

# ICH BIN, WAS ICH BIN

Eva Gerussi  
[www.gerussi-kinesiologie.ch](http://www.gerussi-kinesiologie.ch)



*Alle Zitate aus:*

*Erich Kästner: «Ansprache zum Schulbeginn»*

*Liebe Kinder*

*Da sitzt ihr nun, alphabetisch oder der Grösse nach sortiert, zum ersten Mal auf diesen harten Bänken, und hoffentlich liegt es nur an der Jahreszeit, wenn ihr mich an braune und blonde, zum Dörren aufgefädelt Steinpilze erinnert. Statt an Glückspilze, wie es sich eigentlich gehört. Euch ist bänglich zumute und man kann nicht sagen, dass euer Instinkt tröge.*

*Eure Stunde X hat geschlagen...*

Eben habe ich wieder einmal all die Kursangebote durchstöbert auf der Suche nach einer mir entsprechenden Weiterbildung. Was finde ich: eine Menge Angebote, die den richtigen Umgang mit Ressourcen vermitteln.

Wir sollen ausreichend schlafen, uns gesund ernähren, Sport treiben, schwitzen, uns entspannen, uns Zeit nehmen, Beziehungen pflegen, meditieren, Yogaübungen machen, langsam und bewusst essen, die Seele baumeln lassen und vieles mehr. Natürlich sollen wir uns auch nach den hilfreichen Apps richten, die uns täglich auf dem Laufenden halten über die Anzahl unserer gegangenen Schritte, über das verbrannte Fett und die verbrannten Kalorien und die uns überdies ein schlechtes Gewissen einjagen, wenn wir unser Soll nicht erfüllt haben.

Dabei sollen wir auch immer auf die vielbesungene «Work-Life-Balance» achten. Doch wie, bitteschön, soll Mann/Frau da eine vernünftige Work-Life-Balance hinkriegen, wenn wir so vieles zu tun haben, all die Pflichten rufen, uns immer noch mehr Arbeit aufgebürdet wird, die Kinder uns aussaugen, die Karriere keinen Aufschub duldet, die alten Eltern gepflegt oder besucht sein wollen. Und dann all die schlaflosen Nächte, die Existenzängste und Sorgen, der Stress mit dem Chef und der Mitarbeiterin. «Ich weiss nicht einmal mehr, wo mir der Kopf steht. Woher noch die Zeit nehmen, um auch noch für mich zu schauen! Und überhaupt habe ich schliesslich auch einiges erreicht. Es geht mir gut, und auf meinen Lebensstandard möchte ich auf keinen Fall verzichten.»

*... Wenn ihr droben steht und balanciert, sägt man die «überflüssig» gewordenen Stufen hinter euch ab, und nun könnt ihr nicht mehr zurück! Aber müsste man nicht in seinem Leben wie in einem Hause treppauf und treppab gehen können? Was soll die schönste Etage ohne Keller mit den duftenden Obstborden und ohne das Erdgeschoss mit der knarrenden Haustür und der schepfernden Klingel? Nun, die meisten leben so! Sie stehen auf der obersten Stufe, ohne Treppe und ohne Haus, und machen sich wichtig. Früher waren sie Kinder, dann wurden sie Erwachsene, aber was sind sie nun? Nur wer erwachsen wird und ein Kind bleibt, ist ein Mensch!...*





Doch ja, die liebe Zeit. Zeit für mich, Zeit für mich? Was ist das? Ich mag nicht mehr, ich kann nicht mehr, alle meine Ressourcen sind aufgebraucht, ich bin ausgebrannt. Burned out. Punkt.

«Nein, bei mir ist das nicht so, ich habe wirklich Sorge zu mir getragen, mich geschont, gesund gelebt, nun macht sich halt das Alter bemerkbar.»

Wenn wir dann ab einem gewissen Alter doch nicht mehr so leistungsfähig, fit und voller Vitalität sind, wenn sich gewisse Beschwerden einstellen, machen wir uns Gedanken, womit wir uns möglicherweise doch übernommen und damit Raubbau an uns selber betrieben haben, oder wir machen ganz einfach das Alter dafür verantwortlich. Da lassen die Kräfte bekanntlich nach und der Körper ist halt trotz allen Schonens abgenutzt. Da mag man halt auch nicht mehr wie mit zwanzig.

*...Eure Stunde X hat geschlagen...Früchtchen seid ihr, und Spalierobst müsst ihr werden. Aufgeweckt wart ihr bis heute, und einwecken wird man euch ab morgen, so wie man's mit uns getan hat. Vom Baum des Lebens in die Konservenfabrik der Zivilisation. Das ist der Weg, der vor euch liegt...*

Immer wieder fällt mir auf, wie verbreitet die Annahme ist, dass wir ein begrenztes Kontingent an Ressourcen mit in unser Leben bekommen und damit möglichst behutsam, ja sparsam umgehen sollen, damit es bis ans Ende unserer Tage reicht. Und zudem schwebt wie gesagt über allem das Schlagwort «Work-Life-Balance», Das heisst, dass wir zwischen Arbeit und Leben eine Trennung machen. Arbeit und Leben ist scheinbar nicht kompatibel.

***...Lasst euch die Kindheit nicht austreiben.*** Schaut, die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut...

Unsere Ressourcen oder das, was uns in voller Lebenskraft strahlen lässt, verbraucht sich nicht. Im Gegenteil, je mehr wir davon nutzen, umso mehr produzieren wir davon. Je mehr wir uns begeistern, umso interessantere Erfahrungen machen wir, umso mehr Begabungen in uns entdecken wir, umso mehr entwickeln wir diese Gaben, umso mehr sind wir stolz auf uns, umso mehr begeistern wir uns... Und es ist ganz einfach: Alles, aber auch wirklich alles, was mich wahrhaft stärkt, liegt in

mir. Ich muss nicht noch mehr leisten. Es geht nur um einen klaren und kraftvollen Entscheid, und schon verändern meine Impulse von innen heraus. Es liegt an mir, mich zu entscheiden. Ich entscheide mich in aller Ernsthaftigkeit und Überzeugung, mich zu freuen. Mich zu freuen an mir, an all dem was ich bin, was ich kann, an dem, was ich tue und jemals getan habe, mich zu freuen und zu begeistern am Leben und an dem, was ist.

In jedem Moment habe ich die Wahl, zu leben oder zu sterben.

Glauben wir nicht, dass es die Lebenskraft in uns interessiert, ob wir sie nutzen um zu büffeln oder zu erfahren, um uns zu ärgern oder zu freuen. Sie ist einfach da. Der Entscheid liegt an mir.



*...**Seid nicht zu fleissig!** Bei diesem Ratschlag müssen die Faulen wegehören. Er gilt nur für die Fleissigen, aber für sie ist er sehr wichtig. Das Leben besteht nicht nur aus Schularbeiten. Der Mensch soll lernen, nur die Ochsen büffeln. Ich spreche aus Erfahrung. Ich war als kleiner Junge auf dem besten Weg, ein Ochse zu werden. Dass ich's trotz aller Bemühung nicht geworden bin, wundert mich heute noch...*

Es liegt an mir, meine Talente zu entdecken und zu entfalten.

Glauben wir nicht, dass unsere Talente sich kümmern darum, ob wir sagen: «ich kann eh nichts» oder: «hey, da hab ich echt ein Talent». Sie sind einfach da.

Es liegt an mir, Jetzt zu sein oder der Vergangenheit nachzuhängen und dem, was ich alles verpasst habe. Jetzt zu sein oder schon in der Zukunft, bei all dem, was ich auf später verschiebe oder noch auf der «To do Liste» habe.

Glauben wir nicht, dass es das Jetzt interessiert, ob wir dabei sind. Es ist einfach da.

*...Der Kopf ist nicht der einzige Körperteil. Wer das Gegenteil behauptet, lügt. Und wer die Lüge glaubt, wird, nachdem er alle Prüfungen mit Hochglanz bestanden hat, nicht mehr schön aussehen. Man muss nämlich auch springen, turnen, tanzen und singen können, sonst ist man, mit seinem Wasserkopf voller Wissen, ein Krüppel und nichts weiter...*

Es liegt an mir, in meinem ganzen Körper zu sein oder in meinem Kopf. Dem zu vertrauen, was mein Körper mir mittels Empfindungen und Gefühlen mitteilt oder dem, was ich mir an Wissen, Vorstellungen und Konstrukten in den Kopf setze. Zu anerkennen, dass ich als bedürftiges aber auch fähiges Wesen geboren wurde und mein Leben dazu da ist, meine Bedürfnisse **und** meine Fähigkeiten zu leben und zu erfüllen.

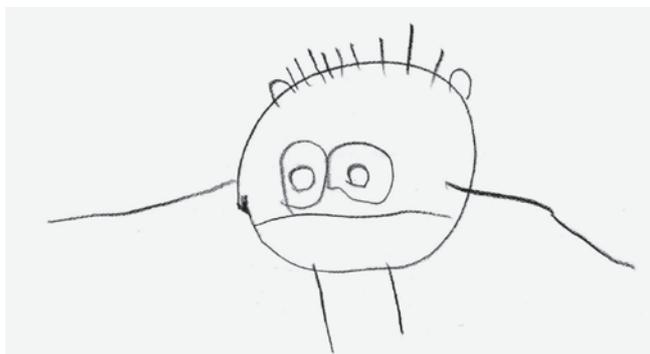
Glauben wir nicht, dass es den Körper kümmert, ob wir ihn ignorieren und das Kopfhirn immer noch mehr strapazieren. Er ist einfach da. Mit seiner unvorstellbaren, Ehrfurcht einflössenden Intelligenz und Macht.

Es liegt an mir, zu leben oder zu leisten. In allem das Leben und das Wachstum zu erkennen und dar-

an teilzuhaben, oder es auf später aufzuschieben. Was kümmert es das Leben, ob wir es und unser Wachstum, unsere Entwicklung aufsparen auf den Feierabend, die Ferien, oder den Ruhestand. Es ist einfach da, überall, immer.

*...Und noch Eins: Der Lehrer ist kein Zauberünstler, sondern ein Gärtner. Er kann und wird euch beugen und pflegen, wachsen müsst ihr selber...*

Die einzige Instanz, die all das wirklich kümmert, ist ICH. ICH, das mit tausenden von Talenten ausgestattete, fühlende, körperliche, denkende, intelligente und mit dem ganzen Universum verbundene Seelenwesen. ICH leide, wenn ich mich von meinem Körper trenne, ihm so viel Energie entziehe, dass er mich anhand von Symptomen dazu zwingt, mich ihm zuzuwenden. Wenn mein Fuss schmerzt, kann ich mich mir liebevoll zuwenden oder sagen: «dieser verdammte Fuss...» Damit trenne ich mich auch noch von meinem Fuss. ICH leide, wenn ich büffle, statt mich zu interessieren und meine vielfältigen Begabungen zu nutzen in all meinen täglichen Verrichtungen, in Beruf und Freizeit. *...Der Kopf ist nicht der einzige Körperteil...*



ICH leide, wenn ich das Leben verpasse. Wenn ich es verpasse, mich zu entwickeln, zu wachsen, meinen Lebensauftrag zu erfüllen, mein Seelenpotential zu entfalten vor lauter Rücksichtnahme.

ICH leide, wenn ich mein strahlendes Licht unter den Scheffel stelle, um ja nicht aufzufallen.

ICH leide, wenn ich meine sprudelnde, ausgelassene Freude unterdrücke und mich an allen Ecken und

Enden anpasse und unterordne. Der ganzen Griesgrämigkeit, der gebeugten Körperhaltung, dem gesenkten Blick, den eingezogenen Schultern, dem sich um alles Sorgen machen, dem glanzlosen Gesicht...

ICH leide, wenn ich mich weiterhin dem Konzept des Trennens verpflichte. ICH leide, wenn ich Freude, Lust und Glück abhängig mache von Vorstellungen und äusseren Bedingungen, statt sie als Grundgefühle in mir zu fühlen.

ICH leide, wenn ich mich abhängig mache von äusseren Bewertungen statt mich an meinem Wohlbefinden zu orientieren. Ich bin nicht definiert durch Leistung, Ansehen und Besitz. Ich bin auch definitiv nicht ich und mein Körper, ich und meine Gefühle, ich und meine Talente, ich und mein Leben, ich und meine Taten.

**Ich bin mein Körper!**

**Ich bin meine Gefühle!**

**Ich bin meine Talente!**

**Ich bin mein Leben!**

**Ich bin meine Taten!**

Es liegt an mir, mich als Ganzes, als «All-Eins» zu erkennen und mir dessen bewusst zu sein. Ich entscheide mich jetzt, all diese Trennungen aufzuheben, zu erkennen, an-zu-erkennen, dass ich niemals haben kann, was nicht mir gehört. (Ich kann es wohl besitzen, aber das hohe Ross hat noch jeden abgeworfen.) Ich entscheide mich jetzt dafür, das wirklich zu haben und das zu sein, was mir und zu mir gehört. Mir gehört mein wundervoller perfekter Körper, der in ausgeklügelter Weise das in Tat umsetzt, was aus meiner innersten Quelle, meinen Fähigkeiten und Talenten, aus meinen Ideen und Impulsen, aus meiner ureigensten Lebensfreude und Begeisterung jetzt sprudelt. Ich entscheide mich jetzt, all diese meine Ressourcen zu entdecken, zu vereinen und zu potenzieren. Ich entscheide mich jetzt, das strahlende, hervorragende Wesen zu sein, zu dem ich geboren bin.

*«Da sitzt ihr nun, alphabetisch und nach Grösse geordnet und wollt nach Hause gehen. Geht heim, liebe Kinder. Wenn ihr etwas nicht verstanden haben solltet, fragt eure Eltern. Und liebe Eltern, wenn Sie etwas nicht verstanden haben sollten, fragen Sie Ihre Kinder.»*