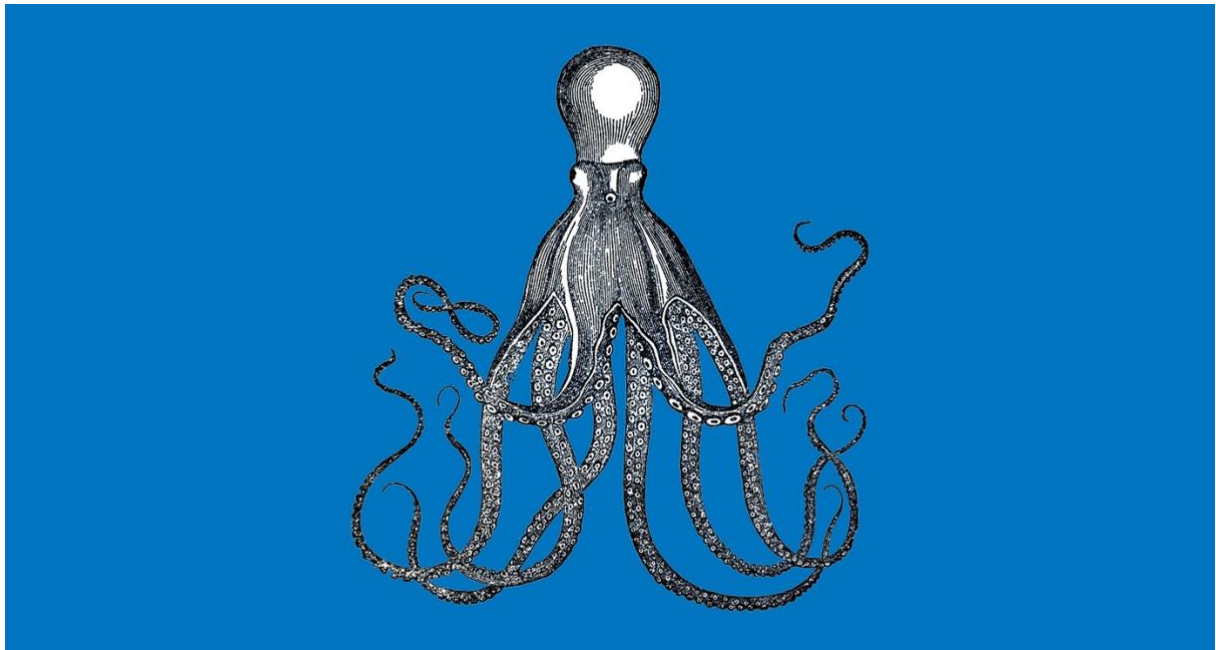


Stoische Weihnachten!



Die Weihnachtszeit ist die Zeit, in der alle meinen, besonders beseelt sein zu müssen. Da wird zum Spenden aufgerufen als gäbe es kein Morgen (die armen Waisenkinder sind nach Weihnachten nicht mehr arm); da werden en masse unverfänglich-feierliche Weihnachtskarten verschickt, die unachtsam («Sehr geehrter Herr Szekely») zur Achtsamkeit aufrufen; da kaufen Leute Geschenke in Läden, die Sachen verkaufen, die man Leuten schenken kann, die schon alles haben und im Minutentakt entern Weihnachts-Rabatte meine Mailbox und bauen zuckersüß Druck auf: »Sie haben noch kein Weihnachtsgeschenk für Ihre(n) Liebste(n)? Verschenken Sie doch in diesem Jahr einfach einen Mähdrescher, den Sie ganz bequem vom Büro aus steuern können. Bestellen Sie in 10 Sekunden und erhalten einen Drucker gratis dazu!« Und schon geht's los in mir: Wow, Ein Mähdrescher und dazu ein Drucker geschenkt! Wozu bloß könnte ich einen Mähdrescher gebrauchen ...? Hm. Sollte ich mir ein Feld anschaffen, damit ich einen Mähdrescher brauche? Nein, das ginge zu weit. Aber so ein Mietwagen wär doch nett?

**Frau Szekely, jetzt wird es
weihnachtlich!**

Jetzt Mietwagen-Schnäppchen sichern
Online-Version

Meiner Seele gefällt das alles nicht. Sie wünscht sich eine ganzjährige Seelen-Saison. Ja, meine Seele spricht, sie sendet klare Botschaften. So sagte sie kürzlich zu mir: »Mach da nicht mit, Dasa, lass das mit den Rabatten, nur weil Weihnachten ist.« »Das sind wir nicht!«, sagte meine Seele. Ich mochte gern, dass sie »wir« sagte und fühlte mich sofort sehr verbunden mit ihr. Wo sitzt

eigentlich meine Seele?, fragte ich mich, ist sie in mir, um mich herum? Ist sie in meinem Kopf, neben dem limbischen System, in meinem Bauch? Ist sie so alt wie ich? Wie sieht sie aus? Solche Fragen haben sich schon viele gestellt, allen voran die Philosophen. Die Vorstellung der Stoiker gefällt mir da besonders gut: Sie stellten sich die Seele als Oktopus vor, dessen lange Tentakel Seelenleben in den Körper bringen. Unsere Seelen-Tentakel reichen bis 1) zu unseren Sinnesorganen -> Wahrnehmung, 2) zum Kehlkopf -> Sprache, 3) zum Kopf -> Denken, 4) zu den Hoden -> Fortpflanzung (Frauen und deren Fortpflanzungsorgane gab es zur Zeit der Stoiker offenbar noch nicht).

Ein achtarmiges Wir, wie schön! Aber – wie traurig: Bei vielen Menschen hängen die Tentakel irgendwie herum, schlaff und freudlos. Ich stelle mir vor, wie die Tentakel, die fürs Hören, Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen zuständig wären, stattdessen hektisch Emails schreiben, in denen das Wort »Stress« zwölfmal vorkommt. Apropos: Kürzlich erreichte mich folgendes Tentakel-Debakel per Mail:

Wir beschäftigen mich in unserem Consulting-Unternehmen (15 Angestellte) sehr intensiv mit dem Thema ?

Hier hat sich der Sprach-Tentakel vielleicht zum Hoden verirrt.

Ich stelle mir vor: Die Sinnesorgane-Tentakel erreichen die Sinnesorgane von Ingrid. Ingrid hat gerade das sechzehnte Geschenk in den Amazon-Warenkorb gelegt (ein Pizzarädchen mit lustigem Igelgriff für eine Tante, die sie nicht sonderlich mag), aber jetzt hält sie inne und lauscht: Irgendwas ist anders. Ingrid schaut in den winterlichen Nachthimmel und beschließt, kurz hinauszugehen und die kalte Winterluft zu riechen – was ist nur in sie gefahren?? Ingrid steht auf ihrem Balkon und bildet sich ein, Dezemberluft zu schmecken, irgendwie stachelbeerig oder so. Ja ist sie denn verrückt geworden? Und dann fühlt Ingrid was, in ihrem Körper, im Herzen, im Bauch ... für einen Moment lang fühlt sie sich so lebendig wie schon lang nicht mehr. Ingrid geht zurück an ihren Computer. Ich bin mir nicht sicher, ob sie ihren Amazon-Warenkorb entleert, aber zumindest schmeckt sie jetzt das Bittere daran und fühlt ganz deutlich, dass es darum im Grunde nicht geht (und dass sie die Tante überhaupt nicht leiden kann).

Ich stelle mir vor: Wären unsere Tentakel ganzjährig angemessen beschäftigt, würden sie weniger häufig Warenkörbe bestücken und häufiger Gefühle schmecken.

Zittern bei Amazon **WERBUNG**

www.amazon.de/Zittern |  Werbung melden

Niedrige Preise, Riesen-Auswahl. Kostenlose Lieferung möglich

Das Zentrum der Seele vermuteten die meisten Philosophen im Herzen. Da gehen wir, also ich und meine Seele, mit: Wir beide gluckern am beseeltesten in der liebevollen, authentischen Beziehung zu uns selbst und zu anderen. Da haben unsere Tentakel gut zu tun und versorgen uns mit allem, was wir für ein erfülltes Leben brauchen. Das stärkt unsere Tentakel und mit starken Tentakeln erreichen wir den anderen: Das Du ohne dass wir kein Ich sind. Das Wir-Ich. Zu Beginn unseres Lebens sind unsere Tentakel perfekt dafür gemacht. Im Laufe unseres

westlich-zivilisierten Lebens erschaffen unsere Tentakel zunehmend. Und an Weihnachten soll unser Oktopus dann plötzlich funktionieren??

Lasset uns also lieber ganzjähriges Tentakeltraining machen und immer wieder überprüfen, welcher Arm gerade nicht dahin reicht, wo er hinsoll. Braucht mein Sprach-Tentakel gerade Aufmerksamkeit? Habe ich etwas Wichtiges zu sagen? Sind es meine Sinne, die den Scheinwerfer suchen? Wann habe ich zum letzten Mal geschmeckt, dass ich etwas geschmeckt habe? Was an meiner Beziehung schmeckt mir nicht? Was fühlt sich irgendwie falsch an, welche Beziehungen sind irgendwie tentakellos? Und ganz, wichtig, was fühlt mein Seelenzentrum, mein Herz, gerade? Freude, Trauer, Wut, Schmerz? Mit wem will ich meine Freude teilen, meine Trauer? Was will meine Wut (jede Wut will etwas)? Was tut gerade sooo weh? Wer kann mir dabei helfen, diesen Schmerz zu lindern? Statt Pizzarädchen sollten wir einander Zeit schenken, aufmerksam lauschen mit unserem Hör-Tentakel. Spontan bei X und/oder Y auf einen Tee vorbei kommen, mit selbst gebackenen (Zeit!) Plätzchen oder – moderner – fermentiertem Kohlrabi. Oder spontan bei uns selbst vorbei schauen ... Das ist für mich Winter- und Weihnachtszeit: Draußen ist es dunkel, es gibt nicht viel zu sehen – wie gemacht dafür, in uns hineinzuschauen. Im Dunkeln gibt es viel zu sehen, vor allem, wenn man in den Tentakeln das Licht anmacht. Deshalb verabschiede ich mich für dieses Jahr und **schließe meine Praxis bis 25. Januar**. Ich freue mich auf die Zeit mir im Dunkeln und die Zeit mit anderen, die meine Seele erhellen wird. Ich bedanke mich bei euch allen für euer Vertrauen in mich und fürs Daumendrücken bei meiner Prüfung in diesem Jahr. *Habt es wunderbar hell und dunkel und kommt gut ins neue Jahr – Ich und meine Tentakel grüßen euch und eure Tentakel!*

P.S. Heute sagte meine griechische Marktfrau einen schönen Satz: »Meine Mutter hat immer gesagt 'Wenn die Gedanken Überstunden machen, laufen sie immer in die falsche Richtung'.« Offenbar sind nicht nur die sehr alten Griechen schlau und nicht alle schlauen Griechen haben Hoden.

Termine 2020 und so

[MP Masterclass - meine Coaching-Fortbildung auf TA-Basis](#) ab 29. Februar. Infos sind jetzt [online](#)

[TA-Kompaktkurs](#) - offen für alle - am 29.2. und 1.3.

[Frauengruppe](#) 29.1. - 26.2. - 18.3. - 8.4. - 13.5.

[Männergruppe](#) 27.1. - 2.3. - 6.4. - 11.5. // 2 Plätze frei

[Supervisionsgruppe](#) ist gerade voll, mal im Februar nachfragen

[Schatzsuche in Spello](#) 25.4. bis 2.5.2020

Interesse? Bitte schreibt mir an kontakt@dasacoaching.de

Und, tataaaa: Ich habe jetzt ein Profil in der Datenbank der Deutschen Gesellschaft für Transaktionsanalyse (DGTA). [Hier](#) gucken (da kann man sich auch über [die TA informieren](#)).