

## **Liebe im April – Ein armes Würstchen bekommt eine Antwort**

Obwohl von Natur aus eher zuversichtlich, habe ich auch manchmal Tage, an denen ich am liebsten alles hinschmeißen würde. Ich frage mich dann: Wozu die ganze Beziehungsarbeit, Arbeit an sich selbst, anstrengende Meditation und so weiter... nur um sich dann doch wieder wie ein Würstchen zu fühlen?

Es ist verlockend, zu sagen: Mein Partner, meine Eltern, meine Kinder, die Nachbarn... sind schuld. Und das nervt auch entsetzlich! Dieser ewige Schuldringelreihen!

Es regt mich auf, dass Eltern meinen, sie machen was falsch!

Es regt mich auf, dass Kinder meinen, sie machen was falsch!

Es regt mich auf, dass Partner/innen meinen, sie wären nicht liebenswert!

Der ganze Zirkus regt mich manchmal so auf, dass ich es gar nicht sagen kann.

Meistens schreibe ich den Newsletter, wenn ich mich wieder beruhigt habe und alles schön abgeklärt klingt, aber heute regt es mich auf, dass ich abgeklärt klingen will und so, als hätte ich die Sachen im Griff. Ich habe mir heute sogar die Haare blond gefärbt vor Frust – wer es nicht glaubt, kann ja kommen und nachschauen!

### **Alle kennen das Würstchengefühl**

Es regt mich total auf, dass Leute, die vielleicht Kurse geben, oder auch welche, die Newsletter schreiben, so hochsterilisiert werden. Und dieses Wort passt genau, Fußballzitate sind oft voll spontaner ursprünglicher Weisheit! Lehrer und Lehrerinnen des Lebens sind auf einer Ebene „auch bloß Menschen“ und nichts Steriles. Und sie haben auch immer wieder dieses Würstchengefühl – machen wir uns da bloß nichts vor!

Sind sie Meister/innen, dann nehmen sie es vermutlich nicht so ernst, oder hören schneller damit auf, es ernst zu nehmen. Oder sie durchschauen es gleich als Gefühl, das unbeständig ist und auch wieder vorbei geht. Dann sind sie aber ziemlich gut!

### **Manchmal wie ein Gebirgsbach in einer Schlucht**

Wer mich kennt, weiß, dass ich meinen Mann liebe. Und meine Familie. Und meine Freunde und Freundinnen. Ich liebe manchmal sogar Leute, die ich gar nicht besonders mag, einfach weil Leute so liebenswert sind. Trotzdem erlebe ich immer wieder Gefühle von Abgetrenntheit.

Tief im Herzen kann ich die Liebe spüren, doch sie ist wie ein Gebirgsbach in einer Schlucht. Ich schaue runter, da ist Liebe, aber sie ist viel zu weit unten, ich komme nicht dran. Stattdessen merke ich Impulse, andere zu bekämpfen und zu verurteilen. Dem nicht nachzugeben ist meistens schwer - und oft fällt es mir gar nicht erst ein.

Manchmal habe ich den Wunsch, jemandem nahe zu sein, und ich weiß auch, dass mein gegenüber mich mag und mir vertraut. Dennoch kann es sein, als müsste ich mir durch den Dschungel einen Trampelpfad bahnen, richtig schwere Arbeit. Dann frage ich mich: Was ist bloß mit mir los? Ich möchte näher kommen, und das Gegenteil passiert!

## **Mit den Augen der Liebe**

Die Erfahrung, die einen Riesenunterschied in meinem Leben macht - und dazu helfen all die Übungen und Meditationen: Ich spüre, dass es Liebe gibt und dass sie die Grundlage von allem ist. Wer da Zweifel hat oder die Erfahrung vertiefen will - das ist möglich, und es gibt viele geeignete Wege.

Ich wünschte, wir würden uns selbst und die anderen mit den Augen der Liebe sehen. Dass wir hinter die Abwehr sehen können, hinter die Mauern und Verteidigungsstrategien, die so lächerlich sind und denen wir so schnell glauben.

Ich wünschte, wir würden nicht auf unser Ego hören, das kleinste Anzeichen von Abwehr bei anderen Menschen benutzt, um uns weiszumachen, mit uns wäre was nicht in Ordnung. Und wir fallen rein und fühlen uns angegriffen und verletzt. Dabei hätte der andere genau unsere Zuwendung gebraucht - aber wir lassen uns sofort verunsichern und schießen zurück oder gehen weg.

Ich wünschte, wir würden nicht auf unser Ego hören, das uns sagt: „Nur dir geht es so! Du bist das einzige arme Würstchen im Universum, das jetzt gerade diese Erfahrung macht!“ Wenn ich dem auf den Leim gehe, dann versinke ich in dem negativen einsamen Gefühl.

## **Hinter die Mauer sehen befreit**

Wir erleben oft, dass sich jemand gerade klein und mies fühlt. Meistens merken wir es daran, dass er oder sie gerade nicht besonders glücklich wirkt. Oft ist die Person dann auch nicht sehr zuvorkommend zu uns. Das reizt dazu, sich zu ärgern und sich von der negativen Stimmung anstecken zu lassen. Dann gibt es Streit oder jedenfalls mehr Distanz.

In diesem Moment hinter die Mauer blicken, die der andere aufbaut, und sagen - oder denken, wenn es nicht angemessen ist, das laut auszusprechen:

*Es geht dir nicht allein so. Ich kenne das Gefühl.*

*Wenn du es jetzt fühlst, heißt das nicht, dass das nur dein Problem ist. Du zeigst mir etwas, das ich möglicherweise nicht bereit bin zu fühlen. Du zeigst mir, was in meiner Welt los ist.*

Und in der Partnerschaft oder in einer guten Freundschaft: *Als es mir das letzte Mal so ging, hast du mich in den Arm genommen und mir Mut gemacht. Jetzt bin ich für dich da.*

Das ist so befreiend. Und wenn es mir nicht gut geht: um Hilfe und Unterstützung bitten. Diese Situationen machen uns begreiflich: Wir können es nicht allein. Für die wirklich wichtigen Sachen brauchen wir andere Menschen! Wir brauchen jemanden, der uns in solchen Momenten weiter hilft. Und wir können genauso dieser Mensch für andere sein.

## **Wer braucht mich heute?**

**Habe ich den Mut, hinter die Mauer der anderen zu blicken?**

**Habe ich den Mut, andere um Hilfe zu bitten?**

**Und was geschieht dann als nächstes?**