



## **Sicherheit und Vertrauen**

Ein Bericht von Sandra Heuschmann, Körperpsychotherapie

Allgemeine Seniorenzeitung, August 2009

Gerade in diesen finanziell schwierigen Zeiten lohnt es sich einmal über diese Themen nachzudenken. Fühle ich mich sicher in meinem Leben? Kann ich mir selbst vertrauen? Vielleicht machen Sie sich gerade aktuell Gedanken über Ihre finanzielle Situation oder Ihre Existenz ist auf irgendeine Weise bedroht. Alles ist im Wandel. Wirtschaftssysteme verändern sich, Renten werden gekürzt, Banksysteme brechen zusammen und man weiß noch nicht, wie es weiter geht. Eine Situation im Außen fordert uns heraus. Fühle ich mich eigentlich noch sicher in meinem Leben? Hätte ich mich besser schützen oder mehr tun können? Gerade in diesen Zeiten des Wandels fällt es uns schwer zu vertrauen. Darauf, dass es eine Lösung gibt, dass Veränderungen auch neue Chancen in sich bergen. Was ist eigentlich Sicherheit? Woher kommt sie? Einige sind der Auffassung sie komme dadurch, dass man sich schützt, kontrolliert, Verträge abschließt, Regeln einhält, immer wachsam ist und vieles mehr...

Doch je fester ich dieses Schutzsystem erbaut habe, umso anfälliger ist es auch für unvorhergesehene Veränderungen von Außen. Die eigentliche Frage lautet also eher, bin ich in mir selbst sicher, kann ich mir selbst vertrauen? Bin ich zu Hause in mir, oder reagiere ich nur auf die Anforderungen von Außen, in einer Art Automatismus. Sichere ich mein Überleben, anstatt zu leben. Wenn ich anwesend bin in meinem Körper, die Regie und Verantwortung in meinem Leben übernehme, kann ich Veränderungen wesentlich leichter begegnen. Ich kann mir erlauben zu fühlen was ist, es annehmen und mit dieser inneren Klarheit Entscheidungen treffen. Die Sicherheit liegt dann in mir, wie ein Anker, wie ein Licht, dass in mir leuchtet. Besonders deutlich wird das auch im Falle von Erkrankungen, wie z.B. Krebs, Depressionen, Angststörungen... Hier ist es meist die Erkrankung, die mich im Griff hat. Man hat das Gefühl, sie ist übermächtig und man habe keine Wahl. Oder, wie im Falle von Krebs: Man bekämpft ihn, muss ihn besiegen, um eine Chance zu haben. Der Fokus ist dann auf das Außen gerichtet. Auf die Lösungen, auf die Ursachen & jedenfalls möchte man etwas nicht haben wie es ist. Der eigene Körper ist zu einem unsicheren Ort geworden, dem man nicht mehr vertraut. Vielleicht hat man sogar das Gefühl, der eigene Körper arbeitet jetzt gegen einen.

Ich möchte Sie einladen, einen tiefen Atemzug zu nehmen, und die Wahrnehmung nach Innen zu richten. Spüren Sie Ihren Atem, wie er tief in Ihrem Bauchraum ankommen darf, wie Sie mehr und mehr Platz nehmen können in Ihrem Körper über Ihren tiefen, sanften Atem. Erlauben Sie Sich einfach nur wahrzunehmen, was Sie spüren, gerade jetzt. Vielleicht gibt es Stellen in Ihnen, die sich fest anfühlen, angestrengt abwehren oder halten - aber auch solche die angenehm warm, strömen oder luftig leicht und weit sind. Erlauben Sie Sich

einfach anzunehmen was ist, ohne etwas zu bewerten oder verändern zu wollen. Spüren Sie, wie jeder Atemzug Sie mehr und mehr in Kontakt bringt mit ihrem Zentrum. Wie der Raum in Ihnen sich immer sicherer und geborgener anfühlt. Kommen Sie nach Hause zu Sich. Es ist wirklich so einfach. Atmen Sie ihre Seele ein, Ihre eigene Essenz. Spüren Sie diese Geborgenheit und Stille, die tief in Ihnen wartet, wann immer Sie bereit sind sie zuzulassen. Diese ungeheure Kraft Ihres sanften Atems ermöglicht Ihrem Körper sich zu balancieren und zu regenerieren. Der Atem signalisiert Ihrem Körper, dass Sie ihm wieder vertrauen, ihm zuhören. Sie entdecken eine neue Klarheit und Kraft in Ihnen, die weder Depression noch Angst zulässt, da Sie die Regie in Ihrem Leben übernommen haben. Diese Zentriertheit und innere Ruhe lässt Sie Herausforderungen leicht durchstehen, und vielleicht erkennen Sie sogar neue Perspektiven in bislang auswegslosen Situationen. Sie sind beweglich, wie der Fluss Ihres Atems und doch fest verankert in sich selbst. Wie eine Weide, die biegsam jedem noch so stürmischen Wind begegnet. Willkommen zu Hause in Ihrem Leben.