
MEIN SCHMELZTIEGEL

von
Jean Tinder

Übersetzung: Gerlinde Heinke

Lektorat: Birgit Junker

Ich habe vor kurzem eine neue Verwendung für meinen Scheiß-drauf-Eimer gefunden, und um den Spaß noch zu erhöhen, passt er wunderbar zu meiner Trekkie-Facette. Hier ist die Geschichte ...

Viele von uns haben Probleme mit ihrem Körper und ich bin da keine Ausnahme. Seltsames, unruhiges Verhalten, wandernde Schmerzen, scheinbar unfähig, mit etwas umzugehen, was letzte Woche noch kein Problem war. An manchen Tagen fühlt sich mein Körper besser an als jemals zuvor. An anderen Tagen wundere ich mich, warum er immer noch funktioniert. Ich weiß, Adamus sagt, dass alles okay ist und alles natürlich ist und blah blah blah, aber ich würde diese Sache gerne ein für alle Mal in Ordnung bringen!!

Während einer kürzlichen Produktion im Studio sagte er etwas, das eine Idee anstieß: „Ich sollte mein ganzes verdammtes Ich in den Scheiß-drauf-Eimer legen!“ Sicher, es ist lediglich ein Symbol für das Loslassen von Dingen, aber ich war so abgelenkt von dem Versuch, meinen Körper zu reparieren, dass ich das Loslassen vergessen habe. Außerdem ist es das eine, Probleme und Themen „da draußen“ loszulassen. Aber es ist etwas vollkommen anderes, etwas loszulassen, das ich jeden Moment meines Lebens lebe. Ich brauche alle Hilfe, die ich kriegen kann!

Am nächsten Morgen hatte ich schließlich einen Moment Zeit, um durchzuatmen, zu fühlen und mich wirklich zu meiner Entscheidung, loszulassen, zu bekennen. Meine wunderschöne goldene Schale hat mir in den letzten paar Monaten sehr gute Dienste geleistet, was bedeutet, dass sich wirklich etwas verändert, wenn ich etwas mit der klaren Absicht hineinlege, meinen Griff davon zu lösen. (Irgendwann habe ich meinen „Mutteraspekt“ in den Scheiß-drauf-Eimer gelegt – was alles Mögliche auf den Kopf gestellt und neu geordnet hat.) Also nahm ich die Schale und atmete.

Immer begierig darauf zu helfen, rief mein Verstand Bilder von früheren „Freigabe“-Sitzungen auf. Aber dies war seine eigene Sache, und ich wollte nicht so tun, als wäre es

etwas anderes. Also atmete ich etwas mehr und entschied mich eindeutig dafür, meinen Körper *und* all seine Gewohnheiten und Macken in den Eimer zu werfen.

Ich hatte den Impuls, die Schale über mein Herz zu halten. Hm, eigenartig. Okay.

Mehr Atmen und dann ein seltsames Gefühl, als würden hunderte von kleinen „Verbindungen“ aus meinem Herzen in die Schale fallen. Offensichtlich war es mein Verstand, der versuchte, eine tiefe Erfahrung zu definieren und ihr einen Sinn zu geben, aber ich „sah“ es als ein Bündel von Knoten und Drähten. Sie waren in meinem ganzen Körper miteinander verbunden und nun lösten sie sich, trennten sich, ließen los.

Nun, ich *habe* gesagt, dass ich alle alten Muster aus meinem Körper freigeben möchte, und dies war eine sehr anschauliche Art, dies zu tun! Den ganzen Tag über war ich mir des „Ent-musterungs“-Prozesses bewusst, der in mir vor sich ging, hier und da zusammen mit verschiedenen seltsamen Empfindungen. *Was auch immer nötig ist*, sagte ich zu meinem Selbst. *Tu, was immer du tun musst, um alles loszulassen. Ich werde nicht kämpfen.*

Am nächsten Morgen wachte ich auf und fühlte mich völlig daneben, sagte jemandem, ich fühlte mich „abgekoppelt“. *Wirklich?* Mein Selbst kicherte. Ist es nicht das, was du, wann, gestern gewählt hast? Trotzdem wollte ich mich in eine Höhle verkriechen und Winterschlaf halten, nicht, was in meinem Zeitplan stand, mit anderen Menschen zusammen sein, einen Webcast machen und Adamus zuhören. Nun, es war noch ein wenig Zeit übrig, aber keine Höhle in Sicht, also setzte ich mich hin, um zu atmen ... und fand mich in einem weiteren Abenteuer mit meinem Selbst wieder.

Ich habe einen wunderschönen inneren Geheimen Garten als einen fantastischen Rückzugsort geschaffen. Eine seiner Besonderheiten ist ein schöner, juwelengefasster Verjüngungspool, nicht weit von einer friedlichen Gartenlaube zum Nachdenken entfernt. Aber bei diesem Besuch entdeckte ich etwas Neues. Dort drüben in der Ecke war der Eingang zu einer Höhle! Ich lächelte erfreut, als mein Selbst meinen müden, sich abgekoppelt fühlenden Menschen zum Eingang geleitete. Ich ging hinein, bog um die Ecke in die tiefe und stille Dunkelheit und kroch in den luxuriösen Stapel von Bettzeug auf dem Boden. *Ahhh, perfekt!*

Dankbar für meine lebhaftere Vorstellungskraft, entspannte ich mich und verschmolz mit der Weichheit. Als ich an die „Verbindungen“ dachte, die am Tag zuvor aus mir herausgepurzelt waren, stellte ich mir meinen Körper ohne jede innere Struktur vor. Eine friedliche Lache. Un-verbunden und unstrukturiert. Verdammt, mein Eimer macht einen großartigen Job!

Dann leuchtete eine mit Qualia gefüllte Glühbirne auf. *Oh je, ich bin ein Wechselbalg!*

Wenn ihr jemals *Stark Trek Deep Space Nine* gesehen habt, kennt ihr Odo, ein Angehöriger einer einzigartigen Rasse, deren natürlicher Zustand flüssig ist. Ihr Heimatplanet ist im Grunde ein riesiger See, wo sie alle gemeinsam in der Großen Verbindung leben. Sie haben den Spitznamen „Wechselbalg“, denn sie können die Gestalt von jedem und allem annehmen. Jedoch müssen sie regelmäßig in ihre flüssige Form zurückkehren, um sich auszuruhen und zu regenerieren. Wenn ein Wechselbalg also unter Menschen lebt, zum Beispiel auf einer Raumstation, bewahrt er einen Eimer als kleine Verjüngungskammer in seinem Quartier auf. Interessanterweise werden sie krank oder sterben sogar, wenn sie zu lange in ihrer nicht-flüssigen Form bleiben.

Hier war ich also, in meinem Eimer in meiner Höhle, und ließ alle alten Strukturen und Verbindungen sich auflösen. Ob von den Vorfahren, aus vergangenen Leben, dem Massenbewusstsein oder einfach aus Lebenserfahrungen, sie waren die Energiemuster, die meinen Körper geschaffen hatten. In fester Form zu sein wird mühsam und ermüdend, und schließlich baut man ein emotionales, physisches und energetisches Narbengewebe auf. Es ist viel besser, alles regelmäßig loszulassen, wie die Wechselbälger es tun! Wir Menschen haben das früher am Ende einer Lebenszeit getan, aber nach so langer Zeit auf der Erde sind wir sehr, sehr festgefahren.

Das war das Stichwort für den Scheiß-drauf-Eimer, in den ich mein ganzes Ich fallen ließ. Je mehr Zeit ich dort verbringe, desto mehr spüre ich das Potenzial für eine totale Verjüngung. Es wird wahrscheinlich eine Weile dauern, weil es viele alte Muster einzuschmelzen gibt, aber es braucht nur einen Atemzug, um mir vorzustellen, wie mein Inneres schmilzt und unstrukturiert, ungebunden und frei herumwabert.

Der Schlüssel für meinen beschäftigten Verstand ist, ihn daran zu erinnern, dass ich das *gewählt* habe. Ich habe ihm den Auftrag erteilt, alte Muster weiterhin loszulassen und mich anzustupsen, wenn ich etwas aus reiner Gewohnheit mache. Und da er auch ein Gewohnheitstier ist, wird es umso leichter, je öfter ich meine Wahl bestätige. Mein lieber Verstand hat viele Ideen und Fragen, aber er weiß, dass ich bereits sehr bedeutende Veränderungen erfahren habe, indem ich andere Dinge in meinen Eimer getan habe. Wir – mein Verstand und ich – wissen also bereits, dass es nicht vergeblich sein wird, meinen Körper dort hineinzulegen.

Natürlich werdet ihr fragen: „Du legst nur einen imaginären Teil von dir in einen imaginären Eimer. Wie kann sich das überhaupt auf dein wirkliches menschliches Selbst auswirken, das mit Unbehagen und Frustration lebt?“

Die Antwort kommt von einem anderen Beispiel aus dem echten Leben. In den letzten Wochen war ich auf einem Sauerteigbrot-Back-Tripp, und der ganze Prozess basiert auf einem kleinen Eimer (ha!) als Starter. Sobald man diesen gesunden, aktiven Katalysator hat, braucht man nur eine kleine Menge davon in eine ganze Ladung Teig zu mischen und die ganze Sache wird lebendig. Aus demselben Grund nehme ich einfach meinen inneren Eimer mit dem unstrukturierten Selbst und vermische ihn mit dem Rest von mir, und alles von mir beginnt sich zu verändern.

Ich kann euch ohne jeden Zweifel sagen, dass es funktioniert. Einige tiefe Dinge verändern sich, und vielleicht werden die Ergebnisse in einer anderen Geschichte auftauchen. Aber ich ermutige euch, in eurer eigenen Vorstellungskraft zu spielen, auf eure ganz eigene Weise, denn es ist sehr, sehr real. Ich meine, warum sollte man sich die alten, trostlosen Themen vorstellen, wenn man all diese Verbindungen und Strukturen einschmelzen, sich verjüngen und neue erschaffen kann? Ich kann dies noch nicht anders als in einer Metapher erklären, aber schon bald werden wir in der Lage sein, die Physik zu demonstrieren. Ich bin mir dessen sicher.

Übrigens, wisst ihr, wie der richtige Name dieser Rasse von Wesen in Star Trek lautet? „Wechselbalg“ ist ein Spitzname; sie sind im gesamten Quadranten als die Gründer bekannt.

Ich musste schmunzeln, als Adamus in Threshold über „die Gründer“ sprach, also diejenigen, die seit vielen Jahren zum Crimson Circle gehören, weil ich das gut nachvollziehen konnte:

Lasst all die Gründe fallen, egal ob ihr für die Göttin oder den Wald oder die Feen oder die Unterprivilegierten oder sonst was kämpft. Nicht weil es an Mitgefühl oder Verständnis für das, was sie durchmachen, mangelt, sondern weil ihr andere Dinge zu tun habt, liebe Gründer. ... Die erste Gruppe, die das durchmacht, diese Gründer, sie ebnen den Weg.

Ich an meiner Stelle würde wahrscheinlich sagen, dass wir den Weg un-geeignet machen, uns selbst abkoppeln und die alten Strukturen loslassen, in die wir uns und in der sich alle anderen verstrickt haben. (Ja, die Gründer haben auch mit der ganzen Atlantischen Stirnband-Sache angefangen, die auch in Threshold behandelt wird.) Wenn das ganze alte Zeug wegschmilzt und wieder zu reiner innerer Energie wird, nun, dann sagen wir einfach mal, dass Wunder geschehen werden.