Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser – das kennst du, nicht wahr? Doch dann passiert etwas Unfassbares und erschüttert dein Vertrauen.

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser

– das kennst du, nicht wahr?

Doch dann passiert etwas Unfassbares und erschüttert dein Vertrauen.

Autorin: Verena Schläfli, Akari Tiershiatsu

Wie hast du die Zeit des Corona-Lockdowns erlebt? Mir haben die Tiere in dieser Zeit unglaublich geholfen und ich profitierte auch von den Grundsätzen, die ich als Shiatsu-Lehrerin im Alltag anwende. Zwei davon beschreibe ich hier.

Atmen

Atmen hilft mir, in die Ruhe und ins Jetzt zu kommen. Tiefe, langsame Atemzüge erden und entspannen. Gerade wenn wir aufgeregt sind, atmen wir oberflächlich und schnell. Bewusstes, langsames, tiefes (Bauch-)Atmen beruhigt den Körper und den Geist. Auch beim Reiten übrigens super!

Annehmen, was ist

Wir haben die Tendenz, uns gegen Ereignisse, die wir als schwierig oder schmerzhaft anschauen, zu wehren. Wir bewerten und beurteilen. Das kostet Kraft, Nerven und Zeit. Und wie oft haben wir im Nachhinein gemerkt, dass wir uns umsonst Sorgen gemacht haben?

Im Shiatsu lernen wir, das anzunehmen, was gerade ist. Ich darf nicht mehr arbeiten? Ich darf nicht mehr zu meinem Pferd? Ich darf meine Eltern nicht mehr besuchen? Was macht das mit mir? Welche Ängste oder andere Gefühle kommen in mir hoch, wo verspannt sich mein Körper? Sind die Ängste begründet, gerade jetzt, in diesem Moment?

Oft finden wir heraus, dass wir vom Vertrauensmodus in den Kontrollmodus gewechselt haben und uns Sorgen machen um Dinge, die in der Zukunft liegen und sich auch ganz anders entwickeln können als wir heute befürchten. Viele Leute haben mir gesagt, dass sie den Lockdown im Nachhinein als positiv empfunden haben, sie sind zur Ruhe gekommen, hatten mehr Zeit für Familie und Freunde, haben Neues kennengelernt (Videochat-Tools zum Beispiel). Wir durften flexibler, offener und spontaner werden.

Daher empfehle ich die umgekehrte Devise: Kontrolle ist gut, Vertrauen ist besser.