

Dr. Michael Krohn

Innere Flaute und äußerer Sturm, alter Hafen verblichen, nächste Welle von vorn.

Ein erster Bewältigungsansatz durch die Wiederaufnahme des Kontaktes mit der Welt.

Diese innere Bilderreise führt metaphorisch zu einem Zustand, der intuitiv als eigene belastende Situation ganz oder in Teilen wiedererkannt werden kann. Sie dient nicht der weiteren Bearbeitung der Situation, sondern zunächst des Gewahrwerdens der inneren und äußeren Kräfte, die zu der gegenwärtigen Identitätskrise geführt haben, welche vielleicht hierdurch erstmalig ganz in ihrem bedrohlichen und schmerzhaften Charakter erfahren werden kann. Dabei geht es nicht um Schuld oder Verantwortung, so wie die See weder Schuld noch Unschuld kennt, sondern dazu zwingt, sich im Vertrauen auf das Leben zu entscheiden, den Wellen zu trotzen, solange das eigene Schiff noch seetüchtig ist. Mit diesem positiven Bild einer solchen stabilen Ressource, die währen der ganzen Zeit erhalten bleibt, können alle Interessierten sich an diese innere Reise machen, deren Ende auch das hoffnungsvolle Signal an die Welt enthält, mit der immer wieder neu in Resonanz gegangen werden kann.

Nehmen Sie sich bitte dafür einige Minuten an einem ruhigen Ort Zeit und lesen Sie den Ablauf entweder ganz oder in Abschnitten mit Pausen durch. Ziehen Sie ruhig immer wieder Parallelen zu Ihrer eigenen jetzigen Lebenssituation, um Ähnlichkeiten, Übereinstimmungen und auch Abweichungen davon zu entdecken, die vielleicht schon etwas zurückliegen, so dass sie das aktive Lesen dieser Übung auch zu einer kleinen Biographiearbeit machen können.



Stellen Sie sich nun vor, sie befinden sich auf einem kleineren Segelschiff auf dem Meer. Sie sind dort allein. Das Wetter um Sie herum ist stürmisch, ihr Schiff schaukelt bedrohlich in den großen grauen Wellen hin und her, über Sie befinden sich graue Regenwolken die mit etwas Abstand auch von einem Gewitter mit Blitz und Donner begleitet werden.

In der Ferne sehen Sie den alten Hafen, aus dem Sie vertrieben wurden. Seine Lichter erinnern Sie an die sichere und gute Zeit, die Sie dort hatten, auch wenn nicht alles immer rund lief. Sie stellen sich die Menschen vor, die jetzt dort sind und weitermachen wie vorher – nur eben ohne Sie.

Werden Sie vermisst oder sich Sie schon vergessen? Diese Frage im Kopf spüren Sie, wie sich Ihr Herz etwas zusammenzieht, denn es hat die Antwort für die Menschen, die Ihnen dort wichtig waren.

Wo sind all die andern Schiffe mit den Menschen hin, die Sie bei der letzten Ausfahrt aus dem Hafen noch so freundlich begleitet und verabschiedet haben? Ihre bunten Segel fehlen Ihnen, doch haben Sie schon länger nichts mehr von Ihnen gehört. Ihr herzlicher Abschied war doch ernst gemeint und dennoch halten Sie die bittere Erkenntnis noch etwas zurück, dass dies nur für eine kurze Zeit noch gültig wahr. Das Leben geht eben weiter und während Sie sich aufmachen sollten, einen neuen Hafen anzulaufen, treiben Sie stattdessen auf dem Meer und blicken traurig zu den bunten Lichtern des alten Hafens herüber, auch wenn die stürmische See sie erbarmungslos immer weiter davon wegtreibt.

Sie merken, dass Sie jetzt etwas Wichtiges verändern müssen, wissen aber nicht genau, was und vor allem wie sie hier Klarheit finden können. In der Kajüte steht eine Flasche auf dem Tisch und ein Funkgerät, mit dem Sie Ihre Lieben und Freunde kontaktieren könnten, die noch immer da und erreichbar sind. Doch Sie zögern, weil Sie sich schämen, schon so lange auf dem Meer herumzutreiben.

Greifen Sie zur Flasche oder das, wofür sie als Ablenkung und kurzer Trost für Sie steht? Es wird einsam auf dem Schiff und draußen auch immer dunkler. Etwas Starkes hält Sie davor zurück, ins Meer zu springen oder zumindest in der Kabine die Flasche ganz zu leeren und einfach nur zu schlafen.

Das Schiff treibt zwar weiter schwankend auf dem Meer, doch seine eingeholten Segel sind immer noch aus gutem Material, so dass sie diesem Sturm trotzen können, wenn Sie sie wieder wie in alten Zeiten gehisst haben. Doch selbst dann, wohin sollten Sie segeln? Wo ist der neue Hafen und vor allem wie kommen Sie innerlich von dem alten Hafen los, der Sie immer noch die ganze Zeit in seinem Bann hält?

Dann haben Sie eine vage Idee, eine intuitive innere Stimme meldet sich und führt sie in die Kajüte zum Funkgerät. Dort öffnen Sie alle Kanäle und rufen Ihren Namen laut in die Welt hinaus.

Wer wird nun antworten?

Die Antwort durch das innere „Funkgerät“ unseres Herzens hat Sie auf diese Seite und zu dieser inneren Reise geführt. Nun lassen Sie uns Ihre Segel setzen und dann den Kurs bestimmen, nachdem Sie den Schritt ganz gemacht haben, sich selbst mit dieser schweren Wetterlage anzufreunden, den alten Hafen friedlich zu verabschieden und sich nun endlich wieder richtig navigierend der See zuzuwenden.

Die See ist ganz für Sie da und dafür ist Ihr Schiff gemacht!

Ich freue mich auf Sie.

Hannover, 27.10.2026

Michael Krohn