

Genug

Ich bin normalerweise keine Leseratte und verschlinge nicht ein Buch nach dem anderen. Im Frühling 2017 packte mich jedoch das Lesefieber und innerhalb von zwei Wochen las ich drei Bücher. Es waren sehr unterschiedliche Bücher und doch konnte ich für mich und mein Leben viele Gemeinsamkeiten finden. Die Hauptbotschaft für mich daraus lautet: Leben's'Spiel – Spiel's'Leben

Ich entdeckte, dass ich gerne spiele. Gedankenspiele, Wortspiele, Kombinationsspiele und Improvisationsspiele gefallen mir besonders. Durch das „[Armbruch-Gedankenspiel](#)“ und anderen Gegebenheiten trat ein altes Gedankenmuster von mir zur [Sommersonnwende](#) ans Licht. „Ich bin nicht gut genug.“

Mit diesem Gedankenmuster begann ein neues Spiel. Es eröffnete mir eine Möglichkeit, mich zu zentrieren. Dabei veränderte sich auch mein Bild von Zentrierung. Das statische Bild „Fels“ wechselte zum bewegten Bild „Pendel“.

Ich begann mit zwei Affirmationen:

- „Ich bin gut genug.“
- „Ich bin die einzige Autorität in meinem Leben.“

Mit dem Wort „genug“ spielte ich weiter.

Ich habe genug gearbeitet. Ich war genug fleissig. Ich habe genug gegeben. Ich war genug flexibel. Ich war genug tolerant. Ich habe genug bewegt. Ich habe genug erreicht. Ich habe genug fest gehalten. Ich habe genug verstanden. Ich nahm genug ernst. Ich habe genug reflektiert.

Ich erlaube mir, neue Räume auszuloten und in Balance zu schwingen.

- Ich habe genug gearbeitet. Ich erlaube mir, auszuruhen.
- Ich war genug fleissig. Ich erlaube mir, faul zu sein.

- Ich habe genug gegeben. Ich erlaube mir, zu nehmen.
- Ich war genug flexibel. Ich erlaube mir, starr zu sein.
- Ich war genug tolerant. Ich erlaube mir, bissig zu sein.
- Ich habe genug bewegt. Ich erlaube mir, zu tolerieren.
- Ich habe genug erreicht. Ich erlaube mir, zu verfehlen.
- Ich habe genug fest gehalten. Ich erlaube mir, loszulassen.
- Ich habe genug verstanden. Ich erlaube mir, misszuverstehen.
- Ich war genug eingespannt. Ich erlaube mir, zu entspannen.
- Ich war genug ernst. Ich erlaube mir, gelassen zu sein.
- Ich habe genug reflektiert. Ich erlaube mir, gedankenlos zu sein.



Die Bücher, die ich gelesen habe:

- Gerald Hüther und Christoph Quarch: „*Rettet das Spiel*“
- Fynn: „*Hallo, Mister Gott, hier spricht Anna.*“
- Fynn: „*Anna, Mister Gott und der ungläubige Thomas. Wie Anna einem alten Zweifler einen Platz im Himmel verschafft.*“

Dieser Artikel wurde am 24.06.2017 veröffentlicht.

Mein Armbruch und mein Rätselspiel dazu

Ich habe mir den Unterarm gebrochen. Das ist für mich eine neue und spannende Lebenserfahrung.

Für mich ist eine Krankheit oder eine Verletzung eine Botschaft. Es gehört für mich zum Lebensspiel. Wie ich mit einem Unfall und meinem Knochenbruch spiele, möchte ich hier zeigen. Es ist für mich wie ein Rätsel, das ich mit verschiedenen Hinweisen entschlüsseln möchte.

Ich notierte mir den Unfallverlauf. Ich entschlüsselte Körperbotschaften. Ich überlegte, welcher Körperteil, welche Aufgabe und welche Funktion hat. Der Arm ist zum Beispiel der menschliche Körperteil, der am meisten Bewegungsfreiheit verfügt.

Ich sammelte Begriffe und Redewendungen, die zu meiner Verletzung passen. Zum Beispiel: ARMfreiheit, HANDlungsfähigkeit, beHANDeln oder entzweiBRECHEN. Darauf formulierte ich Fragen. Es sind Fragen, die ich mir selber stelle. Ich suche nach keinem Täter, keiner Täterin und fühle mich nicht als Opfer. Das Beantworten dieser Fragen ist der

Prozess, in dem ich mich befinde. Deshalb kann und möchte ich momentan nur auf die ersten drei Fragen eine «grobe» Antwort geben.

Beschreibung des Unfalls

Es begann mit einem Fangis, einem uralten Kinderspiel. Da ich es während einer Kinderturnweiterbildung spielte, waren daran nur Erwachsene beteiligt und keine Kinder. Ich rannte davon und verrannte mich. Ich stolperte auf dem etwas unebenen Boden über meine eigenen Füße, was mich in die Knie zwang. Eine Wand stand vor mir. Reflexartig nahm ich meine Hände, um mich zu schützen. Mit viel Geschwindigkeit prallte ich gegen die Wand. Ich erlitt eine tiefe Struktur-Verletzung, denn ich brach mir die Speiche des linken Arms. Wahrhaben wollte ich es erst einen Tag später. Erst dann liess ich Schmerzen zu. Nun ist mein Arm in einem Gips ruhiggestellt. Der äussere Halt in Form eines Gipses verschafft mir eine längere Auszeit. Meine Bewegungs- und Handlungsfähigkeit ist eingeschränkt. Für fünf Wochen bin ich «einhändig» unterwegs.

Hinweis	Frage	Meine Antwort
Kinderleiterfortbildungskurs	Was ist das Basisthema?	Das Thema dreht sich um Kinder. Daran beteiligt sind dennoch nur Erwachsene.
Unfallhergang	Was hat mein Gleichgewicht durcheinandergebracht? Was war zu wenig und was zu viel?	Verschiedene voneinander unabhängige äussere Einflüsse trafen zur gleichen Zeit ungünstig aufeinander.

Unfallhergang	Worin habe ich mich verrannt?	Mit grosser Geschwindigkeit rannte ich einerseits davon und andererseits in eine Wand.
---------------	-------------------------------	--

Hinweis	Frage
Knochenbruch	Was erschüttert, bricht meine Grundstruktur?
Knochenbruch	Was bricht meine tiefliegende Struktur entzwei?
Armbruch	Was nimmt mir Bewegungsfreiheit und Handlungsfähigkeit?
Knochen	Was ist meine mich haltende, stabilisierende, stützende und schützende Struktur (Essenz)?
Linke Körperseite	Wodurch wird meine weibliche Seite, meine Intuition, meine Selbstentfaltung tiefliegend verletzt?
Linker verletzter Arm	Was habe ich zu viel gegeben?
Arme und Hände	Was halte ich fest? Was kann ich nicht loslassen? Was umklammere ich und verhindert so freie Hände und Armbeweglichkeit?
Rechter unverletzter Arm	Wonach greife ich, um meine verletzte Seite zu unterstützen?
Röntgenbild	Welche tiefliegende Verletzung möchte sichtbar werden?

Gips	Welche äussere Struktur brauche ich, um meine innere Struktur wieder zu vereinen?
Gips für 5 Wochen	Wovon brauche ich eine längere Auszeit? Was braucht eine Pause?
Linkshändigkeit	Was übergebe ich aus meinen Händen in andere Hände?
Linkshändigkeit	Was ist das Wesentliche momentan? Was braucht meine Aufmerksamkeit?
Linkshändigkeit	Welche Fähigkeiten/Fertigkeiten von mir werden gefordert und gefördert?

Dieser Artikel wurde am 18.06.2017 veröffentlicht.