. Du löst Daumen und Zeigefinger, schaut ihn noch kurz an. Er schüttelt sich, Wassertropfen fliegen umher – und dann setzt er sich hin, atmet, wird still. Dort darf er sein. Du respektierst sein Dasein – aber du schenkst ihm keine Aufmerksamkeit mehr.

Nun wandert deine Aufmerksamkeit zurück in deinen Kopf – dorthin, wo eben noch der Antreiber so laut geplansch hat. Jetzt ist es hier still. Ich lade dich ein, noch tiefer in diese Stille hineinzusinken.

Stell dir vor, du bist tief wie der Ozean. Du sinkst mit deiner Aufmerksamkeit auf den Grund des Meeres. Tief, ruhig, friedlich.

Du sinkst tiefer und tiefer, vielleicht wie ein majestätischer Wal, der langsam in die Tiefe gleitet. Oben an der Oberfläche sind noch Wellen, Schaumkronen, Bewegung – verursacht von deinem Antreiberhündchen. Aber du sinkst weiter hinab, tiefer und tiefer, hinein in die Stille. Hier unten, in der Tiefe des Ozeans, ist alles ruhig. Hier ruhst du dich aus. Hier sammelst du Kraft. Hier ist Frieden.

Egal, was an der Oberfläche tobt, wie viele Wellen dort schlagen, du weißt: In dir gibt es diesen tiefen, stillen Raum. Du kannst jederzeit dorthin tauchen, um dich zu erholen, dich zu sammeln, dich zu spüren.

Und wenn du spürst, dass du genug Zeit in dieser Tiefe verbracht hast, dann beginnst du langsam, wieder aufzutauchen. Du steigst majestätisch hinauf, höher und höher. Du merkst, wie das Wasser heller wird, wie Licht einfällt, wie Geräusche wieder an dein Ohr dringen. Du kommst der Oberfläche näher. Du tauchst auf. Oben angekommen atmest du tief ein, spürst die Lebendigkeit in dir, bereit für all das Tummeln und Toben, das das Leben mit sich bringt – mit dem Wissen, dass du immer wählen darfst, was dich wirklich belebt, beflügelt und begeistert.