

Ängste?

Und während ich in meinem Vorratsraum die letzten Einkäufe einsortiere, machen sich so manche Gedanken selbständig: „Wie lange könnte man davon leben?“ „Wieviele Speisen könnte man möglichst mit wenig Aufwand zubereiten?“ Die Augen wandern zu den Kartoffeln, um gleich nach Getreide zu schauen und die Mühle dazu, „ohne Strom?“ beginnt ein innerer Dialog und schon verselbständigen sich Bilder, und zeigen sich als Erinnerungen an irgendwelche Hollywoodfilme, Endzeitkatastrophen.

„Wie bereitest du dich auf das Datum vor?“ – Offensichtlich hat die Frage einer Bekannten heute in mir etwas ausgelöst, mehr als ich meinte, als sie fragte: „Kaufst du denn Lebensmittel? Hast du dich für den Notfall vorbereitet?“ – Erst wußte ich gar nicht wovon sie sprach, „Notfall? Lebensmittel?“ – „Ja doch, der 21.12.“ – „Also der 21.12. ist für mich ein ganz normaler Tag wie jeder andere, da wird nichts passieren“, hab ich ihr geantwortet, und für sie war das ausreichend und zufriedenstellend, keine weitere Diskussion dazu.

Dennoch, während ich nun Einkäufe aus dem Korb räume, arbeitet mein Unterbewusstsein offensichtlich ungefragt weiter, Gedanken verselbständigen sich, Bilder sind einfach da. Und das, obwohl ich mir selbst mit guten Fakten und Erklärungen dienen kann, dass die Welt natürlich sich auch nach dem 21.12.2012 weiterdrehen wird.

Was also passierte da mit mir, dass mein Verstand mich mit Bildern und Gedanken beliefert, die einem angstmachenden Konzept durchaus

Einfach löschen!

Substanz schenken könnten? Nun bin ich dankbar, dass mein Engel mich aufmerksam gemacht hat. Es gelingt mir, meine Angst-Gedanken zu stoppen. Wozu meditiert man schließlich schon so viele Jahre? Ich fühle mich befreit und widme mich entschlossen den wirklich wichtigen Fragen des Lebens: Habe ich schon alle Schmutzwäsche zusammen, um die Waschmaschine zu füllen? Welche Einkäufe schlichte ich in welches Regal? Kein Gedanke mehr an diesen ominösen Tag im Dezember...

Wenige Stunden später ertappe ich mich in einer E-Mail. Ich schreibe an eine Freundin, die in einer Bank arbeitet, ob sie denn eine Empfehlung hätte, wie ich „vorsorgen“ könnte „in Zeiten wie diesen“...

Ich ärgere mich über mich selbst. Was ist denn nur los mit mir?

So ganz kann ich mich nicht für eine Antwort entscheiden: Bin ich nun wütend auf mich, weil da irgendwelche inneren Programme losmarschieren, ohne dass sie mich fragen, ob sie erwünscht sind? Bin ich einfach nur verängstigt, hilflos und ratlos? Oder ist das ganze Katastrophen-Gerede um mich herum für mich nur ein Anlass, meine ganz privaten Ängste abzureagieren, Ängste, die ich vielleicht bisher immer verdrängt hatte?

Das kann doch kein Zufall sein, dass all dies heute so plötzlich abgeht. Ich höre mich tief aufseufzen und hab das Gefühl, ich sei nicht allein. Da hat sich jemand zu mir an den Schreibtisch gesetzt. „Du bist nicht getrennt von allem. Du bist Teil des Ganzen“, nimmt eine vertraute Stimme ein

inneres Gespräch mit mir auf. „Du bist Teil der Nachrichten, du bist Teil der Ängste der Menschen. Du bist auch Teil der Spekulationen, was sein wird und was nicht sein wird. Selbst wenn diese Informationen mir noch sehr kompliziert erscheinen und ich sie in ihrer Ganzheit nicht greifen kann, die Worte selbst, die Präsenz der unsichtbaren Wesenheit, bewegen etwas in mir. Ich werde ruhig in meiner Gedankenwelt. Mit einem weiteren tiefen Atemzug verlässt Anspannung meinen Körper. Meine Präsenz im Raum verändert sich, ganzheitlich – Ruhe, Gelassenheit kehren ein.

„Schau, alles ist Energie und in dieser Energie ist alles eins und alles in allem verbunden. Dein Verstand kann sich keine Vorstellung davon machen, es gibt noch kein Bild dazu. Es ist so ähnlich wie mit dem Wassertropfen und dem Meer. Gelangt der Tropfen ins Meer, ist er Teil davon, Dennoch ist und bleibt er auf seiner langen Reise von der Quelle ins Meer und wieder zurück immer ein Wassertropfen. Er erlebt sich in vielen Möglichkeiten, aber er bleibt selbst der Tropfen.“

Mein Verstand zeigt sich mit diesem einfachen Bild zufrieden – ich bin ich und eins mit allem. Dennoch, was ist geschehen, frage ich mich. „Du hast

mitten in die Brösel*

Die Kolumne von Daniela Hutter



„Brösel.“ Laut Duden: Krümel. Mit etwas bröseln, es zerbröseln: es zerstören. „Mitten in die Brösel sein.“ Bedeutet in Österreich: Unannehmlichkeit haben, in einer unangenehmen Situation sein.

in dieser Einheit die Ängste, die Sorgen, die Unsicherheit aller Menschen gespürt. Dadurch, dass du heute nicht ganz bei dir warst, nicht ausreichend in deiner Mitte zentriert, warst du getrennt von deinem wahren Selbst. Du hast äußerlichen Faktoren die Möglichkeit gegeben, dass sie als Mechanismen auf dich zugreifen. Wenn du in deiner Mitte stabil und in deiner Eigenschwingung gut zentriert bist, dann bist du dagegen immun. Und weiter und viel wichtiger: „Wenn du deiner Gedankenwelt eine neue Farbe gibst, die Bilder tauschst und mit einer anderen Energie diese Einheit, in der alle Menschen verbunden sind, nährst, dann trägst du mit Mut, Zuversicht und Sicherheit zur Veränderung bei. Nähre nicht den Schatten, schenk dem Licht mehr Raum.“

Ich spüre Gelassenheit, Vertrauen, innere Sicherheit. Meine Finger klicken auf „Löschen“ – das Mail wird nicht verschickt, denn meine Zeiten sind nicht mehr oder weniger unsicher als zuvor und es braucht nicht mehr oder weniger Vorsorge als zuvor. Was ich wirklich an Vorsorge brauche, das ist eine andere Geschichte ...

Autorin Daniela Hutter, Coach, Seminarleiterin www.danielahutter.com

Liebe Leser und Leserinnen, ich hab so viele Zuschriften zu „meinen Bröseln“ bekommen. Euer Feedback und eure wertschätzenden Worte klingen in meinem Herzen und machen mich glücklich, dass es mir gelingt, meinen Ansatz von gelebter Spiritualität zu kommunizieren und zu transportieren, dass auch eine ENGELmagazin-Autorin dieselben Themen belebt wie ihr. Danke für euer Schreiben. Ubuntu (afrik.) – Ich bin, weil ihr seid.

Eure Daniela