

Dr. phil. Dipl. Theologin Julia Strecker

Wild geese Mary

you do not have to be good.  
You do not have to walk on your knees  
for a hundred miles through the desert repenting.  
You only have to let the soft animal of your body  
love what it loves.  
Tell me about despair, yours, and I will tell you mine.  
Meanwhile the world goes on.  
Meanwhile the sun and the clear pebbles of the rain  
are moving across the landscapes,  
over the prairies and the deep trees,  
the mountains and the rivers.  
Meanwhile the wild geese, high in the clean blue air,  
are heading home again.  
Whoever you are, no matter how lonely,  
the world offers itself to your imagination,  
calls to you like the wild geese, harsh and exciting  
over and over announcing your place  
in the family of things.

– Mary Oliver

Die Wildgänse

Du musst kein guter Mensch sein  
Du musst nicht hundert Meilen auf Deinen Knien  
durch die Wüste gehen und Buße tun.<sup>3</sup>  
sondern Dein inneres weiches Tier lieben lassen,  
was es liebt.  
Erzähl mir von Deiner Verzweiflung und dann erzähle ich Dir von meiner.  
Inzwischen dreht sich die Welt weiter.  
Inzwischen bewegen sich die Sonne und die klaren Kieselsteine im Regen  
durch die Landschaften,  
über die Grasebene und die tiefen Bäume,  
die Berge und die Flüsse.  
Inzwischen fliegen die Wildgänse hoch in der frischen Luft,  
wieder nach Hause.  
Wer auch immer Du bist, egal wie einsam,  
bietet sich die Welt Deiner Fantasie an,  
ruft nach Dir gleich den Wildgänsen, streng und aufregend  
und kündigt Deinen Platz immer wieder an  
in der Familie aller Dinge.

Die von mir erwähnte Selbstmitgeföhlübung kommt aus dem Achtsamkeitstraining, dauert 10-15 Minuten:

Zunächst in die eigene Präsenz kommen, Klientin dazu anleiten, sich in die Präsenz zu bringen:

Atem wahrnehmen, Körper wahrnehmen  
Sitzhaltung überprüfen.  
Was ist gerade los bei dir??

Dann eigene Schmerzen/ leiden wahrnehmen  
Wo zeigt sich das in deinem Körper?  
Mit dem Atem hinspüren  
Einfach in der Pendelbewegung des Atems bleiben  
Ein und aus.

Dann in die eigene Haltung von Mitgeföhl gehen (so wie du das mit einer guten Freundin, einen guten Freund machen)

Würdest ... spüren, wo ist dieses Mitgeföhl in deinem Körper??

Dann erneut in Die Pendelbewegung des Atems gehen:

Ein - Mitgeföhl wahrnehmen und wirklich in dich einatmen, zu dem Punkt in deinem Körper schicken, wo sich das leiden, das schwere, der Schmerz zeigt.

Ausatmen und von dem Punkt des Schmerzes aus ganz Loslassen.

Dieses hin und her des Atems -selbstmitfühlend mit dem eigenen Schmerz sein, als Therapeutin ca. 5-7 Minuten begleiten,

Am Schluss noch ein/ zwei Minuten die Ganzheit des Körpers, die sich mit jedem ein und aus zeigt, wahrnehmen lassen!!

[www.juliestrecker.de](http://www.juliestrecker.de)

Vielen Dank für ihre freundlichen Resonanzen!!