

# KRISE.



Ticks sind Warnsignale.  
Krisen handeln von Herzensangelegenheiten.  
Abwenden provoziert Urvertrauen.

Alles beginnt mit Ticks!

Stell dir einen Oldtimer aus den 50er oder 60er Jahren vor. Einer dieser grossen Limousinen, vorne und hinten eine Bank, keine Sicherheitsgurte, keine Nackenstützen. Jetzt setzt du einen Fünfjährigen ans Steuer dieser Limousine. Sein rechter Fuss erreicht knapp das Gaspedal. Die Gangschaltung zu seiner Rechten bemerkt er nicht, die Anzeige und Armaturen vor ihm findet er amüsant, die blinkenden Warnlämpchen kann er nicht deuten. Ein klarer Blick auf die Strasse ist ihm wegen der langen Motorhaube versagt. Mit Schritttempo ist dieser Fünfjährige unterwegs auf einer Autobahn, auf der er ständig überholt wird. Das irritiert ihn zwar, aber: im grossen und ganzen findet er's «suuupercool» und ist überzeugt, er habe alles unter Kontrolle.

Im übertragenen Sinn beschreibt das Setting mein *unbewusstes Ich*. Bis vor etwas mehr als zehn Jahren überliess ich mein Lebensentwurf meinem Denken, Ratio und Intellekt. Mein *Ego-Zentrum* hatte die Handlungsmacht über mich.

Alles beginnt mit Ticks! Ein Hüsteln hier, ein Zucken da; die Warnsignale am Armaturenbrett des Oldtimers kann und will mein Ego nicht verstehen. Meine Liebste Bettina musste mich drauf aufmerksam machen.

Das Wort Krise stammt aus dem Griechischen und meint Zuspitzung, Entscheidung, Wendung. Die Ticks sind blinkende Warnlämpchen und Vorboten jeder Krise. Obschon erfolgreich als Gestalter, Filmregisseur und Dozent, in Besitz aller möglichen Fähigkeitszeugnisse, die beweisen, dass ich kann, von was ich rede konnten die *vorbestimmte Sinnkrise* nicht verhindern, nicht abwenden.

Als Geschenk des Himmels (Seba sei dank) stand plötzlich Maya jeden Freitag um 12 Uhr bei uns im Atelier auf der Matte und nahm uns mit auf eine sonderbare Reise namens Hatha-Yoga. Hier begann meine Wiedererweckung.

Die regelmässige Yogapraxis brachte mich zurück zu mir. Konkreter: ich gab meinem *Bewusstsein* Raum und Zeit. Dem gedanklichen Nonstop-Flopflop zwischen Vergangenheit und Zukunft nahm ich damit jede Bedeutung. Meinem Fünfjährigen machte ich so freundlich aber bestimmt klar, dass sein Platz auf der Rückbank ist. Von hier aus darf er alles beobachten, kommentieren, feiern und betrauern.

Ich entschied, meinem Herzen und *Tao-Zentrum* das Steuer zu übergeben. Nur mein Herz kennt das Potential und ...finalement wollte ich mich von nun an meiner krassesten Frage widmen: Weshalb bin ich da?

Diese Entscheidung schmerzte mein Ego. Der Schmerz steht für das Loslassen antrainierter Normen und Erwartungen einer mir überflüssig gewordenen Welt. Ich wollte meine eigenen Ideale aus mir heraus erschaffen. Daher musste ich mein «Dorf» verlassen und mir meiner inneren Stimme, Intuition und *Urvertrauen* bewusst werden.