

Ihrer Katze ist es egal, wie Sie den Morgen beginnen!



Carine Werlen
info@sanapraxis.ch

Zur Autorin:

Carine Werlen

Leiterin Bildung beim Roten Kreuz Wallis, Komplementärtherapeutin O&A KTTC Craniosacral Therapie, Somatic Experiencing (Traumaverarbeitung), Ausbilderin mit eidg. FA, NLP-Master

Reisen, Fotografieren, Motorradfahren

Es gibt keine Fehler, sondern nur Erfahrungen, aus denen wir lernen können.

www.sanapraxis.ch

Der schrille Ton des Weckers reisst mich aus meinen Träumen. Halbverschlafen strecke ich die Hand aus und tappe nach dem Störenfried. Es kommt, wie es kommen muss: Das Handy knallt lautstark auf den Holzboden. «Puuhhh, dieser Tag fängt ja wirklich gut an!»...

Bereits etwas genervt, stehe ich auf und laufe in Richtung Badezimmer. Da rennt wie aus dem nichts heraus unsere Katze auf mich zu. Zielgerichtet schmeichelt sie derart geschickt um meine Beine, dass ich nur mit Mühe mein Ziel erreiche, ohne der Länge nach hinzufallen. Unwirsch stupse ich die Katze mit einem Bein weg und hoffe, jetzt meine Ruhe zu haben. Im Badezimmer fällt mein Blick sofort ins Lavabo. Wieder einmal liegen darin einige lange, braunrote Haare. Es scheint, als würden sie mir zurufen: «Guck mal: Wir sind auch noch da». Ich spüre förmlich die Wut und den Ärger in mir aufsteigen: «Herrgott, ist es denn tatsächlich unmöglich, seine Haare aus dem Lavabo zu entfernen?!?!» Ausserdem erwartet mich doch ausgerechnet heute ein sehr intensiver Arbeitstag mit vielen Herausforderungen. Soll dies etwa ein guter Start in den neuen Tag sein?

Halt! Muss das sein? Natürlich nicht, denn ich habe immer die Wahl: Akzeptiere ich den schlechten Beginn dieses Tages oder entscheide ich mich, nochmals neu zu beginnen? Spontan fällt mir das «Leiterli-Spiel» ein, welches wir früher oft spielten: Wie ärgerlich war es doch, wenn man gerade so gut unterwegs war und aus dem Nichts heraus wieder zurück an den Start musste. Wie wäre es, wenn ich den Spiess nun umdrehen und freiwillig erneut am Start beginnen würde?

Spontan gehe ich zurück ins Zimmer. Die Katze schaut verdutzt. Ich durchbreche wohl gerade ein Muster, denn sie kennt einen anderen Ablauf. Auf das Futter wird sie heute etwas warten müssen.

Ich lege mich erneut zurück ins Bett und ziehe die Decke bis zur Nasenspitze hinauf. Ganz bewusst spüre ich nun die angenehme Restwärme und die weiche, zarte Fläche des Duvetsbezuges. Ein

Schmunzeln huscht über mein Gesicht. Ja, ich habe wirklich lange gesucht, bis ich genau diesen(!) Überzug gefunden habe. Pflegeleicht, weich, anschmiegsam, zur Einrichtung passend und von schlichter Eleganz. Ich geniesse diesen Augenblick rundum, atme tief bis in beide Lungenflügel hinab und bemerke erst jetzt die Stille um mich herum. Der vertraute Geruch unseres Zimmers, der Duft meines Mannes, der zwar schon weg und trotzdem irgendwie noch präsent ist. Ein Gefühl von Sicherheit, Vertrauen und geliebt zu werden, breitet sich wohlig warm in meinem Körper aus. Mir fällt auf, wie ich mich im Laufe der Zeit geändert habe. Tja, einige Kilos habe ich zugelegt. Dafür gab es eine neue Garderobe. Früher hat mich das Schnarchen meines Mannes schier zur Verzweiflung getrieben. Heute klingt es wie eine vertraute Melodie in meinen Ohren und in den Nächten, da ich alleine bin (mein Mann ist oft im Ausland), fehlt es mir. Denn wenn ich sein Schnarchen höre, weiss ich, dass er in meiner Nähe ist. Erst jetzt bemerke ich, dass es relativ dunkel im Zimmer ist. Ich stehe auf und öffne die Rolläden und Fenster. Wie ein neugieriges Kind richtet sich die Aufmerksamkeit auf die Umgebung. Draussen beginnt es hell zu werden. Noch fehlt die Sonne am Himmel. Doch ich erkenne, dass uns ein strahlend schöner Tag bevorsteht. Die frische, klare Bergluft fliesst vitalisierend wie ein Quellbrunnen in jede Zelle meines Körpers. Ich fühle mich gut.

Zurück im Badezimmer entferne ich die Haare schwungvoll aus dem Lavabo und denke gerade daran, wie lange unsere pubertierende Tochter wohl noch vor diesem Spiegel stehen wird. Eines Tages zieht sie – wie die Söhne – auch aus und wird ihren Weg gehen. Ob ich mich dann tatsächlich jeden Morgen über das saubere Lavabo freuen werde? Eher kaum.

Nick Vujicic, der weltbekannte, ohne Arme und Beine geborene Motivationsredner, sagte einmal: «Entweder ärgert man sich über das, was man nicht hat oder man freut sich an dem, was man hat.» Die Entscheidung liegt also bei Ihnen, was Sie aus Ihrem Leben machen. Ich habe mein Wahl getroffen. Und was ich noch sagen wollte: Mein Tag war genial ©