

Auf der Suche nach dem klaren Blick
Suche nach dem klaren Blick



Für Marina

Auf der Suche nach dem klaren Blick

Das Auge ist keine Kamera. Es bildet die Wirklichkeit nicht einfach ab. Vielmehr »gleitet« der Blick zwischen dem, was Dich innerlich bewegt, und dem Außen hin und her. Diese Bewegung kannst Du Dir bewusst machen, wenn Du Dir eine auf dem Bauch liegende 8 vorstellst. Jetzt folge mit den Augen den Linien dieser Zahl. Du versetzt mit dieser Umkreisung Deinen Kopf und über die Wirbelsäule den ganzen Körper in Schwingung. Je nachdem, ob Du Dir die 8 weit draußen oder tief in Dir drinnen vorstellst, verläuft die Bewegung anders. Mal ist sie weit ausholend, schwungvoll, dann wieder klein, bedächtig, sanft. Wenn Du bei einigen dieser Bewegungen ins Stocken kommst oder sie Dir schwer fallen, dann hat Dein Blick auf die Welt und auf Dich selbst an Lebendigkeit verloren. Du bist, ohne es zu wollen, erstarrt und festgefahren.

Sich selbst in den Blick bekommen

Wieweit Dein Sehvermögen schon beeinträchtigt ist, erfährst Du, wenn Du einmal den Kopf hängen lässt. Beginnt es an Deinem Hinterkopf zu knirschen? Fällt Dir das Hängenlassen schwer? Wie tief sinkt Dein Kopf? Musst Du gähnen? Wenn Du dabei auch noch die Augen schließt: welche Empfindungen spürst Du in Deinem Gesicht? Werden die Augen müde und schwer? Fühlt sich Dein Gesicht angespannt und gereizt an? Hast Du das spontane Bedürfnis, Grimassen zu schneiden? Was hindert Dich, diesem Impuls zu folgen? Fühlst Du Dich verpflichtet, Dein Gesicht zu wahren?

Ich bin mir eine fürsorgliche Mutter

Setz Dich an einen (Schreib-)Tisch. Stütze Deinen Kopf in beide Hände, bis sie Deine Augen zudecken. Wie reagieren sie auf diese warme Höhle? Sie müssen jetzt nicht mehr arbeiten, sondern können zur Ruhe kommen. Was ist das für ein Gefühl? Macht Dir die Dunkelheit Angst oder tut sie Dir gut? Kannst Du abschalten oder wird Dein inneres Auge von Bildern und Gedanken überflutet? Wenn Du Dir für diese Erfahrung Zeit genommen hast, dann lege Deine Handballen auf die Augenbrauen. Wie reagieren sie auf diesen sanften Druck? Spürst Du Spannungen, vielleicht sogar nervöse Zuckungen?

Unter den Augenbrauen verlaufen Lymphbahnen. Sie sind für die Reinigung der Augen zuständig. Wenn Dich Kummer quält, bilden sich auf Deiner Stirn Sorgenfalten. Der Druck dieser angespannten Muskeln lastet auf Lymphbahnen und Nerven. Du wirkst genervt, mürrisch. Schenke jetzt Deiner sorgenvollen Stirn ein wenig Zuwendung. Massiere sie mit Deinen Fingerspitzen. Welche Empfindungen werden freigesetzt? Oft sind es Wehmut, Groll, Enttäuschung, Ärger, Wut, Traurigkeit, Schmerz, Sehnsucht, Verzweiflung. Welche dieser Empfindungen hältst Du normalerweise zurück? Sind sie in Deinem Selbstbild vorgesehen? Kannst Du Dich als unausgeglichen, leidend, verzweifelt, traurig annehmen? Trägst Du eine Maske? Warum?

Auch wenn diese Selbstkonfrontation schmerzhaft ist, sie bringt wieder Bewegung in Dein Leben. Wenn Angst aufsteigt, sag Dir: »Ich will alles zulassen, aber nichts festhalten.« Wenn Dich Deine Probleme zu überwältigen drohen, atme tief aus. Spür, wie sich Dein Zwerchfell zusammen zieht. Sieh, wie sich der Körper von selbst die Luft holt, die er zum Atmen braucht. Leben ist immer und überall im Überfluss vorhanden.

*Wenn wieder mal Dich Panik quält,
Dann tröst Dein armes Herz.
Und sag ihm leis:
»Ich bin Dir gut!«
Und teile seinen Schmerz.*

*Wenn Dich ein Anderer tierisch nervt,
Denk nur: »Das arme Schwein!«
Atme tief aus
Und knurr ihn an
Und friss es nicht hinein.*

*Wenn grau in grau der neue Tag,
Die Angst im Nacken sitzt,
Dann streichle Deine arme Haut
Und sag
»Ich hab mich lieb.«*

*Du musst nicht mehr.
Jetzt lass Dir Zeit.
Erleb den Augenblick.
Auch wenn er schmerzt,
Es ist Dein Leid
Und halt es nicht zurück.*



*Dieser Liedtext ist zur Melodie von
»The house of the rising sun« im
»KommRum«, einem Begegnungs-
ort für Psychatriebetroffene in
Friedrichshain entstanden.
Jahrelang konnte ich dort meine
Wäsche waschen. Vielen Dank!*

Daniel Schneider

Tel.: (030) 29 10 271 • E-mail: blindhero@gmx.net