



Seit etwa 1–2 Jahren träumte ich alle 4–6 Wochen, dass ich mich nach 13 Jahren Kranksein im beruflichen Wiedereinstieg an meinem sehr geschätzten ersten Arbeitsplatz im Klinikum Augsburg befand, wo ich damals meine Facharztausbildung zur Anästhesistin gemacht hatte. Ich habe sehr gute Erinnerungen an diese Zeit, denn ich fühlte mich damals pudelwohl mit meiner Arbeit und bekam stets große Unterstützung von meinen Vorgesetzten. Im Traum bekam ich Aufgaben, die ich in der damaligen Realität souverän und mit großer Motivation und Freude erledigt hatte, im Traum aber fühlte ich Überforderung. Ich fing an, zu schwitzen und mein Herz raste. Panik breitete sich in mir aus und ich hörte mich fast schreien: »Wartet, wartet, ich bin gerade den ersten Tag nach 13 Jahren wieder da, lasst mich bitte erst mal wieder

*einarbeiten, ihr könnt mich nicht gleich zu einem riesigen und komplexen Eingriff mit Blutschlacht beim Hochrisikopatienten einteilen!« »Ach du schafft das schon, Csilla«, sagte ausgerechnet der Oberarzt zu mir, mit dem ich bis heute sehr gut befreundet bin. In dem Moment wachte ich schweißgebadet und mit starker Atemnot aus meinem Traum auf und fühlte einen gewaltigen Widerstand in mir. Nach wenigen Minuten war ich dann froh, aufgewacht zu sein und zu erkennen, dass absolut keine Notwendigkeit bestand, meine alte Arbeit wieder aufzunehmen. Dennoch war ich zu diesem Zeitpunkt noch im Unklaren darüber, was dieser Traum mir wirklich sagen wollte.*

*»Okay Csilla, wenn du bereit bist, gehen wir ein bisschen in die Tiefe«, sagte Bodhi zu mir, nachdem ich ihm und der Gruppe meinen Traum erzählt hatte. »Gehe einfach nochmal zu dem Moment, als du schweißgebadet aufgewacht bist und spüre in diesem Moment in dich hinein. Was ist das Grundgefühl von Panik, was in diesem Moment da ist?« »Überforderung, Hilflosigkeit, Verzweiflung« – meine Antwort kam ohne Überlegen, es war alles sofort wieder da. »So, und jetzt öffne dich genau diesem Gefühl in dir: Überforderung, Hilflosigkeit, Verzweiflung. Das sind emotionale Informationen, die in deinen Zellen, in deinem System gespeichert sind, die gefühlt werden wollen. Die voll bewusst erlebt werden wollen, da sein dürfen wollen, gefühlt erfahren werden wollen ... Lass es atmen und öffne dich für die Möglichkeit, genau das jetzt zu fühlen ... Spüre in deinen Körper hinein ... Lass dich davon überwältigen, so wie es dich in deinem Traum regelmäßig überwältigt ... Was stellt sich jetzt ein?«, fragte mich Bodhi. »Ich komme mit diesen Gefühlen nicht in der Intensität in Kontakt, wie es im Traum war. Ich habe ein Pochen im Bauch, das ist unangenehm. Ich kenne das, ich glaube, dass ich diese Gefühle ein Leben lang unterdrückt habe«, erwiderte ich. »Ja. Okay, übrig geblieben ist ein Pochen im Bauch, alles andere ist unterdrückt und abgelagert im Unbewussten ...*

*Okay, im Augenblick ist ein Pochen im Bauch die höchste Intensität. Lass es atmen, atme genau dorthin ... Öffne dich für die Möglichkeit, dich mit dieser Intensität im Bauch zu verbinden und eins zu sein ... es atmet dich ... nichts tun ... nur der Intensität folgen ... wohin führt sie dich?« »Ich suche oder ich versuche zu sehen, wo es mich hinführt und ich sehe keine Richtung, ich bin einfach nur auf der Stelle.« »Die Suche ist aktives Tun und die Einladung an dich ist, spüre die Suche und verzichte darauf. Lass sie los ... für ein paar Atemzüge sei ohne Suche, ohne den Versuch irgendwo hinzukommen, wo du jetzt in diesem Moment noch nicht bist. Die Suche lenkt dich von der Wahrheit des gegenwärtigen Moments ab ... die Suche ist ein Versuch, etwas anderes zu finden, was noch nicht da ist ... was ist die Wahrheit des gegenwärtigen Momentes, wenn du nichts suchst und alles, was du in dir vorfindest, jetzt da sein darf?« Ich konzentrierte mich auf meine Atmung, spürte die Luft ein- und ausströmen und konnte beobachten, wie die Suche nachließ. »Ist dir das überhaupt möglich, nichts zu tun, nicht zu suchen?« Bei dieser Frage tauchte in mir unmittelbar das Bild von einer Kokosnuss auf, die selbstbewusst grinste. Ohne es zu hinterfragen, teilte ich Bodhi und den anderen mit, was sie zu mir sagte: »Na, da kommst du ohne Gewalt eh nicht dran.« »Ja, deine innere Weisheit spricht zu dir in diesem Bild«, lächelte Bodhi und leitete mich an, weiterzugehen. »Betrachte und fühl diese Kokosnuss, an die du ja eh nicht drankommst und gib jeden Versuch auf, an sie dranzukommen oder sie zu knacken. Wenn sie einfach da sein darf, als Teil deiner selbst und du nichts damit tust, was geschieht damit?« Ich ging mit, spürte in das Bild hinein. Ich sah diese Kokosnuss vor mir, gefüllt mit Hilflosigkeit und merkte, wie die Bereitschaft in mir sich langsam einstellte, auf die gewaltvollen Versuche, die Kokosnuss zu knacken, zu verzichten: »Es fühlt sich gut an, es ist Raum da ... dann ist es so und du bleibst halt krank. Es ist okay.« Ich hörte ein Stück Granit bröckeln um meinen Kopf herum. »Ja. Es ist der Impuls der Annahme. Was auch immer geschehen mag, darf sein.*

*Es ist weder gut noch schlecht, ich bin damit in Frieden. Es entsteht Raum. Und jetzt ist die Einladung an dich, in diesen entstehenden Raum hinein zu entspannen, in diesen Raum hinein zu sinken, vielleicht sogar dich in diesen Raum hinein fallen zu lassen ... nichts tun ... wie erlebst du das?«, führte Bodhi fort. »Sehr befreidend und leicht. Und Gedanken kommen. Stimmen in mir, die sagen, sei doch froh, wie gut es dir jetzt schon geht. Vor 8-9 Jahren warst du noch am Beatmungsgerät und du wärst froh gewesen, in dem gesundheitlichen Zustand zu sein, in dem du jetzt bist«. Bodhi unterbrach sanft den Einsatz meiner Persönlichkeit. »Gedanken kommen und gehen, die Frage ist, Csilla, ob du auf sie aufspringst, ob du die Oberfläche vorziehest vor dem weiter Sinken und Fallen in deine Essenz, in deine Tiefe. Gedanken können immer auftauchen, sie sind aber nicht wichtig, wir müssen nicht auf sie aufspringen. Als du eben angefangen hast, zu sprechen, war schon in diesem Augenblick ein Stück Tiefe verloren gegangen. Die Einladung ist, noch tiefer in diese Akzeptanz, in dieses Einverstanden-Sein einzutauchen und dich in den Raum, der dadurch entsteht, hinein zu entspannen ... vielleicht dich sogar hineinfallen zu lassen, wenn du bereit bist, für einige Atemzüge, probeweise, jede Kontrolle zu verlieren ... ohne Kontrolle zu existieren ... was erlebst du jetzt, wenn du keine Trennung aufrechterhältst? Was ist offensichtlich, direkt und unmittelbar da?« Ich spürte plötzlich, wie ganz leise meine Tränen flossen und für einen kurzen Moment fühlte ich mich hilflos und ausgeliefert. Für den Bruchteil einer Sekunde sah ich mich selbst als kleines Kind, das völlig verzweifelt für sich kämpft, schreit und tobt und dennoch nicht gesehen wird. In dem Moment tauchte das vom Rettungshubschrauber bereits bekannte Gefühl des Getragenen-Sie auf und ich war eins mit allem. Ich fühlte mich gut aufgehoben, tiefe Verbundenheit und Vertrauen stellten sich ein und ich war in Frieden. »Meine Güte«, sagte ich völlig erstaunt und zutiefst berührt, »ich kenne das so gut, das ist wieder das Gefühl, was ich in meinen Grenzsituationen erlebt habe. Ich muss fast*

*sterben, um diese Kontrolle loslassen zu können.« »Ja«, flüsterte Bodhi, »und jetzt öffne dich für die Möglichkeit des Sterbens ... nichts tun ... atme, loslassen, atme, einlassen ... was erlebst du jetzt, wenn alles da sein darf?« »Ruhe und Frieden«, sagte ich. »Ja. Diese Ruhe und Frieden sind Facetten deines Seins. Du fühlst dich immer dann so, wenn echtes Loslassen von Kontrolle, von Trennung möglich wird durch Nichtstun. Loslassen ist kein Tun, Loslassen kann nicht gemacht werden. Der Wechsel der Ebenen findet statt, wenn Tun wenigstens zu einem gewissen Grad aufhört, unterbrochen wird, wenn Loslassen und Einlassen natürlich geschehen. Dann öffnet sich dieser Raum, diese Wirklichkeit, die du jetzt wieder erlebst, die auf der einen Ebene neu ist und auf der anderen Ebene uralt vertraut. In allen entscheidenden Situationen deines Lebens und allen Grenzsituationen war genau das da. Und hier sind die Antwort und die Erlösung für Überforderung, Stress, Hilflosigkeit und Verzweiflung. Wenn dieser Traum wiederkehrt, öffne dich dem Erleben von Überforderung, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Kontrollverlust, Ausgiefertsein. Das sind Teile von dir, alte Emotionen, die zu fühlen durch Kontrolle vermieden wird.« Eine tiefe Erschöpfung machte sich in mir breit. »Es ist so anstrengend, alles 120%ig zu machen«, seufzte ich. »Genau«, antwortete Bodhi, »das war deine Überlebens-Stra-tegie und jetzt bist du hier. Die Einladung ist, bereit zu sein, das, was nie sein durfte, was eine tödliche Bedrohung war, genau das einzuladen, dich damit anzufreunden, genau das zu fühlen und zu erleben, wann immer es sich zeigt. Du musst nichts damit machen. Wann immer es sich zeigt, ist die Bereitschaft da, ihm fühlend zu begegnen, und es ist willkommen. So werden Schattenaspekte und unterdrückte Anteile integriert. Sie bekommen Raum. Und weil sie für uns oft so bedrohlich sind, sie waren lebensbedrohlich, führen sie uns in die Bereitschaft zu sterben. Es braucht die Bereitschaft, dem Sterben und dem Tod ins Auge zu sehen. Ins Bodenlose, ins Nichts zu fallen. Das ist der Nullpunkt, an dem Essenz übernimmt. An dem der Wechsel der Ebenen geschehen kann, wenn die*

*entsprechende Information zur Verfügung steht. Wenn sie nicht zur Verfügung steht, können Menschen an diesem Punkt zerbrechen. Wenn sie zur Verfügung steht, kann der Quantensprung geschehen. Was erlebst du jetzt?« »Eine unglaubliche Entspannung, auch in meiner Kehle und ich habe spürbar mehr Raum für das Atmen.« »Gut. Ich glaube, es reicht für heute«, sagte Bodhi, »bleibe in dem Modus des Nichtstuns, mit dem, was da ist und der Bereitschaft, dich einzulassen und loszulassen.«*

Mein Traum zeigte mir deutlich, dass es Zeit war, meiner existenziellen Hilflosigkeit und Verzweiflung wirklich zu begegnen. Sie zu umarmen und anzunehmen, damit das Loslassen geschehen durfte. Nichts im Außen, nur die Essenz meines Seins, konnte diese Illusion auflösen. Wenn ich mich auf diese gefürchteten und verhassten Gefühle und auf alles, was sie in mir auslösten, einließ, würde ich überrascht sein, welche Befreiung ich erleben konnte. So viel war mir sofort klar geworden. Etwas später ist mir auf einmal auch bewusst geworden, dass ich es nie gelernt hatte, diese existenzielle Hilflosigkeit als einen Aspekt des Lebens anzuerkennen. Sogar nach dem Ausstieg meines Körpers aus meinem damaligen Leben hatte ich viele Jahre lang in diversen Compensationsstrategien festgesteckt, um meiner Hilflosigkeit nicht begegnen zu müssen. Ich war schwerstkrank, befand mich wiederholt in lebensbedrohlichen Situationen, war also »objektiv« hilflos und bedürftig. Selbst in diesen Situationen war die offensichtliche Einladung des Lebens, meine Hilflosigkeit zu fühlen und ihr zu begegnen, viel zu bedrohlich. Stattdessen habe ich sie in Form von Forderungen an mein Umfeld nach außen projiziert.