

Liebe im April: Wie es Frühling werden kann

Der Winter geht in die nächste Verlängerung. Was löst das Wetter in dir aus?

Natur, Jahreszeiten, Wetter – was wir in der äußeren Welt vorfinden, dazu gibt es Entsprechungen in unserer Gefühlswelt. Diese Verbindung können wir nutzen.

Wie wäre es mit einer wärmenden, erhellenden Kur für unser inneres Klima?

Mal sehen... was zeigt sich im Außen? Auf den Frühling warten, der nicht kommen will... es ist zu kalt und man muss sich anziehen wie im Winter... Blüten sind kurz vor dem Aufblühen, doch es geht nichts weiter, alles sieht beinahe so kahl aus wie im Januar....

Und welcher Bereich deines Lebens entspricht am ehesten diesem verlängerten Winter?

Vielleicht die Beziehung, in der es Erstarrung gibt? Oder es ist gar keine Beziehung am Horizont erkennbar?

Der Beruf fühlt sich an wie Routine, man tritt halt täglich hin? Fehlt es etwa an Wachstum, mangelt es an Aufträgen und an Geld?

Oder ist es die Familie, die im selben alten Sumpf wie eh und je feststeckt, sieht so aus, als hat sich nichts bewegt?

Oder braucht es einen spirituellen Frühling, scheinen Inspiration und Gnade nur für Momente hinter den Wolken von Gewohnheit und Zweifel hervor?

Was ist es bei dir? Du kannst einen Bereich wählen, und dann ist es Zeit für eine Frühjahrskur.

1. Kurpackung: Wahrnehmen

Vor unangenehmen Gefühlen machen wir dicht. Das ist eine typische Reaktion, die oft so schnell geschieht, dass wir sie nicht bemerken. Der graue Himmel macht mich traurig – ach was, ich bin doch keine, die sich über das *Wetter* aufregt. Der Konflikt macht mir Angst – so ein Unsinn, ich bin schließlich nicht klein und schwach!

Wenn du den gewählten Lebensbereich als Landschaft sehen würdest, wie sähe er aus? Schließe einen Moment die Augen und lass ein Bild hochkommen, bis du auch einige Details erkennen kannst.

Welche Emotionen löst das Bild in dir aus? Du fühlst...

2. Kurpackung: Annehmen

Wahrscheinlich ist da auch Abwehr. *So sollte das nicht sein. Es sollte ganz anders sein.*

Der Widerstand ist schlimmer als die eigentliche Situation, er ist wie ein innerer Krieg.

Abwehr gegen die äußere Situation und meine Gefühle darüber bewirkt, dass ich nicht mehr in Kontakt bin. Ich ziehe mich mit dem Schmerz in eine Einzelzelle zurück und betäube mich dann. Irgendeine Form von Entwicklung kann mich hier nur schwer erreichen!

Ein Paradox: Damit es sich verändern kann, ist es notwendig, dass ich es annehme, wie es ist.

Fällt die Abwehr weg, kann es sogar sein, dass ich es gar nicht mehr „verändern muss“!

3. Kurpackung: Selbstannahme

Wenn etwas nicht gut läuft, finden wir natürlich Schuldige. Leider funktioniert dieser Versuch genauso gut, als würde jemand sagen: „Ich bestrafe dich jetzt mit einem eiskalten verlängerten Winter!“ Wir sitzen in genau dem Gefühlsklima, das wir hervorrufen, und müssen dann auch zittern und bibbern. Selbst wenn wir auch das noch den anderen vorwerfen, wird es davon nicht wärmer. Also – netter Versuch!!

Irgendetwas werfen wir uns selbst vor. Wenn du wüsstest, was das in deinem Fall sein könnte:
Was schaffst du nicht oder hast du nicht geschafft?.....
Was hast du nicht getan, hättest es aber tun sollen?.....
Wie bist du (finde mindestens drei negative Eigenschaften!), weil du mit dieser Situation nicht weiter kommst?

Diese Selbsturteile sind wie dicke fette Wolken, die die Sonne deines Herzens und deiner guten Qualitäten verbergen, die du dann nicht spüren kannst. Wie wir bei bedecktem Himmel sagen: „Die Sonne ist weg!“

Deine Herzenssonne kann mit Wärme und Licht die Wolken auflösen. - Denke an jemanden, den du magst und dem du vertraust. Nimm an, dieser Mensch würde sich vorwerfen, was du dir vorwirfst – würdest du ihn in den Arm nehmen und trösten, oder ihn verurteilen und wegschicken?

Sieh dich nun dir selbst gegenüber auf dem Sofa sitzen, Nenne noch einmal die Punkte deiner Selbstanklage, und sei dir dann ein ebenso verständnisvoller, mitfühlender Freund. Wie gut tut es, dich selbst in die Arme zu nehmen, wenn du Trost und Verständnis brauchst! Spüre die Erleichterung, dass sich dein Selbstangriff einfach auflösen darf.

4. Kurpackung: Wertschätzung

Vielleicht hat dir deine gute Freundin, du selbst, schon gesagt, was sie an dir schätzt. Wenn nicht, kannst du es jetzt tun. Etwas, das ich wirklich an dir schätze (mindestens drei gute Eigenschaften): Du bist.....

Denke an eine Person, die dich in dem schwierigen Bereich unterstützt, vielleicht ein Freund oder eine Lehrerin: Was schätzt du an diesem Menschen? Er / sie ist

Wenn du mutig bist, (und du hast Löwenmut, sonst hättest du nicht bis hierher gelesen!) denke an einen „problematischen“ Menschen in der Situation. Was kannst du an dieser Person ehrlich wertschätzen? Etwas, worauf du nicht schaust, wenn du mit Wolken-vor-die-Sonne-ziehen beschäftigt bist? Er / sie ist

Wirf noch einmal einen Blick auf alle diese Eigenschaften und mach dir klar, dass es deine sind, weil du sie sehen und spüren kannst und weil ihr sie miteinander teilt.

Lass nun die Wärme und das Licht aus dem Herzen auf die zuvor visualisierte gefrorene Landschaft scheinen. Was geschieht? Erlaube dir, eine warme, lichte Szene zu erleben. Wie würde der Frühling hier aussehen?

Sollte das Außen dich weiterhin an gefrorene Orte im Inneren erinnern, kannst du die Herzenssonne auf diese Orte scheinen lassen und schauen, was geschieht.