

## Manchmal führt uns das Leben auf Glatteis...

Sind schwierige Lebenssituationen Plagen oder Chancen?

Deine Betrachtungsweise und Haltung entscheiden, wie du es erlebst.



Im Moment sitze ich mit hochgelagertem Bein zuhause auf meinem Sofa. Ein Ausrutscher mit dem Fahrrad auf dem Eis hat mir diese unerwartete Schonzeit beschert. Natürlich hat es genau das Knie erwischt, wegen dem ich bereits in Behandlung bin. Wie könnte es auch anders sein!

Ich teile diese Erfahrung nicht mit dir, um dein Mitgefühl oder Mitleid einzufordern 😊. Nein, ich möchte sie mit dir teilen, weil sie so anders ist, als die bisherigen. Noch nie in meinem Leben konnte ich eine solche Situation wie aus der Sicht von zwei Persönlichkeiten beobachten und mitverfolgen.

Als ich mich nach dem Ausrutscher wieder vom Boden erhob, weinte die eine Persönlichkeit und begann auch grad zu wüten. «Warum ich? Was soll das? Ich habe keine Lust und keine Zeit für solche Einlagen.» Etc. Enttäuschung, Schock, Überforderung. Gleichzeitig nahm ich eine andere Stimme in mir wahr, ganz ruhig, beobachtend, neutral, irgendwie auch distanziert. «Wow, hast du Glück gehabt. Du hättest dir den Rücken brechen können oder den Kopf verletzen. Es ist, wie es ist.» Mit diesen Worten machte sich eine enorme Dankbarkeit in mir breit.

Im Verlaufe des Tages nahm ich war, wie die zweite Persönlichkeit für mich immer stärker wahrnehmbar wurde und die erste Stimme immer mehr in den Hintergrund trat.

In der ersten Nacht mit dem verletzten Knie schlief ich kaum. Der starke Schmerz hielt mich wach. Ein Teil in mir beobachtete das Ganze wieder sehr neutral. Plötzlich nahm ich war, wie eine Welle von alten Gefühlen hochkam und damit Bilder aus einer längst vergangenen Zeit. Ich lag damals mit operiertem Kreuzband über Weihnachten in einem Toggenburger Spital. Erst kurz vorher aus beruflichen Gründen dorthin

gezogen, hatte ich noch kaum ein soziales Netz. Ich lag alleine in einem Zimmer. Mit Personal wurde über Weihnachten gespart.

Die aktuellen Knieschmerzen holten die Erinnerungen an die grossen Schmerzen von damals hoch. Ich erinnere mich, dass ich im Krankenhaus fast ununterbrochen vor Schmerzen weinte. Der Arzt meinte bei der Visite, gebt ihr keine Schmerzmittel, die Schmerzen werden den tiefen Blutdruck nach oben bringen. Ich fühlte mich nicht verstanden, verlassen, unendlich alleine. Ich weiss noch, dass ich dachte, da könnte ich glatt «verrecken» und niemand würde sich darum scheren.

Das alles lief vor meinem inneren Auge ab und die Gefühle fühlte ich in diesem Moment real, als ob ich in der Zeit zurückversetzt worden wäre.

Der beobachtende Teil in mir verhielt sich sehr ruhig und neutral. Er zeigte mir ganz deutlich, dass jetzt die Chance bestand, diese alten, noch gebundenen Gefühle von Schmerz und Verlassenheit endgültig zu entlassen.

(Mir wird jetzt beim Schreiben bewusst, wie viel Schmerz da wohl über all die Jahre noch im Knie gespeichert war und ich fühle grosse Dankbarkeit, dass ich diesen nun endgültig entlassen durfte.)

Trotz anstrengender und mehrheitlich schlafloser Nacht fühle ich seither eine tiefe Dankbarkeit. Dieses Mal wird mir überdeutlich gezeigt, dass ich getragen werde vom Umfeld, von meinen Liebsten. Es berührt mich sehr tief, dies so erfahren zu dürfen und ich merke, dass ich lernen darf, es einfach so anzunehmen. Ich muss nicht mehr durchbeissen oder aushalten. Ich darf die Hilfe annehmen, die mir geboten wird und dies ohne schlechtes Gewissen, jemandem zur Last zu fallen.

Eine neue noch ungewohnte Erfahrung ist, dass ich auch «das Schicksal» annehmen kann. Ich hadere nicht mit der Situation, wie ich es früher getan habe. Vielleicht liegt der Grund darin, dass die verschiedenen Persönlichkeiten oder Stimmen in mir so deutlich zeigen, wie ich es noch nie erfahren habe, dass **ich nicht der Körper bin**. Er ist jedoch ein wunderbares Instrument und Hilfsmittel, um zu lernen und mein Bewusstsein zu weiten. Dies zu erkennen berührt mich grad sehr!

Ich erkenne die **grosse Chance in dieser Erfahrung** und etwas in mir fühlt sich richtig freudig an, als ob es mir sagen wollte, das ist noch nicht alles. **Das Leben ist immer für Überraschungen gut!**