

PEERLE – Brief 6/2021

Der Frosch im Hals beginnt zu hüpfen

Der *eigentliche* Frosch im Hals, der Beginn einer neuen Freundschaft?

Es jährt sich, mein letzter PEERLE-Brief... Habe ich euch doch allen eine Fortsetzung meines letzten Briefes versprochen... Langsam aber sicher kommt wieder mein alter Bekannter auf Besuch – der Druck. Ja, vielfach im Frühling ist er verstärkt, so nach dem letzten Schnee, mein treuer und intensiver Begleiter. Ich begeben mich auf Spurensuche – kommt ihr mit?

Claudia Schmidiger

...so langsam aber sicher schnürt sich mein Hals zu, ich denke zurück, wie ich meinen letzten PEERLE-Brief beendet habe. Mit ein paar Zeilen zu einem Froscherlebnis, an dem ich euch *eigentlich* teilhaben lassen wollte. Nun wurde mir dies bei meinem letzten Spaziergang drastisch ins Bewusstsein gerufen. Frühlingszeit gleich Froschzeit gleich späteste Fortsetzungszeit meiner Geschichte gleich Druckzeit gleich Gedankenzeit... Oh je! Und das alles nur wegen diesen *eigentlich* ganz niedlichen Kaulquappen, ganz unschuldig vor sich hin schwimmend, *eigentlich*... Im ersten Moment habe ich zusammen mit meiner Tochter versucht, diese Tiere vor dem Vertrocknen zu retten, war ganz im tun, im hier und jetzt, bis er kam, der Druck. Es war plötzlich kein Genuss mehr, diesen Möchtegern-Tieren zu helfen. Mir kam es vor, als steckte plötzlich ein Frosch in meinem Hals. Bildlich vorgestellt, mag jetzt das nicht besonders schön aussehen, aber so fühlte es sich an.

Warum kommt er *eigentlich* immer wieder? So plötzlich? So quälend? So unpassend? Und warum lasse ich ihn überhaupt hinein und warum gelingt es mir nicht ihn so schnell wie er gekommen ist, wieder los zu lassen? Diese mir nicht-gut-tuende, aufgezwängte Bekanntschaft. Die Reflektion begann.

Ich bin wohl eine geübte Meisterin darin, mir selber immer wieder zu sagen, „du musst“ noch dies und das, dieser selbst auferlegte Druck von innen, dieser Anteil ist gerade stark am Quaken. Aber manchmal *eigentlich* auch tatsächlich sinnvoll. Denn wenn ich vollkommen impuls – und lustgesteuert durch die Welt gehen würde – was sich hier beim Schreiben aber *eigentlich* ganz nett anfühlt ☺ – dann würde mein Leben wahrscheinlich schneller auseinander fallen, als mir lieb ist. Aber ich

weiss auch, dass ich einen gewissen Druck brauche, um produktiv zu sein, um den Alltag bewältigen zu können, um mich gut und gebraucht zu fühlen. Ich denke, dass es dann zum Problem wird bei mir, wenn sich der ganze Alltag nur noch aus solchen „muss“-Sätzen gestaltet, dann wächst mein selbst- und hausgemachter Druck über mein gesundes Mass hinaus. Dann fühle ich mich gestresst, unleidig, irgendwie deprimiert und beginne zu somatisieren. Und das Beste daran: ich mache mir dann auch noch Gedanken, warum ich dann so werde und bin und es nicht gelassener nehmen kann und der Frosch in meinem Hals fühlt sich immer grösser an, sodass ich fast daran zu ersticken drohe. Ein sehr quälendes und beelendendes Gefühl.



Aber durch die Reflektion mit mir und auch – an dieser Stelle mal besonders zu erwähnen – mit meinem wertgeschätzten Arbeitsteam und deren Zusprüche, gelingt es mir mit der Bekanntschaft Kontakt aufzunehmen. Und plötzlich beginnt der Frosch im Hals auch noch zu hüpfen! Das macht es mir möglich ihm

liebepoll zu begegnen, ihn willkommen zu heissen, ihn anzuerkennen und mit ihm zusammen einen Weg aus meinem Hals zu suchen und bestenfalls auch zu finden. Das fñhlt sich wohltuend an und ich kann mich wieder entspannen. Wie gelingt es mir diese Kontrolle über diese froschigen Gefñhle zurückzugewinnen? Ich versuche einen Schritt zurück zu machen, die Situation kurz mal mit etwas Abstand zu betrachten. Diese Ich-muss-eritis kommt immer wieder unerwartet, oft aber in der Zeit in der die Natur aufblñht. Was setzt mich denn *eigentlich* so unter Druck? Diese sich jährlìch wiederkehrende „Ich sollte mich wettermässìg glücklicher fñhlende Frñhlingszeit und endlich mal wieder mit Schreiben beginnen! Es ist doch schon wieder so lange her, seit ich es das letzte Mal getan habe und ich weiss doch, dass es mir auch gut tut?“ Ich voll unter Druck während rundum alle aufatmen, wenn die Sonnenstrahlen da sind und die Frösche quaken?

Nein, das muss ich doch *eigentlich* nicht. Ich darf, falls ich möchte. Und der Frosch fängt an zu hüpfen in mir, ich habe meine Kontrolle über meine Gefñhle wieder zurück. Ich darf.

Es sind meist verschiedene Komponenten, welche bei mir die „muss-eritis“ auslösen. Oftmals kommt vieles zusammen, wie das Leben so spielt, oder es fñhlt sich zumindest so an. Aber die eigene Erlaubnis zu erhalten, zu dürfen, wenn man möchte aber auch die Dankbarkeit für die guten Eigenschaften des Druckes zuzulassen, lassen mich wieder gelassener werden und ich kann den Frosch hüpfend befreien. Vielleicht nützt es auch, einander friedvoll anstatt kampfeslustig zu begegnen, die Bekanntschaft in eine Freundschaft umzuwandeln? Wir würden uns *eigentlich* schon genug lange kennen dafür...

Es hat wie vieles - immer zwei Seiten, *eigentlich*, lasst uns darüber nachdenken und zwischendurch unser Sein und Müssen mit etwas Abstand betrachten. Der Druck kann weichen, der innere Frñhling darf eintreten.

Mir ist aufgefallen, dass ich das Wort *eigentlich* *eigentlich* auch noch aus meinem Wortschatz oder Gedankengut befreien könnte, wenn ich schon gerade dabei bin.... Ohne *eigentlich* tönt es noch befreiender, nicht mehr so nach „ja, aber...“ oder nach einer Hintertüre offen lassen, als so selbstentschuldigend. Ich



darf zu mir stehen, mich mit meinem Frosch auseinandersetzen. Und warum muss *eigentlich* –(äh eben nicht mehr ☺) der Frosch für mich hinhalten? Das ist so, seit ich denken kann, ekle ich mich vor dem Tier, vor diesem grünen schleimigen Wesen. Doch es begegnet mir immer wieder all die Jahre, hauptsächlich im Frñhling und wie ihr ja bereits erfahren habt, damit auch der Druck, sozusagen steht der Frosch bei mir dafür. Da hat sich der Frosch mit dem Druck einfach die gleiche Saison ausgewählt – nichtsahnend wohl. Aber mit der Erlaubnis, dass es ja auch ein Lebewesen ist, ein Tier mit einer Daseinsberechtigung, kann ich mich innerlich entspannen. Auch der Druck hat ja etwas sinnvolles, sofern er bei mir nicht Überhand nimmt. Bei diesen versöhnlichen Gedanken, beim Schreiben, kommen mir nun sogar Frñhlingsgefühle hoch, schreiben wirkt doch irgendwie, so zwangslösend auch....

Nun wünsche ich uns allen, dass diese muss-eritis-Momente im gesunden Mass auftreten dürfen und die Ruhe, darüber zu sinnieren, sollte sich ein gefñhltes Ungleichgewicht einstellen. Befreit euren eigenen Frosch, lasst ihn hüpfen für euer persönliches Wohlbefinden. Lebt mit ihm statt gegen ihn, ladet ihn ein, einen Teil Weg mit euch zu gehen, falls nötig. Aber

dann darf er auch wieder hüpfend an den Ort, wo er sich zu Hause fñhlt.

Ja, momentan möchte ich mehr als ich kann bzw. möchte auch die PEERLE mehr als sie zu stemmen mag. Ich versuche mich gerade mit diesem Zustand zu versöhnen, sozusagen zu akzeptieren, ich darf. Ihr dürft auch.

Eure PEERLEn Miranda, Lukas, Claudia

(Bild Seite 1 habe ich mit diesem Prozess zusammen erstellt, FRIEDEN, Claudia Schmidiger, April 2021)

PEERLE-Infos: **direkt ☎ : 041 319 95 03**

Die allgemeine Mail-Adresse: peer@traversa.ch

Öffnungszeit PEERLE: Mittwochs 14.00 – 16.45