

Liebe im Mai: Wer will schon Veränderung?

Endlich – der Frühling ist da, alles wächst und blüht auf... das Leben kommt ins Fließen!

Alles in der Welt verändert sich. Oft wünschen wir uns dringend eine Veränderung in einem bestimmten Bereich. Und doch kann uns Veränderung auch große Angst machen.

Wenn Veränderung nur so geschehen würde, wie ich es möchte... Wenn ich Veränderung unter Kontrolle hätte! Aber sie scheint mich zu kontrollieren, und das mag ich nicht so.

Ist das nicht der Hauptgrund, warum uns Beziehungen Angst machen? So dass viele Menschen gar keine Beziehung mehr eingehen wollen. Denn Beziehungen zwingen uns geradezu zur Veränderung. Positiv formuliert: Beziehungen sind ein Motor zur Veränderung, ein Entwicklungs- und Wachstumsinstrument.

Lassen wir es zu, dann bringen Beziehungen ganz natürlich Veränderung hervor. Vor allem, wenn wir uns so ausrichten, dass wir uns immer wieder für die Beziehung oder die Freundschaft entscheiden. Wie aus dem Nichts kann eine Schwierigkeit hochkommen. Das lehnen wir ab – dabei liegt genau darin das heilende Wirken der Beziehung: Sie gibt dem, was in uns noch nicht ganz ist, einen Raum, in dem es sich zeigen und ganz werden kann.

Es ist gut, dass das passiert! Nur die gegenseitige Liebe und das Vertrauen haben das bewirkt! Ich weiß nicht, wie es dir geht – ich jedenfalls muss mir das jedes Mal wieder neu sagen. So tief sitzt die Vorstellung: Nur wenn alles glatt läuft, ist es richtig. Nur wenn alles beim Alten bleibt, nur im gewohnten Mief fühle ich mich wohl. - Aber selbst in Bayern gibt es Veränderung!!

Als Abwehr gegen Veränderung ziehen wir uns vielleicht innerhalb der Beziehung zurück und verhindern so das Wachstum. Dann wird alles tot und langweilig, und irgendwann beenden wir es. Doch nicht die Beziehung war starr, wir selbst führen die Starre herbei! Etwas im Inneren zieht sich vom Leben zurück. Gibt es denn gar keine Möglichkeit, am Leben teilzuhaben, ohne Verlust zu erleiden? Ohne gebeutelt und verletzt zu werden?

Die schlechte Nachricht ist: anscheinend nicht. Anscheinend müssen wir darauf vertrauen, dass wir hier sind, gerade in Zeiten immer schnellerer Veränderung, weil wir etwas darüber lernen wollen. Die gute Nachricht ist: Geben wir uns wirklich ins Leben hinein, dann spüren wir auch das Große Ganze stärker, das uns mit allem verbindet. Verlust und Veränderung erschüttert uns dann nicht mehr so stark.

Zwei Übungen: 1. Steckst du fest und fühlst dich erstarrt?

2. Geschieht gerade Veränderung und macht dir Angst?

1. Erstarrt, in einem alten Muster gefangen, auch verwirrt darüber, in welche Richtung es gehen könnte?

Stell dir vor, die erstarrte Situation ist wie ein großer Klumpen Ton, in den du mit deiner Vorderseite hineingelaufen bist und wo du jetzt feststeckst.

Spüre nun, wie sich diese Tonform von deinem Körper löst und du sie ganz bewusst los lässt. Sie verschwindet einfach im Raum. Du spürst deine feinfühligere Vorderseite und merkst, dass die Starre auch ein Schutz war. Denke dir nun, dass du in Licht hineingehst und dieses Licht auch von deinem Körper ausstrahlt. Es bietet dir Schutz, und gleichzeitig erlaubt es Entwicklung. Du weißt nicht genau, wie sie aussehen wird, aber du vertraust darauf, dass das Licht es weiß.

Diese Visualisierung kannst du öfter wiederholen, wenn das Gefühl des Feststeckens kommt.

2. Alles gerät in Bewegung... du weißt nicht, ob du es wagen sollst... du hast was zu verlieren.... Zeit, sich zu zentrieren. Wir haben starke Vorstellungen vom richtigen oder falschen Weg, von der richtigen

oder falschen Entscheidung, von einem guten oder schlechten Ereignis. Das bringt uns ins Denken, Ängste steigen hoch, und wir kommen aus unserer Mitte.

Wenn du gerade so ein Thema hast: Stell dir vor, du bist auf einem großen Platz. Du rennst herum, von einer Seite zur anderen, und weißt nicht wohin eigentlich. Du bist schon außer Atem und gestresst. Nun siehst du in der Mitte des Platzes einen Springbrunnen in einem schönen Rund mit Gras und bunten Blumen. Neben dem Springbrunnen steht eine Bank. Du schlenderst darauf zu und setzt dich gemütlich hin. Du siehst dem Wasser zu, und wirst nach und nach ruhiger.

Jetzt stellst du dir vor, dass du der Springbrunnen *bist*, und du bist auch das Wasser, die Blumen und der Platz. Alles erscheint nun wie ein großes Kaleidoskop. Die bunten Steinchen bewegen sich und bilden neue Muster, aber keins geht verloren. Du kannst dich zurücklehnen und in Ruhe das Spiel genießen. Und dich ein wenig darüber amüsieren, dass im Grunde *nichts* geschieht. Nur die bunten Steinchen im Kaleidoskop wechseln den Platz. Es gibt keinen falschen oder richtigen Ort für sie. Und deshalb ist alles sicher.