

## Kontrolle auf dem Prüfstand...

Vertrauen ist...

Wenn du mit verbundenen Augen irgendwohin geführt wirst, dann ohne Zweifel und Angst springst mit dem Wissen, es wird dir nichts geschehen, weil unten jemand steht, der dich auffängt.

Kennst du das Gefühl durchzuhängen? Es fühlt sich so an, also ob du über einem Abgrund hängen würdest, mit den Füßen auf der einen Seite und den Händen auf der anderen.

Genauso fühle ich mich im Moment. Ich hänge buchstäblich durch. **Das Alte ist definitiv vorbei, das Neue noch nicht da.**

Mir geht immer wieder der Gedanke durch den Kopf, was passiert, wenn ich einfach loslasse und mich fallenlasse? Sofort taucht jedoch die Frage auf, wie lasse ich überhaupt los?

Ich merke, dass dies für mich eine essentielle Frage im Leben ist. **Loslassen setzt Vertrauen voraus.** Kontrolle ade. Ich spüre, dass ist ein "heisser" Punkt. Ich nehme eine Angst wahr. Angst wovor?

Angst, nicht mehr so funktionieren zu können, wie ich es mir gewöhnt bin und wie es mir (vermeintliche) Sicherheit gibt. Angst, meinen Erwartungen und den Erwartungen anderer nicht mehr zu entsprechen. Angst, mich aufzulösen, nicht mehr existent zu sein. Letztendlich also die **Angst vor dem Tod.**

Uff! Was würde passieren, wenn ich loslassen könnte/würde?

Ich gestehe, ich weiss gar nicht wirklich, wie das bewusst geht! Ich stelle mir vor, wie ich fallen würde, fallen ins Unbekannte, ins Ungewisse, ins Nichts.

Was ist so schlimm daran? Kleine Kinder kommen mir in den Sinn, wie sie auf einer Mauer stehen, die Arme ausbreiten, "Papi, fang mich auf!" rufen und im vollen Vertrauen springen, dass Papi sie tatsächlich auffängt.

Ich merke, dass allein die Vorstellung ins Unendliche zu fallen, Entspannung in meinen Körper bringt. Die angespannten Muskeln entspannen sich plötzlich merklich. Das fühlt sich richtig gut an. Und trotzdem klammert sich noch etwas in mir am Abgrund fest. Ich spreche mit diesem Teil und spüre klar, es ist der Teil, der noch



nicht in vollem Vertrauen ist, dass alles gut kommt, wenn ich die **Kontrolle vollständig abgebe**. Es ist der Teil, der noch etwas Geduld erfordert, um sich daran zu gewöhnen, nicht mehr das Zepter führen zu können. Ich habe beschlossen, diesem Teil die Zeit zu geben.

Seit ich erkannt habe, dass gar nichts Schlimmes passieren kann, wenn ich mich fallenlasse, **bekunde ich immer wieder meine Bereitschaft** dazu, auch wenn ich nicht genau weiss, wie ich mich fallen lassen kann (umsonst gibt es nicht Bücher zu diesem Thema...). Bereitschaft zu zeigen, ist das, was ich aktiv tun kann.

Ich stelle mir immer wieder vor, wie ich falle, fallen in die Unendlichkeit, ins Neue. Und wenn ich spüre, dass Angst aufkommt, stelle ich mir vor, wie mich **Mutter Erde in ihrem Schoss auffängt**, sanft, behütend, liebend und geborgen wie ein zurückkehrendes Kind.

Dieses Umsorgt-sein von meiner wahren Mutter tut mir unendlich gut und lässt mich jedes Mal nicht nur in der Vorstellung ein wenig mehr loslassen. **Und mit jedem Loslassen komme ich ein wenig mehr bei mir an**. Irgendwann - es ist nicht mehr wichtig wann - werde ich bei mir ankommen, dessen bin ich gewiss.