

Der ängstliche Kopf und die leise innere Stimme

Lydia Defago

Am morgen früh war ich innerlich sehr unruhig.

Mein ängstlicher Kopf redete sich um Kopf und Kragen in dem kleinen Stübchen direkt hinter der Stirn. Da sitzt nämlich die Angst. Ich stelle mir immer ein kleines Büro vor, in dem ein kleines, hektisches, überfleissiges Männchen sitzt, das es jedem recht machen will und sich selbst viel zu oft vergisst.

So sitzt also dieses kleine hektische Männchen in diesem Büro und will meine Welt retten.

„Du solltest noch... Wenn du nur noch etwas... Vergiss das nicht... Das wäre doch optimal, wenn...“, es ist total lebenswürdig, mein kleines Männchen. Doch, ehrlich gesagt, macht mir schon das Zuhören manchmal echt keinen Spass mehr.

Ich habe ihm gesagt, „Rede so viel du willst oder schweige – heute akzeptiere ich alles!“

Ich stieg in mein Auto und bemerkte, wie mein Männchen in dem viel zu kleinen Büro nun in seiner inneren Karte nachschaute, wo ich hinkönnte. „Du könntest... Wenn du da lang gehst, dann...“

Ich ignorierte es, auch wenn das nicht einfach war. So fuhr ich kurze Zeit und hatte den Impuls einen Kaffee zu holen. Das Männchen sagte, „du hattest doch erst gerade einen Kaffee.“

Ich ignorierte es, stieg aus, um später mit einem Lächeln und einem wirklich leckeren Kaffee wieder einzusteigen. Das Männchen sagte, „gehen wir da hin, wo wir letztes Mal waren.“

Mein Bauchgefühl zeigte jedoch in eine andere Richtung. In eine, in der verschiedene Wegweiser zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten zeigten. Mein Bauchgefühl zog mich förmlich in eine Richtung und ich liess mich darauf ein.

„Du kannst ja immer noch wenden“, sagte das bereits beunruhigte Männchen in dem kleinen Büro.

So fuhr ich diese kurvenreiche schmale Strasse hoch.

Plötzlich hielt ich bei einer unmarkierten Parkmöglichkeit an, ohne dass ich genau wusste warum. Ich stieg aus, und wenige Schritte von meinem Wagen entfernt war eine kleine Brücke mit unglaublicher Aussicht. Ich grinste. Ich staunte und genoss die Aussicht.

„Ah, dass war doch eine gute Idee. Wow.“

Ich ignorierte es, und plötzlich zog es mich zu einem Wanderweg. Ich gab mich dem Impuls hin. Dieser Wanderweg führte mich, über Felder und schmale Strassen, zu einem eng gesäumten Weg, der links und rechts von Steinwänden umrandet war. Wie es im Hochgebirge oft der Fall ist.

„Willst du nicht umkehren? Wer weiss wie weit dein kleines Fläschchen mit Wasser reicht?“ äusserte das kleine ängstliche Männchen in meiner Stirn.

Doch in mir war ein Gefühl des Weitergehens. Ich fühlte mich einfach zu gut mit der Abenteurerin in meiner Brust, die mehr sehen wollte. Also ging ich in dem schönen Gebirge weiter. Umgeben von schönen Wäldern, Bergen, Steinmauern, Wiesen, von Hand mähenden Bauern und trockenen Bachbetten.

Ich ging voller Vorfreude weiter und genoss diese Schönheit der Natur. Der Duft von warmen Tannennadeln, ab und an eine kühlende Brise und der Klang von Kuhglocken umspielten meine Sinne. Es kam eine Gabelung. Doch ohne lange zu zögern folgte ich der Stimme in mir und ging den schattigen Weg hoch in den Wald hinein.

Im Wald drin meldete sich wieder das ängstliche Männchen.

„Was wenn du zu wenig Wasser hast? Wie lange willst du da hochgehen?“ Ich ignorierte es.

Dann suchte sich der schlaue Fuchs eine andere Aufgabe. Nach einem Übergang von Rohren, die gebraucht werden um

Kühe im Zaum zu halten, stieg die Angst in mir hoch. Ich bin es mich nicht gewohnt einen Weg zu gehen, der mitten durch das Leben von Kühen führt. Und mit mitten meine ich, dass ich bei ausgestreckten Armen die Kühe hätte berühren können. So dicht zwischen ihnen gehend merkte ich, dass ihr schlechter Ruf unzutreffend ist. Kühe sind bemerkenswerter, als vermutlich so mancher denkt. Sie sind mehr als nur Milchkühe. Sie haben eine Präsenz, die mir zuvor nicht bewusst war. Sie nahmen mich alle wahr.

„Ich halt das nicht aus, dreh um“, hetzte mich das Männchen im kleinen Büro. Doch ich spürte, dass ich genau das jetzt tun musste. Mich dieser Angst vor Nähe - wenn auch mit Kühen - zu stellen.

Ich sagte meinem aufgebrachten kleinen Männchen, dass es sich jetzt beruhigen solle. Ich visualisierte einen Sicherheitskreis aus Liebe und atmete tief ein und aus. Dann fasste ich an die Stelle, bei der sich die Rippen begegnen und drückte dagegen. Im Nachhinein erkenne ich, dass dies die Thymusdrüse war, und die Thymusdrüse ist bekannt dafür, dass sie das Nervensystem beruhigt. Wenn man drauf klopft oder in meinem Fall intensiv drauf drückt, bis zwischen Finger und Thymusdrüse Kontakt mit meinem Herzschlag hergestellt ist und gleichzeitig die Atmung beobachtet, tritt bereits nach kurzer Zeit die erhoffte Entspannung ein.

„Ich bin sicher. Ich schaff das“, sagte ich zu mir selber. Ich weiss, wie unsinnig das für gewohnte Wanderer klingt. Für mich jedoch löste es eine Angst aus, weil mein Unterbewusstsein um die Kilos einer solchen hübschen Pracht Bescheid weiss. Irgendwie habe ich diese Horde in Bewegung gebracht und sie begleiteten mich, so dass ich nun mit geschätzten elf Kühen den Weg entlang ging.



Ungewohnt und völlig beeindruckt von ihnen, ihrer Präsenz und ihrem gleichbleibenden Abstand, welcher mir Sicherheit gab, beruhigte sich auch mein fleissiges angsterfülltes Männchen.

Als ich mich wohl zu fühlen begann, kam der nächste Übergang und ich nickte den Tieren zur Verabschiedung zu. Da ging es weiter hoch in den Wald - und wieder diese Fragen. „Du hast fast kein Wasser mehr. Willst du das wirklich tun?“ Dieses kleine Männchen stellte mir wirklich die Frage: „Was tust du, wenn du es nicht schaffst?“

Ich war verblüfft über diese unsinnige Frage. Woher kamen all diese Gedanken? Als würde ich sterben, nur weil ich wenig Wasser dabei hatte und nichts zu essen. Ausser meinem Smartphone, einem Notizbuch und dem fast leeren Wasserfläschchen, in dem das Wasser rhythmisch zu meinen Bewegungen hin und her schwappte, hatte ich nichts bei mir.

Ich ging weiter. Ich roch viele süsse, holzige sowie erdige Gerüche, die den Wald einhüllten, genoss jede abkühlende Brise der frischen Luft und entdeckte irgendwann wieder Wasser in dem Bachbett. Fliessendes Wasser. Da oben gibt es noch mehr, dachte ich, zog die kleine Flasche aus meinem kleinen

Beutel und trank sie komplett leer. Irgendwann kam ich aus dem Wald heraus. Ich bemerkte, dass es nun wärmer wurde und die Sonne schon ordentlich runter brannte.

Ich sah eine beeindruckende steile Berglandschaft, ein solch steiles Gebirge, dass es keine Bäume mehr trägt. Ganz zuoberst war ein Gebäude zu erkennen, an welches eine Gondelbahn angeschlossen schien. Etwas in mir sagte, dass es da oben bestimmt Wasser und etwas zu essen gäbe. Ich war nun schon länger unterwegs, als ich gedacht hatte, und hoffte eigentlich auf etwas Essbares.

„Du kannst da nicht hoch!“ sagte die Stimme eindrucksvoll. So eindrucksvoll, dass ich mir diese Warnung anhören wollte. „Du hast kein Schuhwerk, das dich da sicher hochbringt“, rief es entsetzt aus. „Weder die richtigen Schuhe, noch etwas zu trinken gegen die pralle Sonne. Zudem nichts zu essen. Da gehst du nicht hoch!“ zischte es aus dem Büro, und ich sah das Männchen mit rotem schüttelndem Kopf und verschränkten Armen vor meinem inneren Auge.

Mein Bauchgefühl sagte mir jedoch, dass ich es wenigstens versuchen sol-

le. Ich wusste nicht einmal warum, aber ich hörte wieder auf das Bauchgefühl. „Ich kann ja wieder umkehren, wenn es nicht sicher ist“, beruhigte ich mein kleines ängstliches Männchen im kleinen Büro.

„Du hast kein Wasser. Was denkst du dir?“ rief das Männchen empört nach wenigen Metern.

Mein Bauchgefühl schlug vor, noch bis zur nächsten Kurve zu gehen. Mein Magen begann zu knurren. Aber ich weiss, dass ich fähig bin längere Zeit nichts zu essen. Es wirkte auf mich, als würde ich getestet, worauf ich hören möchte - den Kopf oder das Herz. Also folgte ich dem Vorschlag bis zur nächsten Kurve. Ich schaute da hoch und wurde zunehmend unsicherer, es fühlte sich wirklich nicht gut an mit normalen Sneakers, entblösstem Kopf und fehlendem Wasser da hoch zugehen. Das wären nochmals zwei Stunden gewesen - mindestens. Doch mein Bauchgefühl bewegte mich weiter bis zur Kurve. Rechts wurde die Sicht durch einen Wald eingeschränkt, so dass ich nicht sehen konnte, ob und was noch kommt. So folgte ich meinem Herzen und dachte über Themen nach, die ich loslassen sollte. Auch daran, dass ich mein Leben nicht durch meine Angst verpassen will.

An der Kreuzung angekommen, wurde ein Stall sichtbar, ein Weg, der sich um den nächsten Berg zu schlängeln schien und eine Aussicht, die mich stehen und mit einem erfreuten Lächeln strahlen liess. Auch wenn ich jetzt umkehren müsste, fühlte ich in meiner Brust, das hatte sich gelohnt.

Diese Weite, diese Schönheit der verschiedenen Grüntöne, graue Berge umhüllt von diesem zarten Blau und das erkennbare Gelb der Wanderwegzeichen. Ich atmete auf und wusste, dass ich bald wissen würde, wo ich überhaupt gelandet war. Eine Freude füllte mich von innen auf. Ich schritt staunend weiter voran.

Auf halber Strecke zwischen dem halben Zusammenbruch meines inneren ängstlichen Männchens und der gelben Sicherheit, stand er:
Meine Rettung. Ein Brunnen, den man mit einem Druckknopf bedienen konnte. Ich freute mich sehr über diese Überraschung. Ich hatte nicht mehr damit gerechnet!

Als ich bei dem richtungsweisenden gelben Wunder angekommen war, stand geschrieben, dass in 15 Minuten eine weitere Seilbahn auf mich wartete. Meine Erinnerung an ein altes Erlebnis an dem Ort liess in meinen Synapsen das Wissen um das Restaurant aufblitzen. Das Grinsen in meinem Gesicht wuchs und wuchs. Das Ego des kleinen ängstlichen Männchens wuchs ebenfalls. „Ja, das ist ja nochmals gut gegangen. Oh, ich kann schon etwas vertragen. Lass es uns da gut gehen“, sagte es stolz, und vermutlich stemmte es seine winzigen Arme in die Hüften, während es mit leicht nach hinten gekipptem Kopf und herausgestrecktem Bauch vor seinem Schreibtisch hin und her stolzierte.

„Du hast kein Geld dabei! Nicht einmal eine Kreditkarte! Och mein Gott, warum das alles!“ schrie es entsetzt auf. Ich sah schon, wie sich die kleinen Händchen von der Hüfte lösten und geräuschvoll mit Kopfschütteln über seine Augen klatschten. Ja ich glaube sogar, ich habe es seufzen gehört. Ich blieb ruhig. „Es gibt bestimmt eine Lösung. Warte ab. Es lief so gut bis jetzt. Ich vertraue jetzt einfach auf die richtigen Menschen“, besänftigte ich es.

Vor dem Restaurant blies ein Mann in ein Alphorn, ich musste so lachen, weil es genialer nicht hätte sein können. Als wäre ich direkt in meinem eigenen Film gelandet. Nun denn, da war noch das mit dem Bezahlen. Ich überlegte mir zwei Optionen, während ich ins innere des Restaurants eintrat. Erstens könnte ich fragen, ob sie *twint* haben - oder um eine Scheibe Brot bitten. Nach mir kam ein freundlich aussehender Mann ins Restaurant. Ohne zu zögern fragte ich ihn, ob er mir helfen würde, falls ich nicht mit *twint* bezahlen dürfte. Er war sehr hilfsbereit und willigte ein. Doch ich hatte Glück und der Mann hinter der Theke sagte mir, er mache eine Ausnahme. Mit dankbarem Herzen wählte ich aus und bezahlte mit meinem Smartphone. Plötzlich wurde es ganz ruhig im kleinen Büro. Es schien zufrieden zu sein. Seine Existenzängste waren alle aufgehoben.

Ich war an einem wunderschönen Ort, mit Alphornmusik, zu essen und zu trinken. Was will man da mehr? Ich wählte einen Tisch aus, der mit einem weiteren Tisch unter einem grossen Schirm stand.

Zwei ältere Frauen sassen an dem einen Tisch und ich fragte sie, ob es für sie okay wäre, wenn ich mich gerade in ihren Rücken setzte. Ich wollte mir zur Feier der unbeachteten Wanderung eine tolle Aussicht gönnen. Da antwortete die Frau neben ihr mit einer auf den Tisch klopfenden Bewegung: „Setz dich gerne zu uns, die Aussicht auf diese Seite ist viel schöner!“

Das kleine Männchen im kleinen Büro stand schon wieder in Alarmbereitschaft und wollte sich, wie bis anhin, aus falscher Bescheidenheit zurück halten und riet mir: „Nein, nein. Das ist doch nicht nötig. Du könntest sie stören.“ Ich wollte mich schon an den hinteren Tisch setzen, doch da schwenkte mein Kopf wie von alleine auf die andere Seite. Ich sah diese gigantischen, fast zum Greifen nahen Berge. Dieses milchige Blau. Diese grünen Tannen. Diese Sonne, die all diese Farben schön und klar zur Geltung brachte.

Ich blickte mich um. Alle die zu zweit waren, sassen ebenfalls mit Blick in diese Richtung. Weil sie sehr eindrucksvoll war, und ich dachte mir: „JA.“

Es war so magisch. Wie sich später herausstellte, waren diese beiden Frauen technisch nicht versiert, weshalb sie mit Blick auf das Smartphone immer wieder zu lachen begannen. Ich ahnte, dass es irgendetwas Lustiges sein musste. Die eine Frau zeigte mir plötzlich auf ihrem Smartphone ein Bild auf dem ein Dachs auf ihrem Kopf sass. Es war so witzig. Da sassen zwei Frauen, die einfach so im Moment lebten und mich gleich als Teil ihres Moments mitaufnahmen. Sie scherzten übers Alter und brachten mich zum Lachen. Wir sprachen über Gott und die Welt. Es war wirklich sehr nährend mit den beiden Frauen. So unkompliziert. So echt. So präsent. Voller Leichtigkeit und voller Freude.

Es war einfach ein Moment, den ich mir schon so lange nicht mehr gegönnt hatte.

Deshalb teile ich diese Geschichte mit dir. Es gibt mehr, als all das, was dir dein kleines hektisches Männchen im kleinen Büro über das wirkliche Leben mitteilt. Es hat so viel Angst, weil es nicht deine Grösse hat. Aus dieser Perspektive ist alles gefährlich. Wenn du zu oft auf dieses Männchen hörst, wirst du traurig und einsam.

In dir trägst du eine Stimme, die weiss was du brauchst. Ja, diese Stimme weiss auch zu was du fähig bist. Diese Stimme führt dich an Orte, die dich lebendig machen.

Diese Stimme ist etwas, was dir niemand nehmen kann. Diese Lebendigkeit. Dieses Vertrauen in die Welt. Dieses Vertrauen in das Leben. Dieses Vertrauen in Dich. Dieses Vertrauen in die Menschen. Diese Stimme ist in dir. Vielleicht ist sie auch einfach ein Gefühl. Aber vertrau der Stimme oder dem Gefühl, welches dir mehr Freude bereitet. Lass alles los, was dir aus dem kleinen Angstbüro mitgeteilt wird. Egal, wie sehr die Recherchen stimmen könnten. Das Leben ist nie gleich und du stirbst viel weniger oft, als dir gesagt wird. Auch verändern sich die Bilder, aus denen die Ängste hervorgehen, wenn du deine eigenen alten verstaubten Erfahrungen mit neuen lebendigeren auffrischst.

Ich sag es nochmals, weil es so wichtig ist:

In dir ist eine Wahrheit, die dich zu wundern bringt. Vertrau deiner Wahrheit. Du darfst weiterhin Angst haben. Aber du darfst die Führung wieder übernehmen und sagen: „Okey du darfst so viel reden oder schweigen wie du willst - heute akzeptiere ich alles.“

Vertraust du deiner inneren Stimme, deinem inneren Gefühl, bemerkst du schnell, dass du fähig bist all die Ängste, die kommen zu überwinden. Du kannst so viel mehr, als du glaubst!

Ich glaube an Wunder und an die Liebe. Ab heute jedoch glaube ich wieder daran, dass ich mir selbst mehr vertrauen darf, kann und will.

Erinnere dich einfach wieder daran was passiert, wenn du mit dem Flow gehst. So wie es die Kinder tun. Sie kümmern sich nicht um die Meinung anderer oder um die Aufgaben, die noch offen wären. Sie tun es einfach. Sie leben im Jetzt. Sie leben.

Mit dem Bauchgefühl mitzugehen, obwohl das Männchen vor Sorge den roten Kopf schüttelt, ist ein Zugang zur Selbsterlaubnis für Wunder. Wunder sind eine Form des Glücklichseins - hab Vertrauen IN dich.

Ich wünsche Dir von Herzen viele Abenteuer und freudvolle Momente mit coolen Menschen.
Denn all das wartet auf Dich. Trau dich.

Lydia Defago

Das Team vom **TAXI-Magazin** würde sich über **weitere AutorInnen** freuen. Interessiert sind wir an **Reportagen, Interviews, Berichten und Porträts**.
Kontakt: redaktiontaxi@gmx.ch