

Daniel Wilk

Die Ruhe im Wasserglas

Entspannungs- und
Trancegeschichten, die Seele
und Körper harmonisieren

2013

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagfoto: © Thorsten Höning
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2013
ISBN 978-3-89670-872-4
© 2013 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Buch ist auch als erweitertes eBook mit drei Geschichten
zum Hören erhältlich.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Wie können Worte heilen?

Worte haben dann den gewünschten Einfluss auf unbewusste körperliche Prozesse, wenn sie geeignet sind, die passenden Vorstellungen in ausreichender Intensität hervorzurufen.

Wir wissen, dass bestimmte Nahrungsmittel oder Medikamente einen die Heilung begünstigenden Einfluss auf unseren Körper haben. Dass dies auch Worte können, ist schwer zu glauben – und doch tägliche Realität.

Worte wirken in uns. Sobald etwas zu uns gesagt wird, das einen wesentlichen Einfluss auf unser Leben hat, reagieren wir körperlich darauf. Das wissen wir durch konkrete Veränderungen: Die Herzfrequenz und die Atmung verändern sich, das Gesicht wird rot oder weiß, unsere Knie zittern, wir fühlen uns entspannt oder gestärkt.

Worte beeinflussen uns also eindeutig körperlich. Wie wenig wir uns dessen im Alltag bewusst sind, ist erstaunlich und liegt vermutlich daran, dass in unserem Alltag wenig Wert auf die Wahrnehmung der Vorgänge in uns selbst gelegt wird – es sei denn, wir funktionieren nicht »richtig«, indem wir krank werden.

Eigentlich ist es aber nicht das Wort, das die Wirkungen in uns hervorruft. Worte werden in unserem Inneren in **Vorstellungen** und **Gefühle** übersetzt, sobald ihre Inhalte als für uns wesentlich erkannt wurden.

Am Beispiel des Wortes »Ruhe« ist diese Wirkung erfahrbar. »Ruhe« hat eine recht eindeutige Bedeutung und wird gerne mit Bildern wie Sofa, Bett, Spaziergang in schöner Natur, einem stillen See oder Ähnlichem verbunden. Diese Bilder enthalten persönliche Erfahrungen der Ruhe. Wenn ich Sie jetzt frage, wie es sich anfühlt, wenn Sie zur Ruhe kommen, dann erinnern Sie sich an Situationen, in denen Sie ruhig waren. Indem derartige Bilder »aufgerufen« werden, bewirken sie körperliche und psychische Prozesse, die schließlich die momentane Ruhe begünstigen. Durch die Erinnerung rufen wir den Zustand auf, der damals

während der ruhigen Phasen (im Bett, am See oder Strand ...) vorherrschend war. Indem in einem Text viele Wörter verwendet werden, die sicher mit dem angestrebten Zustand assoziiert werden, kann dieser Text Ruhe hervorrufen und vertiefen.

In Zuständen der Ruhe ist das Unbewusste – als zuständige Instanz für Gesundheit und Heilung – offen für Ideen, die normalerweise durch feste Einstellungen abgeschottet sind. Die kreativen Selbstheilungskräfte können deshalb in tiefer Ruhe angesprochen werden.

Werden die verwendeten Worte mit einer ruhigen Stimme und Sprechweise kombiniert, dann verstärkt sich die Wirkung. Wenn Sie die Geschichten nicht hören, sondern lesen, dann versuchen Sie ebenfalls, offen zu sein für die Bilder und Vorstellungen, die beim Lesen in den Sinn kommen. Lassen Sie Ideen zu und folgen Sie *den* Gedanken und Bildern, die Ihnen guttun.

Entspannung ist lernbar!

Es zeigt sich immer wieder, dass der Umgang mit tiefen Entspannungen gelernt werden kann. Sofern jemand bereit ist, sich darauf einzulassen, stellt er schon nach wenigen Übungen fest, dass Entspannung nicht nur möglich ist, sondern sogar zuverlässig herbeigeführt werden kann. Häufige Hindernisse auf diesem Weg des Lernens sind aber fehlende Geduld und das Festhalten an der Überzeugung, dass »man« das nicht lernen könne. Dabei kann jeder entspannen, denn jeder schläft – wenn auch nicht immer gut. Genauso, wie jeden Tag der Weg in den Schlaf gefunden wird, können auch Wege in die Entspannung entwickelt werden – wenn man sich einigermaßen geduldig darauf einlässt.

Häufige Anwendung aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte

Die angestrebten Veränderungen sind letztlich nicht auf die Geschichten zurückzuführen, sondern auf die eigenen Selbsthei-

lungskräfte. Die Geschichten sind lediglich ein guter Weg, um das unbewusste Wissen über gesunde Entwicklungen auf allen Ebenen anzuregen und wieder mehr Raum und Energien im Alltag für das eigene Wohl zu nutzen.

Alle Erinnerungen und Fantasien, die durch die Geschichten angeregt werden, helfen, eigene Vorstellungen zu entwickeln, die gut wirken. Nehmen Sie sich also die Freiheit, mithilfe Ihrer Fantasie Veränderungen in Ihrer Gesundheit oder in Ihrem Bewusstsein anzustreben. Die dabei entstehenden Bilder können Sie nicht nur während des Lesens der Geschichten, sondern auch in Ihrem Alltag verwenden, um gute Gefühle zu unterstützen und gute Entwicklungen weiter zu fördern. Nach einiger Anwendung werden die eigenen Fähigkeiten zunehmend bewusster wahrnehmbar und nutzbar.

Der Aufbau der Geschichten

In den Geschichten werden Prinzipien aus der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson angewendet, um konstruktive Veränderungen zu fördern. Erickson war ein amerikanischer Psychiater, der viele der therapeutischen Möglichkeiten entwickelte, aus denen die Hypnotherapie hervorging.

Die Texte in diesem Buch leiten eine Entspannung ein und erhalten sie aufrecht. Stets wird ein gesunder, respektvoller Umgang mit dem eigenen Selbst angeregt. Die Entspannung ist also nicht das einzige Ziel, sondern ein erster Schritt zu einem tiefer liegenden, systemischen Ziel der Harmonisierung all dessen, was wir sind. Potenzielle Störungen der Entspannung werden – soweit sie vorausschauend in einem Buch erfasst werden können – angenommen und integriert. Sie verlieren dadurch weitgehend ihre störende Natur. Am Ende des Textes wird zum wachen Umgang mit dem Alltag übergeleitet.

Alle Geschichten haben eine ähnliche Struktur

- Die meisten **Einleitungen** erfassen die Gegenwart über das Hören der augenblicklichen Geräusche und über das Fühlen der (angenehmen) Schwere und Wärme des Körpers. Dadurch wird eine Entspannung gefördert.
- Es folgen **Vertiefungen** in unsere unbewussten Fähigkeiten hinein. Sie enthalten Schilderungen, die das Bewusstsein in entspannender Form beschäftigen und das Unbewusste anregen, für die psychische und körperliche Gesundheit zu sorgen. Um negativen Einstellungen (»Das kann ich nicht«, »Dazu bin ich zu blöd/zu klein« usw.) den Einfluss zu nehmen, werden die Anregungen oft in Bildern oder Handlungen dargeboten, die nicht bewusst auf sich selbst bezogen werden, unbewusst aber für die eigene Relevanz überprüft und verwendet werden.
- Außerdem wird dazu angeregt, Bekanntes **aus anderen Perspektiven** zu betrachten, um neue Entwicklungen zu fördern und Problemlösungen zu erleichtern.
- Am Ende wird der Leser wieder in den aktiven und wachen Umgang mit seinem individuellen Alltag **zurückorientiert**.

Einleitungstext

Folgender Text kann jede Geschichte oder auch nur eine kurze Entspannung einleiten. Die Punkte stehen für kurze Sprechpausen:

Während du jetzt Entspannung im Körper zulässt, vielleicht spürst du die sich lockernden Muskeln in den Schultern ... und auch woanders ... kannst du dich an die Wirkung schöner Träume erinnern ... nachts in den Träumen verbinden sich die Erinnerungen und die Fantasie oft zu Bildern oder kleinen Geschichten, die dir guttun ... und das kannst du

jetzt zulassen, während du locker wirst, zulassen ... was dir guttut ...

Text zum Wachwerden

Folgender Text kann zur Überleitung in den wachen Zustand vorgelesen werden:

... und so wirst du nun innerhalb der nächsten ein bis zwei Minuten diese Fantasiebilder abschließen ... sammelst mit dem Einatmen Frische und Klarheit ... dein Körper und dein Verstand bereiten sich jetzt auf das wache Erleben des Tages vor ... um ihn ausgeglichen und mit Freude zu verbringen, wirst du jetzt wieder ganz wach werden ... mit dem Einatmen wird dein Körper frisch und dein Denken klar ...

Die Rückorientierung

Sie ist sehr wichtig, weil wir in der Entspannung in tiefe unbewusste Bereiche »absinken« können. Das kennen wir aus dem Mittagsschlaf, nach dem wir manchmal auch für einige Zeit das Gefühl haben, nicht ganz wach zu sein.

Falls Sie sich nach einer Geschichte nicht wach fühlen, entspannen Sie sich noch einmal für ein bis zwei Minuten und geben dem Unbewussten den Auftrag, die soeben bearbeiteten Inhalte – die das Bewusstsein vielleicht nicht kennt – für den Moment abzuschließen. Die Wahrnehmung und das Bewusstsein sind hinterher klarer und der Körper ist ruhiger. Die Aufmerksamkeit kann sich in dieser kurzen Entspannung von den tiefer liegenden Gefühlen und Inhalten lösen und sich wieder den Anforderungen des Alltags zuwenden.

Als bewährte Anweisung können folgende Worte gewählt werden:

Lass dich jetzt noch einmal in die Ruhe sinken, dorthin, wo du eben noch warst, und nimm dir in den nächsten zwei Minuten alle Zeit, die du brauchst, um die Dinge dort abzuschließen und wieder wach in den Alltag zu kommen ...

Danach sammeln Sie sich wieder, strecken sich, nehmen mit jedem Einatmen Frische und Klarheit auf und sind mit dem Öffnen ihrer Augen wieder so wach und klar, dass Sie Ihre Aufgaben ausgeruht bewältigen können.

Zu den Wirkungen der Geschichten

Allgemeine Wirkungen

Die Geschichten führen in eine **körperliche und psychische Entspannung**. In ihr werden starre Einstellungen zu Problemen und zu unserem Umgang mit der Welt gelockert beziehungsweise erweitert: Wir sehen die Dinge nicht mehr so eng. In dieser gelösten Verfassung sind wir für Anregungen aufnahmefähig, die zu erstaunlich schnellen Problemlösungen führen können. Auch der Weg zu den eigenen natürlichen Heilkräften erweitert sich.

Die Geschichten helfen, **im Wahrnehmen, Denken und Handeln klarer** (bewusster) zu werden, weil sich in tiefen Entspannungen das Bewusstsein reinigt.

Die Geschichten wirken **entlastend** in Bezug auf alle Störungen, die durch Überforderung (»Stress«) eintreten (beispielsweise Ängste, depressive Reaktionen, Kopfschmerzen und Migräne, Verdauungsbeschwerden und Bauchschmerzen). Man fühlt sich hinterher körperlich lockerer und psychisch erfrischt.

Die wichtigsten Voraussetzungen für unsere Gesundheit bringt jeder von uns von Geburt an mit: Es ist das vorrangige Ziel des Körpers, sein eigenes Überleben zu sichern. Um diese

Aufgabe zu erfüllen, hat die Natur ihn mit einem Abwehrsystem ausgestattet, das seine Aufgaben normalerweise so gut erfüllt, dass wir mit alltäglichen Bedrohungen durch Bakterien und Viren gut umgehen können. Unser Abwehrsystem ist außerdem darauf ausgerichtet, laufend zu lernen. Es kann sich den ständigen Veränderungen unserer Umwelt gut anpassen. Dadurch erhält es uns auch unter veränderten Bedingungen gesund.

Über Gedanken und Gefühle beeinflusst die Psyche die unbewussten Vorgänge sehr stark. Sorgen, überhöhte Ansprüche an die eigene Person oder auch sehr negative Erfahrungen in der Vergangenheit stören die gesunden Prozesse.

Tiefe Entspannungen **unterstützen unsere innere »Tendenz zur Heilung«**, indem sie diese Störungen so weit auflösen oder neutralisieren, dass sie ihren Einfluss auf die Person und ihre Gesundheit während der tiefen Ruhe weitgehend verlieren. Es ist, als ob die tiefe Entspannung uns von unseren Sorgen, Ängsten und den anderen störenden Eindrücken trennt oder eine Schutzschicht wachsen lässt, die uns von den destruktiven Einflüssen abschirmt. Darüber hinaus werden Probleme und Krankheiten während der tiefen Entspannung sehr positiv beeinflusst.

Sowohl die Herbeiführung einer tiefen Entspannung – als Grundlage für einen positiven Umgang mit sich selbst – als auch die Aktivierung eigener Selbstheilungskräfte sind erlernbar. Deshalb verbessert häufiges (Vor-)Lesen die Wirkungen.

Innere Ruhe führt zur sensiblen Wahrnehmung unserer Empfindungen

Indem wir ruhig werden, verlieren wir das ehrgeizige Streben nach Materiellem, nach Erfolg, nach Anerkennung. Wir genügen uns selbst.

Das hört sich seltsam an und auch unglaublich – wenn man es noch nicht erlebt hat. Aber in der Ruhe scheint sich Wesent-

liches von Unwesentlichem zu trennen. Das Wesentliche sind natürlich wir selbst. Alle materiellen Bestrebungen – zu denen wir großzügig auch die nach Anerkennung und Bedeutung zählen können – haften uns an. Wir haben sie irgendwann im Laufe unseres Lebens als überflüssiges Gepäck mitgenommen, weil wir dachten, wir fühlten uns besser so.

Je häufiger wir innerlich zur Ruhe kommen – also nicht einfach nur eine Pause machen, sondern mit möglichst allen Aktivitäten aufhören und uns spüren –, desto mehr von diesem Ballast fällt von uns ab.

Tiefe Entspannung reduziert auch die Intensität der körperlichen Antwort auf Gefühle. Dadurch können wir unsere Gefühle aus einem Abstand heraus wahrnehmen, der den Körper ruhig sein lässt.

Ein Mensch, der seinen eigenen unbewussten Rhythmus in der Stille findet und ihm folgt, wird aus sich selbst heraus zufrieden und mag sich selbst.

Der »innere Bezugspunkt« ist also das feine Empfinden für sich selbst, das nur in der umfassenden Entspannung in seinen feinen Abstufungen erlebbar wird. Bei häufiger Anwendung der Wege in diese Entspannungen werden sie Teil der alltäglichen, wachen und bewussten Wahrnehmung. Dadurch steuern wir uns immer mehr unabhängig von Impulsen, die durch diffuse Gefühle angetrieben werden.

Wenn man diesen Gedanken ein Weilchen weiter folgt, kommt man zu dem Schluss, dass das Bewusstsein zwar die Bühne der subjektiven Welt ist, was dort gespielt wird, entsteht aber immer auch aus dem Verborgenen, dem Unbewussten. Diese Vorgänge werden bei regelmäßiger tiefer Entspannung zunehmend bewusster. Um im Bild zu bleiben: Bei regelmäßiger tiefer Entspannung wechselt man vom Schauspieler, dem die Aktivitäten vorgeschrieben werden, zum Zuschauer in den eigenen Lebenssituationen, der wählen kann, welches Stück gespielt wird und sich entsprechend die Schauspieler und deren Rollen aussucht.

Die Geschichten in diesem Buch sind Wege dorthin. Meditationen oder auch autogenes Training sind weitere Wege.

Mittel- bis langfristig spürbare Wirkungen

Schon im Verlauf der ersten beiden Wochen des Lesens oder Hörens von Geschichten wird Ihre Wahrnehmung für sich selbst und für Ihre Umgebung besser. In diesem Zeitraum beginnen Sie, sich innerlich neu zu organisieren. Sie werden ruhiger und akzeptieren sich und Ihre Umwelt leichter. Ihre eigenen Maßstäbe und Werte werden klarer wahrgenommen und wichtiger für das eigene Handeln. Es wird Ihnen bewusster, welche vergangene Erfahrung sie zu welchem Denken und welchen Handlungen leitet. Insofern werden Sie *selbst-bewusster* und *selbst-bestimmter*.

Das Bewusstsein, dass wir mit allem anderen verbunden sind und dass alles sich gegenseitig beeinflusst, wächst. Die gelassene Akzeptanz der eigenen Einbettung in alles andere bringt eine freudige, helle Ruhe in Ihren Alltag.

Weitere wichtige Wirkungen der Geschichten

- *Entspannung auf allen Ebenen:* Sie ist meist tief und wird von angenehmen Empfindungen sich selbst gegenüber begleitet, man mag sich, so wie man ist.
- *Leistungsfähigkeit:* Die regelmäßige Entspannung ermöglicht es Ihrem System, die verbrauchten Energien wieder aufzuladen.
- *Selbstschutz:* Grenzen der Leistungsfähigkeit werden zunehmend deutlicher wahrgenommen und respektiert. Die Ansprüche, welche Leistungen man von sich erwartet, werden allmählich an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst, der Organismus schützt sich dadurch vor Überlastung. Es fällt leichter, sich gegen Ansprüche anderer zu wehren.

- *Problemlösungen werden gefördert:* Hin und wieder wird nach dem Ende einer Geschichte spontan berichtet, dass sich während der Ruhe ein Problem gelöst hat. Durch die tiefe Entspannung kann sich die Kreativität, die in uns allen wohnt, entfalten. Sie zeigt sich nicht nur in farbigen Bildern und fantastischen Eindrücken, sondern wirkt auch konstruktiv, indem außerhalb gewohnter Denkbahnen Lösungen für Probleme gefunden werden.
- *Schmerzen lassen nach:* Sie klingen während der Entspannung oft völlig ab, was zunehmend häufiger auch nach dem Ende der Geschichte noch anhält. Für Menschen mit chronischen Schmerzen ist das eine erstaunliche und ermutigende Erfahrung: Offensichtlich ist der Betroffene seinen Schmerzen doch nicht völlig ausgeliefert.
- *Das psychische Befinden wird besser:* Die Stimmung hellt sich auf, Ängste verlieren ihre Kraft, beginnen bald zu verblassen. Depressive Stimmungen werden seltener und weniger tief. Das Gesicht des Entspannten ist oft von innerer Freude erfüllt, die Augen sind nach der Entspannung klar und offen, es ist angenehm, in sie hineinzuschauen: Das Gesicht wird offen, locker und ausgeglichen.
- *Psychische Verletzungen werden unbewusst verarbeitet,* so dass sie ihre negativen Auswirkungen weitgehend verlieren.
- *Linderung oder sogar Heilung psychischer und körperlicher Erkrankungen und Symptome:* Diese Wirkung ist teilweise alleine schon durch die tiefe Entspannung erklärbar, denn viele Symptome werden durch zu hohe Belastungen (»Stress«) verursacht oder verstärkt. Auf einer Ebene, die dem normalen Verständnis verborgen bleibt, sind wir in der tiefen Ruhe fähig, uns auf unbekannte Weise zu heilen, auch wenn eine Krankheit eigentlich nicht heilbar erscheint (schwere, bisher therapieresistente Schmerzen; seit Jahren kaum beeinflussbarer Tinnitus bessert sich; Sensibilitätsstörungen nach Schlaganfall klingen aus; Förderung der Heilung von Krebs).

- Das bewusste *Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten* wird gestärkt. Dadurch kommen wir leichter in einen Zustand der Heilung und der Integration. Das wird auch bei der Verarbeitung von Traumata sichtbar. Traumatisierte Menschen sprechen nach dem Hören der Geschichten von der Erleichterung, die sie durch eine tiefe Entspannung erfahren haben. Durch die Traumatisierung war es ihnen zuvor nicht mehr möglich gewesen, sich zu entspannen. Sie waren in einem Zustand permanenter Angst und Anspannung, die auch im Schlaf nicht weichen wollte und zu Albträumen führte. Durch die milde Anregung der Geschichten, in die Ruhe zu gehen, kann Angst leichter losgelassen werden.

Um dem Organismus seinen Selbstschutz zu lassen, sollte man während der Entspannung nur so weit loslassen, wie es angenehm ist. Das Unbewusste kann sogar direkt aufgefordert werden, sich um die Gesundheit zu kümmern, indem man es innerlich bittet, belastende Erinnerungen im Vergessen zu lassen, bis sie verarbeitet werden können. Die Geschichte »Auf sich aufpassen« (S. 33) unterstützt dieses Ziel.

Wichtiger Hinweis: Sollten Sie ein sogenanntes schweres Trauma erlebt haben, unter dem Sie noch ausgeprägt leiden, sollten Sie sich nicht alleine auf die Geschichten verlassen, sondern die Hilfe eines Psychotherapeuten suchen.

- *Schönheit*: Was hat Schönheit mit Entspannung zu tun? Vielleicht mehr als mit Jugend, glatter Haut und gestyltem Äußeren. »Schönheit kommt von innen« lesen oder hören wir und stimmen dem irgendwie zu, ohne ausdrücken zu können, wie das funktionieren soll. Wir fühlen uns von Menschen angezogen, die für unser Empfinden zwar nicht schön, vielleicht nicht einmal hübsch sind, aber dennoch anziehend wirken. Das hat etwas mit Ausgeglichenheit zu tun, mit innerer Ruhe und Harmonie, mit Gelassenheit gegenüber starken Gefühlen und mit der Fähigkeit zu lieben.

1 Eine Entspannung zuverlässig einleiten und vertiefen

Die Ruhe im Wasserglas

Anregungen: Unruhe kann sich besser legen, wenn man sie akzeptiert; dort wo Unruhe sich legt, entsteht Klarheit in der Wahrnehmung; eine beruhigende und klärende Beobachterposition zu sich selbst einnehmen; Veränderungen geschehen lassen; eigene Fähigkeiten wiederentdecken.

... und ohne dass du etwas Bestimmtes denken oder tun musst, bewegst du dich in einen Zustand der Ruhe, wie du ihn kennst. Es wird stiller, weniger stürmisch in deinen Gedanken ...

so wie in einem Wasserglas, in dem Sand und Wasser gemischt sind. Wenn du dieses Wasser umrührst mit einem Löffel oder einer Gabel, werden die Teile aufgewirbelt. Die kleinen und die weniger kleinen Sandteile drehen sich mit dem Wasser ...

wenn du aufhörst zu rühren, hört das Wasser mit einer Zeitverzögerung langsam auf, sich zu drehen. Es wird allmählich ruhiger und die Teilchen schweben eines nach dem anderen langsam nach unten, sinken auf den Boden und kommen dort in eine recht stabile Ruhe ... mit ihrer ganzen Schwere ...

wenn du genau hinschaust, siehst du vielleicht ein Muster, das die Sandteilchen bilden, während sie hinunter sinken. Durch die Bewegung des Wassers mag sich ein gleichmäßiges Muster am Boden bilden. Die schweren Teilchen sinken zuerst nach unten. Übrig bleiben dann nach einiger Zeit feine Stoffe, die im Wasser fast schwerelos schweben, die nur wenig schwerer als das Wasser selbst sind. Sie trüben das Wasser für den Blick, das Auge kann nicht ungehindert hindurchschauen, wie ein

dichter Nebel ... und wenn du lange genug wartest, dann setzen sich auch diese kleinen und kleinsten Teilchen auf dem Boden ab ... sie sinken durch ihre eigene Schwere tiefer ...

das Wasser wird dadurch immer klarer und du kannst dir schon jetzt alle Zeit nehmen, die du brauchst in diesen Minuten, um das geschehen zu lassen ... denn deswegen bist du ja auch hier, um dir einmal Zeit zu nehmen oder zu lassen, um die Dinge geschehen zu lassen ...

um zu beobachten, wofür du sonst keine Zeit übrig hast. Dinge, die sonst meist unbemerkt an dir vorbeigehen, geschehen lassen ... die verschiedenen Teile sinken lassen, in ihre eigene Schwere ... tief hinunter auf den Boden ... auf den Grund ...

die einzelnen Teilchen im Wasserglas richten sich sowieso nicht danach, wie wir es gerne hätten, nach der Eile, die oft in uns ist. Sie haben ihre eigenen Gesetze, ihre eigene Zeit, vielleicht ihr eigenes Bewusstsein ... und dann, wenn wir sie sein lassen, dann kann es geschehen, wie es ihnen entspricht. Sie kommen zur Ruhe, sinken in ihrer ganzen Schwere nach unten ...

und so kannst du für manche Momente in dir die Fähigkeit wiederentdecken, dich dem Lauf der Teilchen anzupassen, die Dinge geschehen zu lassen ... dich über die zunehmende Klarheit im Wasser freuen ... den Durchblick sehen, der mehr und mehr möglich wird, durch die zunehmende Ruhe im Wasserglas ...

und irgendwann ist es so, als wäre gar kein Sand im Wasser, denn er liegt auf dem Boden. Alle Teilchen liegen auf dem Boden, bedeutungslos für die klare Sicht. Das Wasser ist ruhig geworden ... du kannst die Dinge klarer sehen ...

und so kannst du dann, nachdem dein Blick irgendwie klarer geworden ist, das Glas dort so stehen lassen, in aller Ruhe wieder hierher zurückkehren ... und dabei mit jedem Atemzug ein bisschen frischer und klarer werden ...