

21.07.2019 um 07:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Stimmen der Ruhe

Neulich war ich auf einer Geburtstagsfeier eingeladen mit gefühlten hunderten von Leuten. Eine Live Band hat gespielt und alle redeten durcheinander. Obwohl man für mein Gefühl eigentlich gar nichts mehr verstehen konnte. Ich habe meiner Freundin dann etwas ins Ohr geflüstert, um überhaupt noch etwas sagen zu können, denn zum Schreien hatte ich keine Kraft mehr.

Manchmal ist es mit den inneren Stimmen in meinem Kopf genauso, habe ich mir dann gedacht. Die sind so laut, dass ich das Gefühl habe, meine eigene persönliche Stimme gar nicht mehr hören zu können. Die lauten, die sich immer in den Vordergrund drängen, sind oft solche, die warnen und Druck machen. „*Du darfst das nicht! Da muss man doch...*“, sagen sie, oder: „*Streng dich richtig an, dann wird das auch was*“, solche Stimmen sind das, die darauf pochen, immer weiter zu machen, keine Entspannung zulassen wollen.

Es fordert schon etwas Aufmerksamkeit von mir, auch in meinem Kopf auf das Flüstern zu hören, das trotz alles Geschreis immer da ist. Wenn es aber mal gelungen ist, mich darauf einzustimmen, dann merke ich: Diese leise Stimme hat einen beruhigenden und fast schon weisen Ton. Ich fühle, dass sie die Wahrheit sagt, wenn

sie mich darauf hinweist: Im großen Ganzen ist alles im ok, ich bin geborgen, von unsichtbaren Mächten, die mich bis hierher vor großem Unglück bewahrt haben. Ich habe noch immer einen Ausweg gefunden. Und vor allem: Nicht ich war es, die den Ausweg geschaffen hat. Es waren Ruhe und Besonnenheit, die es mir möglich gemacht haben. Immer nur mehr tun, schneller arbeiten, noch mehr darauf achten, was andere wollen, das hat mir noch nie gut getan, daran habe ich mich erinnert. Seit ich diese Stimme einmal gehört habe, gelingt es mir immer öfter, mit ihr in Kontakt zu kommen, und nicht mehr so oft auf die lauten Stimmen zu hören, die Panik und Hektik verbreiten. Und so breitet sich eine ruhige Zuversicht aus. Ich habe das Gefühl, in Kontakt mit mir selbst zu sein. Oder mit der Quelle, aus der mein Selbst erst kommt.