

Praxis - Newsletter - Juli 2022

Psycho-Tipp des Monats

Den Sommer genießen und nicht alles so persönlich nehmen

Therapeuten berichten normalerweise nicht aus ihrem eigenen Erleben, schließlich geht es um die Klienten und Patienten und deren Herausforderungen. Da kommt ein leichter, sommerlicher Newsletter gerade recht, diese Regel einmal zu brechen und ein eigenes, lustiges Erlebnis als Verpackung für meinen Psycho-Tipp des Monats zu benutzen. Viel Freude beim Lesen.



Familienfeiern sind seit Urzeiten Anlässe für große und kleine Psychodramen. Neulich war es wieder so weit: eine Hochzeit in der entfernten Familie, irgendwo in Deutschland, den Großteil der Leute hatte ich noch nie gesehen. In der Kirche war das kein Problem, vor Gott sind alle gleich und für das gemeinsame „Vater Unser“ muss man sich nicht kennen.

Bei Klößen und Braten während der sich anschließenden Feier

ist das schon ganz anders, das ist der unbarmherzige weltliche Teil des Ganzen, jetzt werden die Neurosen gepflegt und das Tanzbein geschwungen. Mir gegenüber am Tisch ein Typ, den ich wirklich an diesem Abend verdient hatte. Der hatte auf das Ganze noch weniger Lust als ich. Aber ich war schon zwei Stunden vorher über meinen Schatten gesprungen, hatte meine Neurosen zu Hause gelassen und mir vorgenommen, diesen Abend, dem ich nicht entkommen konnte, auf jeden Fall zu genießen. Um im Gleichgewicht zu sein, hatte ich sogar noch kurz meditiert, bevor es losging. Der Typ mir gegenüber nicht. Mir war sofort klar, dass die Vorsehung ihre Finger im Spiel hatte und mir einen Spiegel präsentierte, zugegeben: einen Zerrspiegel. Aber manchmal brauchen wir den. Meine Frau hatte den Typen dabei beobachtet, wie er beim Betreten des Saales noch schnell die Platzkarten vertauscht hatte, damit er neben seiner Frau und damit nicht ihr, sondern mir, gegenüber saß. Unsere Gastgeber hatten ursprünglich vorgesehen, dass er neben mir sitzt und meine zauberhafte Frau mir gegenüber. Dort saß aber nun Mr. „Superschlechte-Laune“, in dessen Gedankenblase über dem Kopf klar und deutlich zu lesen war: „Womit habe ich, ein Weltenlenker, es verdient, an dieser langweiligen Bauernhochzeit teilnehmen zu müssen, mir schlechte Musik und schlechte Reden anhören und zutiefst alberne Spiele über mich ergehen lassen zu müssen. Und dann erwarten sie allen Ernstes auch noch von mir, dem Herren der Hochfinanz, dass ich das Tanzbein schwinde und mit meiner Frau ein paar nette, unbeschwerte Stunden verbringe!“

Ich versuchte es also mit Smalltalk, klappte auch, er taute ein bisschen auf und ich fand schnell einen Punkt, für den er sich begeistern konnte, ließ ihn erzählen, sagte ihm dann,

dass ich überlege, ob er selbständig sei, aber eher dazu tendiere, ihn für einen angestellten Manager zu halten. Das lag nahe, da er sich als mittelständischer Unternehmer diese feindselige Arroganz auch privat nicht hätte leisten können, man weiß ja nie, wer der nächste Kunde ist. So etwas können sich in der Regel - ähnlich wie höhere Politiker - nur vom Endkunden entkoppelte, höhere Führungskräfte z.B. der Finanz- und Versicherungsbranche erlauben, die jeden Monat sowieso ihr Gehalt bekommen. Das sagte ich ihm selbstverständlich nicht. Aber er bestätigte meine Vermutung, eine solche Führungskraft zu sein. Ich erzählte ihm, was ich so mache, sein Interesse an mir erodierte in Sekundenbruchteilen und dann war er weg. Ging einfach raus und ließ sich ewig nicht blicken. Wenn er zwischendurch mal da war, spielte er mit dem Handy und hatte die Schotten dicht.

Ich merkte, wie ich anfang, es persönlich zu nehmen und mich zu ärgern. Da kam mir der Gedanke, dass der Typ möglicherweise einfach immer so ist. Ich atmete durch, ließ das Persönlichnehmen los und beobachtete die Szenerie ein wenig genauer. Da fiel mir auf, dass die anderen ihn schon in den ersten fünf Sekunden einsortiert und abgehakt hatten und entsprechend mit ihm umgingen, was seine Blasiertheit noch steigerte und seine Abwesenheitszeiten auch. Doch einmal war er nicht schnell genug und musste in einem Pantomime-Spiel den bösen Wolf darstellen, die Spielleiterin hatte ihn aus über 30 Leuten zielsicher ausgewählt, er war die Traumbesetzung für die Rolle. Langsam fing ich an, mich zu amüsieren.

Der Brautvater folgte seinem Instinkt und forderte die hübsche Frau des bösen Wolfs zum Tanzen auf. Die zierte sich, ihr Göttergatte wurde vom Brautvater um Erlaubnis gefragt und erhielt nur zur Antwort: „Kein Problem, solange ich meine Ruhe habe.“ Inzwischen konnte ich mich vor Lachen innerlich kaum noch halten. Seine Frau meinte, gar nicht tanzen zu können und seit Jahren keine Praxis gehabt zu haben, was den Brautvater nicht im Geringsten beeindruckte. Er schleifte sie einfach hinter sich her auf die Tanzfläche und wirbelte die blonde Fackel durch den Raum, dass ihr Hören und Sehen vergingen. Völlig atemlos, mit strahlenden Augen und restlos begeistert (die Frau) gab er sie wieder bei Herrn Oberwichtig ab, der nur kurz von den Aktienkursen auf seinem Handy hochschaute oder vielleicht gerade seinen neuen E-Klasse-Mercedes konfigurierte, so genau konnte ich das nicht sehen.

Während ich mich selbst auf der Tanzfläche vergnügte, erfasste mich eine große innere Heiterkeit und auch eine große Dankbarkeit. Das Leben hatte mich eine schöne Sommerlektion gelehrt: Bleib bei Dir, die anderen fahren meistens einfach nur ihren Film, aus dem sie nicht rauskommen, meist ist es nichts Persönliches und wenn, dann merkst Du das schon. Lass es los, wer nicht will, der hat schon, genieße den Abend, den Sommer und Dein Leben. Und vor allem: Sei immer dankbar, wenn Du einen Spiegel Deiner Schattenanteile präsentiert bekommst, habe dann den Mut, Dich selbst in ihm zu erkennen, Dich selbst nicht so ernst zu nehmen und das zu tun, was Dein Spiegel gerade nicht kann: Über seinen Schatten zu springen, geradewegs hinein in die Liebe und die Lebensfreude.

Symbol-Karte des Monats Rider-Waite-Tarot: „Der Wagen“

Plato beschrieb den menschlichen Geist einst als einen Wagen, der von einem schwarzen und einem weißen Pferd gezogen wird. Die Einheit von Willen und Aktivität führt uns im Juli zum Erfolg. Es ist ein Monat, der mehr im Äußeren gelebt wird. Festivals, Konzerte, Feste und Urlaubsaktivitäten lassen uns Teil von Gruppen werden. Manchmal fühlen wir uns dort wie auf einer Parade, wo wir siegreich in unserem Wagen vorfahren und von der Menge bejubelt werden oder mit der Menge einem Helden zujubeln.

Aber es geht um mehr als Äußerlichkeiten und Eitelkeiten. Um den spirituellen Sieg über die Dunkelheit/ „das Böse“ zu



erringen, dürfen wir alle Kräfte unserer inneren Natur mit Hilfe des Willens bündeln, um unseren Lebens-Wagen sicher und erfolgreich zum gewünschten Ziel zu lenken. Die zahlreichen Symbole auf Wagen und Lenker geben Hinweise darauf, dass die volle Kontrolle über die Gegensätze der männlichen und weiblichen Aspekte unserer Psyche zu großer innerer Stärke, gereifter Sexualität und harmonischer Impulskontrolle unter einem straken und höheren Willen führt. Der Ego-Wille, die Tiere, werden dem höheren Willen unterstellt, was zu Reife führt. Der Wagenlenker auf der Karte benötigt nicht einmal mehr Zügel. Allein mit seiner inneren Stärke lenkt er die beiden Sphinxen, die einen weiteren starken Hinweis auf die Gegensätze, die unter einem höheren Willen konstruktiv zusammenwirken, geben. Die Reise führt zu größerem Verständnis des Selbst. Der Wagenlenker ist wie Ödipus der Inbegriff des erfolgreichen Mannes. Aber es gibt Bereiche seines Unbewussten, die er noch nicht kennt. Dies lässt ihn nicht erkennen, in wen er sich tatsächlich verliebt hat (seine Mutter). Trotz aller Willenskraft, die die Gegensätze beherrscht, hat er sie noch nicht miteinander ausgesöhnt. Dies ist also die Entwicklungsaufgabe für den Juli: Söhne Deine Gegensätze miteinander aus, während Du Dich an Deinen Erfolgen freust und das Leben genießt. Nimm Dir ab und zu Zeit, in den Spiegel zu schauen und die andere Seite, den Schatten, die Dunkelheit zu sehen und sie mit dem Licht zu versöhnen. Wenn Situationen außer Kontrolle geraten, schau Dir an, wo Du zu stark versuchst, alles mit dem Willen unter Kontrolle zu bringen. Manchmal geht es uns wie Ödipus: wir müssen den Göttern nachgeben und den Dingen ihren Lauf lassen.

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

- **Elkes nächste Online - Meditation findet am Freitag, 01.07.2022, statt:** Beginn um 20.00h - Dauer 45 Minuten - 1 Stunde. **Diese Meditation ist kostenpflichtig (17,00 €).** Nähere Informationen und Anmeldung [klicke hier](#)
- **Unsere Praxen sind vom 09. - 24.07.2022 urlaubsbedingt geschlossen.**
- Elke bietet am **06.08. - 07.08.2022** ein **1,5-Tage-Weekend-Seminar** an: **"Dein Lebensweg bist Du!"**. Nähere Informationen und Anmeldung [klicke hier](#)
- **Vorschau:**
 - **09.09.2022: Kostenloser Vortrag:** Elke Tegel: "Ursachen für eine Krebserkrankung aus ganzheitlicher Sicht ": Auf vielfachen Wunsch bietet Elke einen weiteren Vortrag an. In diesem Vortrag spricht sie aus ihrer über 14-jährigen Erfahrung in der alternativ-medizinischen und ganzheitlichen Arbeit mit der Erkrankung Krebs. Nach einem kurzen Vortrag ist Zeit für allgemeine Fragen. Für mehr Informationen und zur Anmeldung [klicke hier](#)
 - **21.09.2022: Elke Tegel: Herbstseminar, 5 Abende:** "Körperlicher Aufbau und geistige Stärke": Jeder Mensch erlebt Zeiten, in denen die eigene innere Stärke auf die Probe gestellt wird. Lerne Techniken, Methoden und Heilkräuter kennen, die Dir helfen können, persönliche Krisen zu meistern Für mehr Informationen und zur Anmeldung [klicke hier](#)

Ich hoffe, dass Euch meine kleine Geschichte und die Auslegung der Symbolkarte das Herz froh macht und wünsche Euch einen schönen und sonnigen Juli.

Ihr und Euer Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://pixabay.com/de/photos/hochzeit-feier-tanzen-braut-1605322/>
2. Rider Waite Tarot: Der Wagen
3. Jörg Schuber: privat