

Liebe im Januar: Neues Jahr, Neues Glück

Rätselhaft! In den letzten Monaten haben sich lang gehegte Wünsche erfüllt. Große Dinge sind passiert. Zum Beispiel hat meine Familie erstmals seit Jahrzehnten alle zusammen Weihnachten gefeiert! Andere haben nach langer Single-Zeit einen Partner gefunden - sich mutig und entschlossen an ihren beruflichen Wunschtraum herangewagt - eine Trennung in der Familie geheilt...

Ein Anlass zum Feiern! Jetzt können wir aufatmen und endlich glücklich sein, nachdem der Dorn im Auge entfernt, das Kriegsbeil begraben, der Burggraben überwunden wurde. Hm, aber irgendwie... blieb ein Gefühl von Unbefriedigtsein. Zuerst wollte ich das gar nicht wahrhaben. Doch dann teilten die anderen die gleiche Erfahrung mit!

Findest du dich da wieder?

Oder gar nicht? Du wünschst dir einfach etwas, und bist überzeugt bist: Würde sich das erfüllen, dann wärst du auf jeden Fall glücklich!

Mir geht es um beide Situationen. Unerfüllte Wünsche machen wir der Welt zum Vorwurf - oder wenn wir eine Weile Therapie gemacht haben, werfen wir es uns selbst vor. Wie blöd muss man aber sein, alles zu haben, und trotzdem nicht zufrieden zu sein? Dieser Selbstvorwurf hat mir zugesetzt. Und er bringt mich auf eine Spur, die aufglänzt und der ich folge...

Was genau macht mich eigentlich glücklich? Ich denke zum Beispiel: eine Beziehung zu *haben*. Aber was mich, glaube ich, in meiner Beziehung und im Leben eigentlich glücklich macht: *Mich verbunden fühlen, mich lebendig fühlen, Liebe und Freude empfinden, Echtheit* auch in unangenehmen Gefühlen. In diesen Erfahrungen steigt das *Vertrauen auf, dass ich nichts ändern oder verbessern muss: weder mich noch die anderen noch die Situation*. - Im Alltag empfinde ich das meistens ganz anders: Ich muss mich ändern, die anderen, eigentlich alles...

Dinge, Menschen und Situationen festhalten und kontrollieren ist unmöglich. Wir erschöpfen uns in dem Versuch. Wenn es nicht klappt, opfern wir uns sogar auf – vielleicht hilft das ja? Wenn wir uns genügend aufgeopfert haben (und das geht oft bis zum Burnout), schmeißen wir alles hin und werden unabhängig. Kurzfristig erleichternd, aber wir verlieren unser Herz. Ingeheim werfen wir uns dann vor, die anderen im Stich gelassen zu haben, und bestrafen uns - mit weiterer Aufopferung zum Beispiel.

Natürlich ist es wunderbar, wenn etwas gelingt und wir die Erfahrung machen, zu wachsen – ob in der Beziehung oder „draußen“ in der Welt. Genießen und sich freuen! *Wollen wir aber Glück erleben, das ungetrübt ist von Angst und Trennung, dann finden wir es – so einfach und gleichzeitig schwer – nur in der Entscheidung, jetzt glücklich zu sein*. Ohne Grund. Ohne etwas im Außen zu haben, das mich erst glücklich machen soll.

Naomi Remen, Autorin des wunderbaren Buches „Kitchen Table Wisdom“, sagt, wir haben auf das Wort „Liebe“ so viele Bedeutungen gepackt, die mit Liebe nichts zu tun haben, dass wir einen Zusatz finden mussten, um die ursprüngliche Bedeutung auszudrücken, nämlich „bedingungslose Liebe“. Im gleichen Sinn brauchen wir ein neues Glück, glaube ich, ein „**bedingungsloses Glück**“.

Wie erfolgreich ist letztlich der Versuch, etwas festzuhalten? (Dabei bleiben ist schon gut, aber das kommt aus Liebe und Entschlossenheit, und nicht aus der Angst).

Welche sofortige Wirkung hat das Festhaltenwollen auf das Glück?

Und wie glücklich macht uns die Liste „Dinge, die ich brauche, um glücklich zu sein“? Welche Dinge stehen bei dir auf dieser Liste, die du in einer hinteren Schublade deines Bewusstseins versteckst?

Dabei spielt es keine Rolle, ob schon viel auf der Liste „abgehakt“ ist oder ob fast alles fehlt: *Die Entscheidung, glücklich zu sein, triffst du in jedem Moment.* In jedem Moment ist die Erfahrung möglich, zu lieben und Liebe zu empfangen. In jedem Moment kannst du mit dir und dem Leben einverstanden sein - egal wie unmöglich alles gerade ist. Keine Voraussetzung, keine Anstrengung – es ist einfach da, und wir können es annehmen oder nicht.

Ist das nicht ein bisschen *unabhängig*, flüstert mir das Ego ein, das ja auch immer mitschreiben will – glücklich zu sein, so ganz auf eigene Faust, egal was mit den anderen ist?
Wenn wir mehr in unsere Mitte gelangen, finden wir da gleichzeitig eine Verbindung zu allen anderen. Wir verstehen intuitiv, ohne dass wir Beweise bräuchten, dass wir wirklich alle aus Liebe bestehen und von Natur aus lieben und geliebt werden, von Natur aus glücklich sind.

Tut mir Leid – komplizierter wird es nicht! Wir sind im Grunde recht einfach gestrickt. Ist das nicht auch eine Erleichterung, und ein bisschen komisch – all das Suchen und die harte Arbeit für etwas, was immer in allernächster Nähe war und nie etwas gekostet hat?

Mit dieser Ahnung von Wahrheit im Herzen können wir immer noch Wünsche haben, und es ist toll, wenn sie sich erfüllen. Aber es hängt nicht mehr alles davon ab. Wir können das Spiel des Lebens mit mehr Leichtigkeit und Freude spielen. Es ist tatsächlich ein Spiel! Ja, wir erfahren auch immer wieder Getrenntheit, aber wir müssen es nicht für die Wahrheit halten. Die Verbindung zum Herzen wirft Licht auf das Dunkel und macht die Dinge erkennbar.. Nachts denkt man, es wäre ein Gespenst, und morgens sieht man, es war nur ein Handtuch!

Muss man nun jahrelang meditieren, um davon eine Ahnung zu bekommen? Bestimmt nicht. Es genügt, offen dafür zu sein, dass wir möglicherweise ein paar falsche Konzepte darüber haben, was uns glücklich macht.

In der folgenden **Übung** kannst du Akzente setzen. Du kannst länger bei dem Bild bleiben, bei den Worten oder auch im Gefühl. Bemerke einfach, was leichter geht. Eventuell weißt du auch, welche Wahrnehmungskanäle bei dir ausgeprägter sind.

Was belastet dich gerade?

Ist es ein Wunsch, der sich nicht erfüllt? Was fühlst du darüber?

Oder einfach eine Emotion, die da ist – Angst, Wut, Traurigkeit, Leere oder...?

Spür nun in dein Herz und frage intuitiv: Wie sieht die Wahrheit des Herzens aus? Wenn du möchtest, las ein Bild dazu aufsteigen. Lass dann die Details deutlich werden.

Frage dann in die Wahrheit deines Herzens hinein: Welche Botschaft hast du für mich? Höre einfach, was da kommt. Nimm es ganz in die auf und vertraue den liebevollen Worten.

Wie fühlt sich die Wahrheit des Herzens an? Lass das Gefühl dich ganz umhüllen und durchströmen.

Ruhe einige Momente in dem, was jetzt da ist.

Erinnere dich daran, dass dir diese Erfahrung jederzeit offen steht – denn das bist du.

