

# Wo bin ich in Sicherheit?

Haben Sie als Kind manchmal „Fangen“ gespielt? Erinnern Sie sich an die Stelle, an der man nicht abgeschlagen und gefangen werden durfte? Wissen Sie noch, wie Sie und Ihre Freunde diesen vereinbarten Punkt nannten? Es gibt im deutschen Sprachgebrauch unzählige Begriffe dafür; in Österreich ist eine der gängigsten Bezeichnungen „Leo“. Wir als Kinder nannten die Stelle „Bedeut“, vermutlich, weil wir ihr die Bedeutung eines sicheren Ortes zugesprochen hatten. Wie auch immer Sie das benannt haben, erinnern Sie sich an das Gefühl, das sich einstellte, sobald Sie Zuflucht an diesem rettenden Platz gefunden hatten? Spüren Sie noch die Erleichterung bei dem Gedanken: „Hier bin ich in Sicherheit“? Natürlich konnte man dort nicht auf Dauer verweilen, sonst hätte man als Spielverderber und Feigling gegolten; nach einer gewissen Zeit musste man sich aus der Deckung wagen. Doch immer wieder konnte man diese Stelle ansteuern und zumindest für eine Weile das Gefühl auskosten, unantastbar zu sein.

Haben wir als Erwachsene in unserem Alltag auch solche Ruhepole? Mir scheint, in unserer oft bedrohlich erscheinenden Zeit mit ihren Unwägbarkeiten und der allenthalben spürbaren Verunsicherung brauchen wir sie notwendiger denn je. Während eines langjährigen therapeutischen Prozesses empfand ich den Schutzraum der psychotherapeutischen Praxis als „Bedeut“: als einen Ort, an dem niemand etwas von mir wollte, ich nichts leisten oder darstellen musste und obendrein meinen Tränen freien Lauf lassen konnte. Ein Platz, an dem es sich ähnlich anfühlte, war die Sauna. Auch dort hatte ich das Gefühl: Ich darf einfach sein, noch dazu an einem warmen Ort, an dem ich mich entspannen und zur Ruhe kommen kann. Ich suchte zunächst also Schutzräume im Außen auf und lernte erst im Verlauf der Therapie, mich innerlich, im Geiste, in diese

Räume zurückzuziehen. Allmählich entdeckte ich eines der für mich größten Geschenke unseres irdischen Seins: die Unabhängigkeit des Geistes von der Materie und damit von den ihn umgebenden äußeren Rahmenbedingungen. Ich denke zurück an einen Dialog mit einem Lungenfacharzt, der sich während einer unangenehmen Untersuchung nach meinem Befinden erkundigte. Offensichtlich wusste er nicht recht etwas damit anzufangen, als ich ihm versicherte, es ginge mir bestens, weil ich mich mit meinem Bewusstsein an einem sicheren Ort befände.

Während meines Jahrzehntelangen spirituellen Übungswege konnte ich diese Praxis immer mehr einüben und verfeinern. Meditation und Kontemplation zielen ja auf nichts anderes ab, als den Körper mit seiner Erdgebundenheit für eine Weile außer Acht zu lassen und sich ganz mit dem reinen Geist zu verbinden. Aller Übung zum Trotz gelingt das bei weitem nicht immer. Allzu oft schwirren die Gedanken wie Fliegen im Kopf herum oder der schmerzende Körper versucht, das Bewusstsein mit aller Kraft in der materiellen Welt zu halten. Doch es gibt sie, die wahrhaft himmlischen Momente, in denen ich spüre: Ich bin ein geistiges Wesen und als solches kann ich mich über das, was in der Welt tobt, erheben und gänzlich unbehelligt davon sein. Dieses Gefühl absoluter Freiheit von äußeren Umständen ist eine der wohltuendsten Empfindungen, die ich kenne. Sie erscheint mir wie ein Vorgeschmack auf das Leben als Geistwesen nach dem physischen Tod.

Doch bevor es so weit ist, wünsche ich Ihnen und mir schon zu Lebzeiten und explizit für dieses neue Jahr viele Momente der inneren Gewissheit: „Ich bin in Sicherheit!“

### CLAUDIA MÖNIUS

studierte Sprachen, Wirtschafts- und Kulturraumstudien an der Universität Passau. Sie ist Beraterin und Buchautorin und lebt bei Nürnberg und in Wien.

[www.mutmacherei.de](http://www.mutmacherei.de)

