

Bettina Dennison

Wenn man ganz genau hinschaut



Geschichten, um sich
selbst neu zu begegnen

Die Autorin

Bettina Dennison hat ein Auge für die Dinge, die jeden Alltag besonders machen. 1965 geboren im Ruhrgebiet, schreibt sie weltoffene Geschichten, die – über alle Altersgrenzen hinaus – das Herz berühren. In diesem Band schenkt sie einen Einblick in das Potpourri aus ihr intuitiv zugefallenen Lebenswelten und solcher, die die Leserinnen und Leser in eine vertiefte Wahrnehmung ihrer selbst führen. Die Autorin wirkt als systemischer Coach und leitet den Klangraum Bochum mit einem vielfältigen Angebot zur Selbstbegegnung.

www.klangraum-bochum.de

Instagram: [@klangraumbochum](https://www.instagram.com/klangraumbochum)

Bettina Dennison

Wenn man ganz genau hinschaut

Geschichten, um sich
selbst neu zu begegnen

© 2023 Bettina Dennison

Website: klangraum-bochum.de

Lektorat von: Bücherhebamme Natalie Nicola.

Umschlag: Rolf Ahlborn; Bettina Dennison

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrens-
burg, Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Bettina Dennison, Mühlenstraße 4, 44869 Bochum, Deutschland.

Dieses Buch beschreibt innere Erfahrungswelten der Autorin. Es ersetzt nicht den Gang zum Arzt oder Therapeuten.

ISBN Paperback 978-3-347-97728-0

e-Book 978-3-347-97729-7



tredition

Inhaltsverzeichnis

Prolog Körper, Verstand und Seele	9
Zuerst war es trüb.....	15
Der Generationenvertrag	21
Wenn der Augenblick verändert	27
Wer bin ich?	31
Morgenstund'	35
Der Pfropfen	37
Alles geht seinen geplanten Weg	41
Die Realität	45
Labyrinth	49
„Igitt“	53
Ein Sofa, ein Kaffee, ein Bücher-Quiz	57
Der stolze Hahn	65
Ent-Spannung	69

Maria – Mitten unter uns	71
Sommerabend	75
Pläne ändern sich	77
Geschichte im Park	83
... und plötzlich wieder Kind	87
Wolkengebilde	93
Brezeln, frische Brezeln	97
Winterabend	101
Mut	103
Wie Routinen Halt geben	107
Was keiner sieht	113
Weg-Gabelungen	117



Prolog

Körper, Verstand und Seele

Ich habe so viel zu schreiben, so viel zu sagen, so viel zu schreien, alles in meinem Kopf, es lässt sich nicht lokalisieren, katalogisieren, es ist wild, durcheinander, schwer, leicht, viel, wenig, es ist alles und auch nichts.

Es ist wichtig und auch banal, es ist unorganisiert, hat keinen Anfang und auch kein Ende, ist weltlich und spirituell, ist schwarz und weiß, bunt und eintönig, hell und dunkel, Schatten und Licht, frei und begrenzt, hier und weg, da und dort, leise und laut, fröhlich und traurig, verspannt und entspannt. Jung und alt, Gesprächig und still, freudig und traurig, grell und bedeckt, hoch und niedrig, unkoordiniert und geordnet, gesittet und rebellisch, es ist so und so und doch gleichzeitig eins. Es ist alles zugleich, eine große Hülle, in der alles versammelt ist und alles sein darf, geordnet oder durcheinander. Je nachdem, wie die Zeit es braucht, Routine und Spontanität.

Beides hat seine Berechtigung, beides hält mich am Leben. Ich brauche beides und ich bin mir sicher, ich kann beides in Einklang bringen.

„Wo stecke ich jetzt, in der Routine oder in der Spontanität?“

„Im Nichts“, sagt mein Ich, „weil Du Dich nicht entscheiden kannst. Es gibt dir aber beides Sicherheit.“

„Paah!“, ruft da mein Verstand, „Sicherheit so ein Quatsch, wer lehrt denn so einen Müll?! Es gibt keine Sicherheit, schau Dir das Außen doch mal an, dieses Durcheinander. Wie kommst Du denn darauf, dass es Sicherheit geben könnte?“

Die Seele ist verduzt. Solche Worte vom Verstand konnte sie gar nicht begreifen, hatte sie auch gar nicht erwartet.

„Ich weiß, dass Du Dir nur Sicherheit selber geben kannst, in dem Du Deiner Intuition folgst.“

„So ein Quatsch!“, ruft der Verstand wieder. „Intuition, Du musst einfach fleißig sein, immer in Bewegung, arbeiten, überall Deine Fühler ausstrecken, dann hast Du Sicherheit.“

„Dann hast Du Kontrolle“, sagte die Seele ganz ruhig. „Diese Kontrolle gaukelt Dir eine Sicherheit vor. Wenn Du Deiner Intuition vertraust, dann wirst Du geführt, Du wirst Dinge, Situationen erleben, die Du auf jeden Fall bearbeiten kannst, denen Du gewach-

sen bist. Ja, so manches Mal entstehen Momente, da glaubst Du, das schaffst Du nicht, aber Du wirst es schaffen, dafür steht die Intuition.“ Nach einer kurzen Pause fügte die Seele noch hinzu: „Kontrolle brauchst Du immer dann, wenn Du Angst hast, da bin ich mir ganz sicher.“

„So ein Quatsch!“ schreit der Verstand, nun ganz außer sich. „So einen Quatsch habe ich mein Lebtag noch nicht gehört. Natürlich musst Du kontrollieren. Alles muss man kontrollieren, sonst spielen die Menschen mit Dir Öhrchen. Wer nicht kontrolliert, der hat schon verloren. Sein Standing, sein Gesicht, sein Alles. Menschen werden Dich als Pingpongball benutzen. Werden auf Dir herumtrampeln.“ Der Verstand schnappte nach Luft. „Du musst aufpassen, wie ein Schießhund, sonst wirst Du verletzt und dann stehst Du da mit Löchern im Herzen und ausgefransten Rändern.“ Die letzten Worte waren kaum noch zu verstehen. Der Verstand hatte sie ganz leise ausgesprochen, fast schon geflüstert.

Die Seele schaute den Verstand an und entgegnete in ihrer bekannten ruhigen, weisen Art:

„Alles, was ich aus Deinen Worten höre ist Angst, alles, was ich aus Deinen Worten spüre, ist Angst. Wenn Du so überzeugt bist von der notwendigen Kontrolle, dann bist Du bestimmt noch nie verletzt worden.“

Dann hat Dein Herz wohl nur ein paar kleine alte ver-narbte Löcher, aus Kindertagen, als Du von der Kon-trolle noch keine Ahnung hattest.“

„Wieso sagst Du das?“, fragte der Verstand irritiert. Fast flüsternd sprach er weiter: „Ich habe ganz dicke große Löcher in meinem Herzen und die Burgmau-ern, die ich im Laufe meines Daseins um mein Herz gebaut habe, Jahr für Jahr, Momente für Momente, haben ebenfalls Löcher und Einschussstellen.“

„Oh, das tut mir leid für Dich“, erwiderte die Seele betroffen. „Wie konnte das nur geschehen bei all der Kontrolle?“

„Die Kontrolle ist auch nicht mehr das, was sie mal war. Früher hatte ich alles im Blick. Konnte mehrere Menschen und Situationen gleichzeitig unter Kon-trolle halten. Aber im Laufe der Zeit, meines Lebens, jetzt, wo ich immer älter werde, funktioniert das nicht mehr so gut. Hatte schon einige Male die Angst zur Hilfe geholt. Hat mir früher ja auch gut und beständig zur Seite gestanden. Sie ist eine gute Zuarbeiterin. An der Entstehung, der Höhe und der Dichte der Burg-mauern ist sie maßgeblich beteiligt. Immer seltener schafften es die unkontrollierten Angriffe bis in mein Innerstes. So kann ich sagen, dass die Angst gute Ar-beit geleistet hat, die Kontrolle stets unterstützt.“ Der Verstand lehnte sich zufrieden zurück. Bei seinen

letzten Worten kehrte das Gefühl, letztendlich alles im Blick zu haben, wieder zurück. Seine Selbstsicherheit war wieder hergestellt. Zumindest dachte er das.

„Ist das nicht furchtbar anstrengend, ich würde fast sagen, energieraubend?“ setzte die Seele an. „Durch meine vielen Erfahrungen, die ich machen durfte und die Lehren, die ich daraus gezogen habe, kann ich dem Leben nun seinen Lauf lassen. Ganz tief in mir drin, habe ich die Gewissheit, dass alles seinen richtigen Weg gehen wird. Verletzungen gehören im Leben dazu, genau so wie Freude. Daraus entstehen unsere Erfahrungen ... und vermehrt benötige ich Energie nur in dem Moment, wenn ich aus dem Geschehenen meine Erfahrungen generiere. All die andere Energie bleibt mir für das Erleben des Lebens, zur Erhaltung meiner Neugier für das Leben, welches jetzt gelebt wird.“

Der Verstand beobachtete die Seele ganz genau. Sie ließ sich von seinen Blicken nicht irritieren und sprach weiter.

„Kannst Du mir folgendes erklären; wenn Du Dich mit einem Messer in den Finger schneidest, ergibt sich daraus eine positive Erfahrung; wenn Dich ein Mensch mit seinen Worten verletzt, dann zählt das zu einer negativen Erfahrung. Ich meine, Du ziehst doch ab sofort nicht immer dicke Handschuhe an, damit

Du Dich nicht wieder mit einem Messer verletzt. Aber Du baust sofort eine Mauer um Dich bzw. um Dein Herz, damit Dich nie wieder ein Mensch verletzen kann? Zukünftig wirst Du im Umgang mit einem Messer achtsamer sein. Das Gleiche könnte doch auch für den Umgang mit Menschen gelten?!"

Der Verstand schnappte nach Luft, sie war ihm irgendwie abhanden gekommen. Er war fassungslos. Solch ein Vergleich von der Seele zu hören, hatte er doch von ihr so etwas Einfältiges nicht erwartet. Zuerst dachte er, er antworte ihr nicht. Doch, das wäre unhöflich gewesen und das war er nun mal nicht. Unhöfliches Verhalten, womöglich noch mit unflätigen Wörtern gespickt, nein, das tut man nicht, nein, das war auch nicht er, denn schließlich hatte er alles unter Kontrolle. Mit kontrollierter Stimme gab er ihr zur Antwort: „Das ist so, als ob Du Äpfel mit Birnen vergleichen würdest.“



Zuerst war es trüb

Die Landschaft lag grau unter dem tief verhangenen Himmel. Gabriella öffnete ihre Augen nur einen Spaltbreit. Ein leises Stöhnen entwich ihrer Brust.

„Genau wie in meinen Gedanken“, brummte sie mit ihrer morgendlichen Stimme. Der erste Ton nach einer stummen, langen Nacht. Seit Wochen immer wieder dieselbe Situation. Das Aufwachen mit diesen trüben Gedanken wie hinter einer milchigen nebeligen Front. Daraus ergab sich: keine Lust, in den Tag zu starten, wofür, mit wem, wozu, warum?

Langsam quälte sie sich aus dem warmen Bett. Kaum hatte ihr rechter Fuß den kalten Fußboden berührt, schoss Leben in ihren Körper. So schnell es ihre morgendliche Körperstarre zuließ, rannte sie zum Fenster, wählte die automatische Kippfunktion und kehrte sofort wieder ins Bett zurück. Es ist noch warm, schoss es ihr durch den Kopf. Trotzdem durchlief ein Schauer ihren Körper. Etwas traf aufeinander. Da war zum einen die kühle Temperatur des Raumes und zum anderen die noch vorhandene Bettwärme der letzten Nacht, die sie einhüllte. Wärme und Kühle vermischten sich. Wer wohl die Überhand gewinnen würde? Es blieb bei dem Gedanken, denn weiter kam sie nicht ...

Eine Brise Frischluft, die bereits vor dem Fenster auf Einlass gewartet hatte, konnte es nicht mehr erwarten, das Zimmer zu stürmen und Gabriella an ihrer Nasenspitze, die zwischen Kissen und Oberbett hervorlugte, zu berühren, ja, fast schon zu kitzeln. Gabriella musste niesen.

„Diese verdammte Allergie“, schimpfte sie. Immer dann, wenn man sie am wenigsten braucht, macht sie sich bemerkbar, fand sie.

„Sei doch nicht so negativ“, hörte Gabriella da eine liebevolle Stimme sagen.

Ihr stockte der Atem. Sie setzte sich leicht auf und schaute sich um. Nein, sie war nach wie vor allein im Zimmer.

Die Stimme redete gleichmäßig weiter, ohne Ungeduld. „Es ist die frische, klare Morgenluft, die sich dir vorstellen möchte. Sie möchte mit dir in einen neuen Tag starten. Ein Morgengruß als Hinweis, dass die Nacht vorbei ist.“

„Ich glaube, ich drehe durch“, sprach Gabriella laut. Und es tat ihr gut, die eigene Stimme zu hören, als Sicherheit, dass alles in Ordnung war.

„Nein, du drehst nicht durch“, erklärte daraufhin die liebevolle Stimme. „Ich bin eine andere Seite in dir. Ich bin die Seite, die die Dinge positiv betrachtet. Nenne mich Gedanke oder Stimme oder Sichtweise. So, wie du willst. Wichtig ist nur, dass du weißt, dass ich ein Teil von dir bin. Bisher habe ich meist geschwiegen. Aber nun kann ich es nicht länger mit ansehen, wie du jeden Morgen erwachst und keine Lust hast, in den Tag zu starten. Wie du immer mehr nur die negativen Dinge, Momente, Situationen siehst und kaum noch Aufmerksamkeit für das Schöne, das Positive hast.“

Bevor Gabriella sich weitere Gedanken machen konnte, kam die nächste frische Brise durch das Fenster. Sie spürte diese wieder an ihrer Nasenspitze. Dieses Mal blieb sie ruhig, entspannte sich ein wenig und beobachtete, was geschehen würde.

Nichts, kein Niesanfall, kein Gedanke der Verurteilung.

Gabriella entspannte sich immer mehr und ließ einen kleinen Windzug nach dem anderen an sich herankommen. Sie lenkte ihre Aufmerksamkeit zu ihrem Gesicht und spürte die Kühle sich ausbreiten. Erst war es nur die Nase, dann die Wangen, die Stirn, die Lippen, die Augenlider. Je mehr sie sich einließ auf das Fühlen, desto mehr nahm sie wahr. Wie gut

das tat, musste sie sich eingestehen. Es fühlte sich nach einer gewissen Form der Lebendigkeit an. Ein Beobachter hätte jetzt sogar ein Lächeln in Gabriellas Gesicht gesehen.

Mit einer Gleichmäßigkeit, fast wie die Wellen an der Ostsee, die Gabriella so sehr liebte, blies der Wind in ihr Zimmer. Sie fing an, es zu genießen und dann ertappte sie sich, wie sie regelrecht auf die nächste Welle wartete.

„Das sind Windwellen“, lachte sie in sich hinein. „Keine Wasserwellen, sondern Windwellen.“ Bei diesem Wortspiel kam die Erinnerung vom letzten Urlaub in ihr auf. Sie liebte es, mit den Füßen in der Ostsee zu stehen und sich von den Wellen umspielen zu lassen. „Ob das mit den Windwellen auch funktioniert?“ Kaum ausgesprochen, holte sie ihren Fuß unter der Bettdecke hervor und gab ihn frei für die nächste Brise. Auch hier musste sie erst etwas üben. Anfänglich nahm sie nur die Kühle am Spann wahr, dann über den Zehen, dann war auch die Kühle an der Fußsohle zu spüren. Nach unzähligen Windwellen hatte sie es geschafft, den Wind zwischen den Zehen zu spüren und auch am Knöchel.

„Jetzt schließe ich meine Augen und stelle mir vor, ich bin an der Ostsee, am Strand, in den frühen Morgenstunden.“

Sie machte es sich noch einmal so richtig bequem in ihrem Bett, achtete darauf, dass sich ihr Körper entspannte und ließ ihrem Atem freien Lauf, so wie er es für gut befand. Dann schloss sie ihre Augen und stellte sich vor, sie wäre an ihrem Urlaubslieblingsort.

Plötzlich spürte sie das Wasser an ihren Füßen. Sie stand bis zu den Knöcheln im Sand. Das Meer brachte ihr einen leicht gesalzenen Wind ins Gesicht und spielte mit ihren Haarlocken. Aus der Ferne hörte sie das Schreien der Möwen, selbst die Stimmen der anderen Strandgänger nahm sie wahr. Von irgendwoher hörte sie leise Glockenklänge. Gabriella war auf Reisen gegangen.

Als sie erwachte, sah sie von ihrem Bett aus dem Fenster. Der Nebel hatte sich verzogen, die Wolkendecke brach langsam auf und der blaue Himmel war in Teilen zu erkennen. Es sollte vielleicht doch noch ein schöner Tag werden. Gabriella beobachtete ihr Inneres.

„Oh, war das schön.“

Sie reckte und streckte sich in alle Richtungen. „Vielleicht kann ich ja schon bald wieder in den Urlaub fahren, aber bis dahin habe ich nun eine tolle Möglichkeit gefunden, zu verreisen. Mensch, was ich alles

kann! Wer weiß, was da noch so in mir schlummert,
von dem ich gar nichts weiß.“

Vielleicht war es gar nicht so verrückt, mit sich
selbst zu sprechen, befand sie.

