

17

Warum passiert das immer wieder mir?

Lass uns davon ausgehen, dass jeder Mensch im Durchschnitt gleich viele Schicksalsschläge hat. Wir gehen nur alle unterschiedlich damit um. Nehmen wir an, der Schicksalsschlag ist wie eine Welle beim Surfen. Sie reißt dich mit, ist viel zu steil, du fällst vom Brett und wirst in die Tiefe gedrückt. Du schwimmst panisch an die Wasseroberfläche, verbrauchst deine Kraft-Ressourcen und weißt nicht mehr wo oben und unten ist. Es besteht sogar die Gefahr, dass du ertrinkst. Erfahrene Surfer kennen diese Wellen. Sie bleiben unter Wasser, machen sich klein, bleiben ruhig, sparen ihre Kräfte. Dann beobachten sie das Wasser vom Grund aus. Schätzen die Lage ein und lassen sich dann mit der nächsten Gelegenheit nach oben tragen. Schlechte Situationen zu akzeptieren und nicht wie wild gegen sie anzustrampeln, ist eine sehr herausfordernde Situation, wenn man es noch nicht gewohnt ist, abzuwarten, bis der Sturm vorüber zieht. In unseren Lebensphasen, die nicht so reibungslos laufen, können wir üben, Geduld und Ruhe zu bewahren. Diese Phasen gehen vorüber! Nutze die Situationen, um etwas daraus zu lernen. Erinnern wir uns an Oma Hansen und ihre fünf Optionen. Option eins wäre, gegen die Welle anzuschwimmen. Option zwei, ist das Beobachten und Abwarten vom Grund aus. Für Option drei bis fünf müssten wir entweder Neptun oder Zeus sein. Es gibt Situationen in denen nur die Optionen eins und zwei wählbar sind. Das ist normal, das ist Leben. Wir dürfen lernen, unangenehme Situationen zu akzeptieren. Mit all ihren Emotionen wie Wut, Trauer, Angst, Verzweiflung. Den Schicksalsschlag zu akzeptieren heißt nicht, dass uns schlimme Momente gleichgültig werden. Im Gegenteil. Wir dürfen uns intensiver mit den dazugehörigen Emotionen auseinandersetzen. Denn wer nicht akzeptieren kann, dass Dinge geschehen, der wird anfälliger für Stresskompensation sein. Exzessives Essen, Trinken, Spielen, regulieren die Gefühle runter, die wir nicht akzeptieren können bzw. wollen. So kann der Grund für Übergewicht darin liegen, dass diese Person den Tod eines geliebten Menschen nicht ertragen kann. Trauer, Wut und Verlust werden jeden Tag anklopfen, sich breit machen und um eine Daseinsberechtigung bitten. Kann dieser Mensch diesen Emotionen nicht erlauben zu existieren, dann wird er sie unterdrücken wollen. Fressanfälle regulieren Emotionen. Für diese Person gibt es noch die fünfte Option. Etwas ändern, sich Hilfe holen. Wer es nicht schafft, aus eigener Kraft wieder zurück an die Wasseroberfläche zu kommen, der darf sich so viel wert sein, nach Hilfe zu fragen. Es gibt Theorien die besagen, wer nicht aus seinen Schicksalsschlägen lernt, den wird das Universum immer wieder genau an diese Herausforderungen bringen. Ein gutes Beispiel ist eine Person, die immer wieder an Partner gerät, die dasselbe Päckchen mit sich schleppen. Immer und immer wieder.

WORKBOOK 17

**Ertrinken ist eine schlechte Option,
außer, dir wachsen dadurch Kiemen.**



Übung 33

Welche Schicksalsschläge begleiten dein Leben?

Übung 34

Welche davon beeinflussen dein Leben noch immer?
Notiere dir deinen Umgang mit den jeweiligen Situationen dazu.



**Ich mache jetzt seit 2 Wochen Diät.
Das einzige, was ich verloren habe, sind 14 Tage.**



Übung:

Geh Schnorcheln, Tauchen, Surfen, Kitesurfen oder Schwimmen. Such dir etwas aus, bei dem du dich wohl fühlst. Wenn du nicht schwimmen kannst, nimm Schwimmunterricht. Spüre, wie das Wasser um dich herum, dich tragen kann. Wie es dich nach unten zieht aber auch, wie es dich schwerelos macht. Wenn du etwas Gutes für die Gesellschaft tun möchtest, mache einen Rettungsschwimmer-Schein. Damit tust du nicht nur dir selbst einen Gefallen, du kannst auch anderen Menschen das Leben retten.

Was kann bei dieser Übung schief gehen?

Du findest Wasser ziemlich nervig, da es einfach zu kalt ist. Absolut verständlich! Dafür gibt es Neopren-Anzüge, die dich schön kuschelig warm halten.

Diese sind für Schwimmbadtemperaturen nicht sonderlich teuer. Es gibt verschiedene Varianten für den stilbewussten Wassermuffel. Kurz, lang, Komplett, als T-Shirt- oder Leggings-Variante, in allen Farben und Formen. Es gibt genügend Erwachsene, die nicht schwimmen können. Fällst du in diese Kategorie, kannst du auch nach Kursen für Erwachsene Ausschau halten.

TIPPS & TRICKS

Was hilft mir, die Welle von unten zu betrachten und abzuwarten?

Alles, was dir auch hilft, wenn du gestresst bist. Bewegung, Kunst, Gespräche, Musik, Literatur und Ruhe. In Krisensituationen ist es besonders ratsam, auf sich selbst Acht zu geben. Die eigenen Kräfte für sich aufzusparen und nicht für Kleinigkeiten zu verschwenden.

Offen mit Schwäche umgehen. Was spricht dagegen, dem Chef mitzuteilen, wenn gerade etwas ganz furchtbar schief geht? Im besten Fall zeigt dein Chef Courage und gibt sich ebenfalls verletzlich. Der Familie kann man mitteilen, dass gerade nicht alles „Friede, Freude, Eierkuchen“ ist. Wer mit Sätzen wie „Hab ich doch gesagt“ oder „Wusste ich von Anfang an“ konfrontiert wird, der darf auch gerne einen bewussten Schnitt setzen. „Ich fühle mich hilflos“; „Ich habe das Gefühl, du wirfst mir mein Versagen vor“; „Ich bitte um deine Unterstützung, können wir die Machtkämpfe auf einen späteren Zeitpunkt legen?“ Offen drüber sprechen. Personen, die mit solchen sensiblen Dingen nicht umgehen können, brauchst du nicht einweihen. Zum Steueramt zu laufen und zu sagen, „Ich habe Angst, dass ihr meinen Steuerbetrug aufdecken könntet“ ist natürlich nicht sinnvoll.

