

## Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

Auszeit!

„Hey Mensch -“ hörte ich es irgendwie immer wieder mal in meinem Kopf.  
„Mach mal Pause und rede mit uns!“

Ja ich wußte schon, wer da mit mir reden wollte, aber ich auch mit denen? Hab ich doch gerade so viel um die Ohren.

„Ja klar, kam – merken wir, aber es wird Zeit. Du wolltest schon lange etwas erklären oder beschrieben haben, aber Du hast es immer wieder verschoben.“

In meinem Kopf war mein Kopf gerade sehr deutlich zu mir. Aber nicht nur er. Ich wusste schon, dass das Herz und der Bauch hinter ihm standen. Wie sollte ich mir die Zeit nehmen? Gibt es so viel altes zu verarbeiten und so viel Neues, was gelernt werden will.

„Ok,“ hörte ich mein Herz sagen, „ **wenn DU so weiter machst – steh ich einfach still!**“

Ich war doch geschockt. Die drohen mir? Gut, sie hatten sicher Recht, ich mute mir mal wieder zuviel zu. Aber so weit zu gehen, fand ich schon etwas heftig....  
Sehr heftig!

„Hey-“ sagte ich daher . „Ihr könnt doch nicht einfach machen was ihr wollt?“

„Doch!“ kam ziemlich konkret die Antwort von allen dreien einstimmig.

„Willst Du den Körper (also uns) heilen, musst Du die Seele heilen.  
Sagte schon Platon!“ schob mein Bauch noch hinterher.

Ich seufzte - hatte ich doch so viel um die Ohren. Beruf, Lebensplanung, Wohnung, Ausmisten und und, und. war da nun Zeit für eine Auszeit?  
Gar eine Art Winterschlaf?

„Nein“ dachte ich „die spinnen die Drei!“ und so beschloss ich auch, den Gesprächstermin mit denen auf das nächste Wochenende zu verschieben.

„Wie Du meinst Mensch“ sagte der Kopf - „wir sind da“ antwortete das Herz  
„aber ob Du wirklich fit sein wirst?“ stellte der Bauch in Frage.

Wie schön.. weiß ich was in einer Woche ist?

„Nein“ – sagten alle drei zugleich.  
„Aber Du kannst darauf hinarbeiten, dass DU fit bist“.

„Ok.- ok“ dachte ich, „ich bemühe mich ja“.

Aus meinem Inneren kam nur ein deutliches Seufzen.

Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

Gut, die drei haben ja Recht. Ich hab mich mit zig Problemen befasst. Dinge die ich meinte jetzt sofort lösen zu können. Obwohl es mir nicht gelingen konnte. Vielleicht auch, so weiß ich heute, weil mir mein Weg nicht wirklich klar war.

Schwer zu erklären, aber es kam vor lauter Arbeitseifer so, wie es kommen musste.

Nichts geht mehr.

ERROR.....! Power Empty!!

War irgendwann die Meldung, die ich sehr, sehr deutlich von meinem Körper als Feedback bekam. Das Herz stockte, die Luft blieb mir quasi im Halse stehen- nix aber nix ging mehr.

PAUSE... RUHE SOFORT oder ...

Eigentlich war es ja nichts Neues.

Eigentlich wußte ich es auch schon.

Auszeit war schon lange fällig. Und nicht mals nur im Kurzraster irgendwo gewesen. Nicht in den letzten Jahren.

Dauerstrom--- geht nicht ...

Was also tun?

Die medizinische Diagnose .. ok für mich nicht so tragisch, da ich einen Teil wusste. Kenne ich meine Krankheitsgeschichte. Die Lunge macht Probleme – vor allem, wenn ich nicht weiter weiß – oder mir Menschen quasi die Luft zum Leben rauben. Bei negativem Dauerstress halt. ABER, dass das Herz sagt : NO niente... so und nicht weiter... war mir fremd.

Es ist nur ein Virus, der wird geheilt, aber der Warnschuß war für mich mehr als deutlich. Zumal – und das ist eigentlich das Schlimme, ich ja vorher gewarnt wurde.

Meine Gedankenreisen quer beet – und meine Gespräche mit dem Kopf, dem Herzen und dem Bauch, haben mich ja schon öfter weiter gebracht. WARUM, habe ich es jetzt ignoriert? Obwohl ich auch von ausserhalb Hinweise bekommen habe? Sehr deutliche, wie ich weiß?

Weil mein Stolz mal wieder mit dem Kopf durch die Wand will?

Gute Frage....

Stolz zu haben ist an sich nicht schlecht... finde ich.

Aber, wenn man zu stolz ist, kann genau diese Eigenschaft ins Gegenteil umschwenken.

Wie sagte mal eine gute Freundin: **Dein Stolz hilft Dir zu überleben, aber manchmal hindert er Dich auch an Chancen.**

MMMh..

hat sie Recht?

Mittlerweile sage ich: JA!

Hilfe annehmen, gut lerne ich, aber jemanden um etwas bitten und sei es auch nur der kleinste Gefallen? No, wenn es geht - regel ich die Dinge selber. Musste ich ja immer schon. Warum soll das

Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

nun anders sein. Auch weiß ich dann, wenn ich für einen eventuellen Misserfolg verantwortlich machen kann. Mich nur mich und niemanden sonst.

Gut- ich nehme mir also die Zeit und folge dem Kopf Richtung Herzengarten. Der Weg dorthin ist immer noch nur für die Leute zu erkennen, die auch auf Trampelpfaden entlagenlaufen. Nicht gepflastert. Eine Spur zwischen den Büschen deutet daraufhin, dass man hier irgendwie entlanggehen kann.

Das Ziel lohnt, denn vor der Herzenshöhle wachsen bunte Kräuter, vielfältige Pflanzen deren Namen ich nicht mal alle kenne. Es sieht herbstlich aus – und auch wenn der Eingang zur Herzenshöhle immer noch ein wenig verschantzt ist – so fühlt man sich in dem Garten schon wohl.

Ich nehm also auf dem Baumstumpf vor der Herzenshöhle platz. Schau mich um. Ein wenig chaotisch sieht es an manchen Stellen schon aus. Irgendetwas wird hier geplant ist aber nicht fertig. Neben dem Eingang steht ein Rechen und anderes Gartenwerkzeug. Ein Beet wurde begonnen ist aber noch nicht richtig fertig. Aber eilt es auch? Denk ich...

In einem Korb liegen frische Äpfel. Die Lorber hat einen Platz in der Nähe der Höhle- so steht sie geschützt-- ich schmunzel, denn gleich daneben steht eine Kaffeepflanze.

Irgendwie ist mein Herz wohl schon weiter als ich.... nun ja.. hier noch groß zu planen macht keinen Sinn, da irgendwann der Umzug ansteht. Und Haus mit Garten? Wir werden sehen, was die Zukunft bringt.

Mein Kopf schaut mich von der Seite an:

„Hey Mensch, warum machst DU Dir eigentlich immer noch Gedanken, über die Dinge die ich längst durchdacht habe?“

Ich muss lächeln, mach ich das wirklich?

Mein Kopf nickte.

Das Herz kam vom Hinterhof und lächelte mir zu. Es wirkte schon entspannter als noch vor Wochen. Die Auszeit hat nicht nur mir gut getan. Glaub ich.

„Nein- hat es nicht“ vervollständigte der Kopf meine Gedanken. Wie ich ihn dafür hasse. Aber gut, ist ja mein Kopf.... er macht seinen Job – trotzdem.

„Sie war mehr als dringend nötig Mensch“ , sagte der Kopf nicht nur für Dich.

„Aber Du Sturkopf wolltes ja wieder nicht hören.“

Ich seufzte. Hatte er Recht? Den Trampelpfad, kam der Bauch entlang. Es schien ihm gut zu gehen. Er summte irgendein Lied und hatte ein Lächeln auf dem Gesicht.

„Hallo Bauch“, sagte das Herz, „dann sind wir also vollzählig. Ich hol mal schnell einen Kaffee für uns und ich glaube, Mensch, für Dich - wäre ein Thymiantee wohl die bessere Alternative?“

„Ähm“, eh ich überhaupt etwas erwidern konnte verschwand mein Herz in seiner Höhle und ich hörte nur noch wie es irgendetwas am werkeln war.

Warum also die Frage?

© Sylvia Tubbesing

Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

„Ok, ok die Alveolen. Aber wer weiß und ich reagier ausgerechnet auf Thymian allergisch,“ dachte ich....

Mein Kopf lachte schallend. „Nein Mensch, mach Dir mal keine Hoffnungen, das tust Du nicht und die Lunge dankt es Dir. Sie wäre übrigens gerne hier, fühlt sich aber noch zu matt, aber das weißt Du selber.“

„Meine Lunge?“ ging mir über die Lippen, „die hätte mir in der munteren Runde och noch gefehlt. Meckert die eh oft genug, wenn ich nicht so handel, wie es ihrer Meinung am Besten ist. In letzter Zeit zu oft, dabei konnte ich manche Dinge gar nicht beeinflussen. Würde sie das kapieren, wäre manches einfacher.“

„Aber das genau versteht sie nicht“ sagte mein Herz und stellte mir einen Thymiantee hin. „Sie handelt einfach nach den ihr vorgegebenen Aufgaben. Und wenn es nicht geht – schaltet sie in den Alarm-Modus- Mensch!“

„Ja, aber immer zur ungünstigsten Gelegenheit“ wandte ich ein.

Der Bauch lächelte mich an: „Meinst Du wirklich Mensch? Oder meinst Du nicht, wenn Du ehrlich zurückblickst, dass auch die Lunge- nur auf ihre Art - DIR etwas mitteilen wollte?“

Ich nahm meine Tasse mit dem Thymiantee- seufzte...

Ja er hatte ja Recht.

Eigentlich, machte sich die Lunge wirklich so extrem nur dann bemerkbar, wenn ihr die Luft abgeschnürt wird. Ihr der Atem stocken bleibt. Sie im wahrsten Sinne des Wortes keine Luft mehr kriegt.

**„Die Lunge“ mein Herz wurde ernst, „hilft mir Dich zu bremsen.... aber diesmal, reichte das nicht aus, Mensch!“**

Das Herz schaute mich nachdenklich an.

„nicht mal das andere Herz, was es ehrlich mit Dir meint, kam an Dich heran. Du wolltest einfach nicht hören...“

Ich trank einen Schluck Tee – war das wirklich so?

„Oh ja-“ grummelte der Bauch - „Mensch Du und Dein Sturkopp sind manchmal einfach nicht angebracht. Du kannst nicht immer auf 170 Prozent laufen. Auch – wenn man das von Dir verlangt. Eigentlich, weißt Du das! Hast es ja mal gelernt.“

„Ja ich weiß“, sagte ich, „ hab es mal gelernt, meine Auszeiten bewusst zu geniessen und wenn es täglich nur 'ne Stunde ist. Da aber ganz bewusst abzuschalten.“

„Und?“ fragte der Bauch, „ging es uns nicht allen da besser?“

Ich musste ihm zustimmen. Was hindert mich jetzt?

„Gute Frage-“ sagte der Kopf. „zumal Du genau wie damals niemandem Rechenschaft ablegen musst. Du kannst mit einem „guten Freund“ darüber reden – musst es aber nicht mit jedem. **WO ist**

Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

**also Dein Problem- einfach auf STOP zu drücken-- und uns einfach die Ruhe zu gönnen?“**

„Es ist einfach zu viel...“ sagte ich.

„Was genau?“ konterte der Kopf.

„Input, Arbeit, Gefühl, Lebensplanung“

„Ok, für den Input, bin ich doch zuständig, Mensch“, antwortete der Kopf, „ das weißt DU doch? Warum zerbrichst Du dir also extra noch mal den Kopp im wahrsten Sinne des Wortes? Ich mach meinen Job- denke gut, er macht mir auch wieder Spaß-Das Lernen fällt mir doch leicht.

Aber bitte lass das Grübeln sein. Du weißt doch selbst, die Vergangenheit kannst Du nicht ändern!!“

Mein Herz lächelte, „er hat Recht, das ist sein Job, da musst Du nicht auch noch stundenlang ins Grübeln verschwinden. Und zum Gefühl, ich weiß, was Du durchgemacht hast – nicht erst jetzt. Kenne doch Deine Geschichte von Kindheit an.... Also – überlass das doch einfach mir... dafür bin ich doch da, oder meinst ich würde die Vertrauensteine weiter brennen und den Kräutergarten weiter mit exotischen Pflanzen wie Zuversicht und Hoffnung, Freude und Wohlergehen bestücken, wenn ich meine Job nicht ernst nehmen würde? “

„Jou,“ knurrte der Bauch ich kümmer mich doch auch weiter um die komischen Viecher.. aber nicht nur darum. Wenn es um Deine Lebensplanung geht, kriegst den richtigen Impuls von mir. Ok, mag sein, dass manche die „noch“ zu Deinem Bekanntenkreis zählen, das etwas verrückt finden. Aber, wenn ich keine Bauchschmerzen hab, denk ich passt das und DU solltest handeln“

Ich musste lächeln - die Drei sind wirklich gute Ratgeber--- eigentlich muss ich nur auf sie hören.

Mein Herz schaute mich ernst an.

„Ja eigentlich Mensch, aber genau das hast Du mal wieder versäumt. Du wolltest alles selbst in den Griff kriegen. Möglichst schnell. Dinge erledigen, die Du im Moment gar nicht erledigen kannst. Klar, hast Du Recht, Pause ist eigentlich nicht angesagt. ABER, was nützt es Dir, wenn Du Dein Werk beendest und uns allen einfach die Luft ausgeht? Wie arg das werden kann, hast Du doch deutlich gesehen!?“

Mein Kopf nickte zustimmend. Ich wusste ja, sie hatten Recht.

„Also“, sagte mein Kopf wir brauchen einen Plan...

„Nix da“ rief mein Bauch, „brauchen wir eigentlich nicht, haben wir schon und zwar erprobt!“

Mein Herz lächelte: „Ja Kopf, der Bauch hat Recht, wir waren schon mal an so einem Scheideweg. Nur damals hatten wir noch nicht das direkte Zwiegespräch mit dem Menschen, er hat uns noch nicht wirklich wahrgenommen.“

„Sag ich doch“ knurrte der Bauch.

„Ihr meint die Sache mit den Zielen und dem Planen? Dem bewussten wünschen und auch verwirklichen?“ Warf der Kopf in die Runde.

Bauch und Herz nickten.

## Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

Ich saß da und hörte mal wieder nur zu. Ein wenig kreiselten die Gedanken schon. Aber in andere Richtungen. Hatten sie doch Recht. Anstatt mich mit den Problemen zu befassen und den Dingen, die ich nicht ändern konnte, sollte ich lieber die Ziele angehen, die ich erreichen kann. Und die Dinge ändern die auch zu ändern sind.

Damals ist ja noch nicht sooo lange her. Und das es funktioniert, dass wusste ich genau. Es ist ja auch nicht so, dass es nicht schon eine lange Wunschliste gibt. An materiellen Dingen genauso wie an immateriellen. Warum also nicht wieder ganz bewusst die Dinge auch schreibender Weise angehen und wie damals das Unterbewusstsein aktiv teilhaben lassen.

„Das ist eine gute Idee-“ meinte mein Kopf. Es ist nur einfacher Mensch, wenn Du den beiden anderen sagst, was Du gerade denkst.

Ich musste lächeln. „Kopf,“ sagte ich, „darf ich vielleicht meine Überlegungen, wenigstens in Ruhe zu Ende denken?“ „Aber, klar Mensch,“ sagte er, „ich wollte nur verhindern, dass Du wieder in eine Grübelschleife verfallst.“

Nicht genug, dass es einen Menschen in meinem Leben gibt, der mich auf meine Grübelschleifen hinweist – jetzt fängt mein eigener Kopf auch damit an.

Ich trank meine Tee. Die Drei blickten mich erwartungsvoll an.

„Ja,“ sagte ich, wir machen das so wie 2006. Ich schreib auch bewusst die Ziele und Dinge auf – unterteil diese in langfristig, mittelfristig und kurzfristig. Ich weiß manche Dinge, werden wahrscheinlich irgendwann auch wegfallen, weil sie für den großen Weg keinen Sinn machen.“

„Ja, wie damals mit dem Arbeitszimmer in der Eigentumswohnung,“ schmunzelte der Bauch.

„Das ist eine gute Idee,“ stimmte mein Herz mit ein. „Du darfst aber auch die Bilanzen nicht vergessen. Und, was ich wichtig finde Mensch, wir sollten uns in Zukunft öfter treffen.“

„Und zwar ohne, dass wir Dich erst rufen müssen – Mensch!“ ertönte mein Kopf.

„Ihr habt ja Recht.“ kam von mir.

„Gut, dann sind wir uns ja einig,“ kam vom Bauch, „ich werde mich wieder in mein Reich begeben. Ich muss noch Öl entfernen – Mensch – eines dieser komischen Fluggeräte, die da mit den Schmetterlingen um die Wette fliegen, hat in meinem Garten tatsächlich Öl verloren. Keine Panik Mensch – nur ein paar Tropfen – das krieg ich ich beseitigt. Bei den flatternden Tieren, die so fürchterlich kribbeln, weiß ich mir keinen Rat. Allerdings – ich geb's nur ungern zu – irgendwie machen die das Leben auch angenehmer. Irgendwie....“

Der Bauch verschwand den Trampelpfad entlang. Und summte schon nach ein paar Metern irgend eine Melodie vor sich hin.

„Der Bauch hat Recht, wir sollten wieder ans Werk.“ kam vom Kopf, „ich hab da noch ein paar Dinge zu lernen, aber das geht nebenbei Mensch – lass mich das nur machen. Es reicht, wenn ich den Input bekomme.“

Sylvia Tubbesing Kopf-Herz Bauchgeschichten AUSZEIT!

„Meinst Du wirklich Kopf?“ fragte ich skeptisch.

„Oh ja Mensch, Du machst das schon richtig. Übertreib einfach nicht und lass das Grübeln sein. Wie hast Du mal geschrieben? Man lernt einfacher, wenn man einen Sinn darin sieht. Und da brauch ich nicht überlegen, denn seh ich in den Dingen, die wir uns anlernen wollen reichlich. Und manches geht auch nebenbei, dass merkst doch schon, wenn Du das Radio anmachst.“

Er lächelte – man merkte es, ihm ging es gut.

„Totziens“ sagte er im Gehen und zum Herzen gewandt: „bedankt voor de koffie.“

Mein Herz räumte das Geschirr zusammen.

„Du siehst Mensch,“ fing es dann an, „es gibt Dinge, da musst Du nicht noch dreimal drüber nachdenken. Lass dem Kopf die Dinge erledigen. Es ist seine Aufgabe. Und gönn Dir Deine Auszeiten. Da warst Du in letzter Zeit wieder nachlässig mit.“

Ich konnte nichts erwidern, da ich wusste es hatte Recht.

„Ja – Mensch – fang mit der Hunderunde an. Wenn Du sie wirklich bewußt genießt und nicht nur als Pflichtprogramm siehst. Habt ihr auch beide mehr davon. Du musst ja nicht sofort übertreiben. Dann kommt das mit Deiner Fitness auch wieder klar. Und vergiß nicht das Fotografieren.“

Ich trank den letzten Schluck Tee- und wusste ja die Drei hatten einfach nur Recht.

„Ich pass auf mich auf“, sagte ich.

„Gut“, erwiderte mein Herz „und glaub mir, wenn Du es nicht tust, habe ich keine Skrupel, Dich deutlich daran zu erinnern.“

Ich schaute mich im Herzensgarten um. Die Pflanzen, die Vertrauensteine (es hatte schon einige gebrannt). „Nein, dass musst Du nicht noch mal Herz, ich glaube, Du hast hier noch viel Wichtigeres zu tun – vielleicht ist mir Deine Unterstützung noch nicht ganz bewusst- aber das klären wir bei der nächsten Tasse Tee... naja vielleicht krieg ich dann ja auch bei Dir einen Kaffee.“

„**Mach Dir keine Sorgen, wegen Gestern: Denk an Morgen!**“  
sagte mein Herz zu mir.

„Es kommt alles, wie es kommen muss, aber manche Dinge brauchen einfach Zeit. Und manche Dinge, dass weißt Du vielleicht noch nicht, musst Du auch noch verarbeiten, damit die Zukunft eine Chance hat. Bevor Du da jetzt aber wieder drüber nachdenkst Mensch – lass es einfach auf Dich zukommen. Genieß das kalte sonnige Wetter bevor es Dunkel wird und jag das Ungeheuer.“

„Den Ratschlag, werde ich sofort befolgen, Herz. Bis Bald!“

„Bis bald, Mensch und das, was Du uns schon lange erzählen wolltest, machst Du beim nächsten Mal ok?“

„Ja, so seid Ihr auch sicher, dass ich bald wieder komme.“ ich musste lächeln und war schon auf dem Weg den Trampelpfad entlang zurück.