

Im Auge des Sturms

Von Zoe Sanigar

Im Auge des Sturms ist es still. Ein asiatisches Sprichwort besagt, dass im Herzen eines Taifuns selbst ein Kind ruhig schlafen kann.

In unserer Welt stürmt es schon seit längerem beträchtlich. Was lange sicher und verlässlich schien, wird nun hin- und hergerissen. Was einmal standhaft war, wird vom Boden weggefegt, entwurzelt, mehrfach um die eigene Achse gewirbelt. Wir alle beugen uns – einem jungen Grashalm gleich – in den reissenden Winden, um von diesen Kräften nicht gebrochen zu werden. Wir bleiben standhaft und gerade deshalb befinden wir uns in einem Zustand des konstanten Widerstands. Wir widerstehen dem Sturm, wir stellen uns den Kräften entgegen. Notgedrungen geben wir Gegendruck, Gegenkraft gegen die Windböen und bemühen uns, die zerrenden Kräfte um uns herumzuleiten.

Die Kräfte und Fähigkeiten des Widerstandes könnten unterschiedlicher nicht sein. Wer im Herbstwind gerade noch genug Bodenhaftung hatte, wird in diesem Sturm leicht entwurzelt. Gerade jetzt und heute braucht es für viele Mitmenschen noch mehr Stützen im Aussen. Sicherer Halt und Nährboden, damit noch junge Bäume nicht entwurzelt werden.

Ich begeben mich selbst immer wieder in die ruhige Mitte des Sturmes. Selbst der turbulenteste Hurrikan kann dieses stille Zentrum nicht verletzen oder schädigen. In dieser friedlichen Stille kann ich meinen eigenen Herzschlag hören. Kraftvoll und regelmässig, ab und zu etwas ausser Takt, doch diese kleine Eigenart ist mir vertraut und lässt mich meine Lebendigkeit spüren.

An diesen Ort, an dem ich selbst standfest und kraftvoll bin, lade ich meine Klienten ein. In eine Kammer der Ruhe, Sicherheit und Entspannung. In einen Raum für menschliche Begegnung, Gespräche und schöpferische Kraft. In dieser Kapsel ausserhalb von Zeit und Raum kann gefahrlos eine Begegnung mit sich selbst stattfinden. Im windstillen Raum wird es möglich,

seinen eigenen Atem zu hören, seinen Gedanken zu lauschen und die turbulenten Winde aus sicherer Distanz zu betrachten. Hier darf die Seele wachsen und gedeihen, umsorgt und genährt werden.

Was gibt es Heilsameres, als den Blick nach innen richten zu dürfen, innezuhalten und in seinem innersten Wesenskern anzukommen. In aller Ruhe die eigenen Kräfte wieder bündeln und gemeinsam anerkennen zu dürfen, was schon alles geleistet wurde. Im Hier und Jetzt einen Moment lang verweilen und den eigenen Gedanken lauschen zu können. Die Spannung entladen und das Herz öffnen zu dürfen. Und dann... gesehen zu werden als ganzer, starker und verletzlicher Mensch. Den inneren Frieden wieder herstellen und sich einmal, vielleicht auch das erste Mal im Leben überhaupt, gehalten und verwurzelt zu fühlen.

Wir alle brauchen diesen Raum und ein Gegenüber, das uns spüren lässt, dass wir so wie wir sind, genau richtig sind. Einzigartig und einmalig. Und nicht zuletzt... kräftig genug, um den Stürmen zu trotzen.