

Veränderung ... im Einklang mit dem Leben

„Wenn der Wind des Wandels weht, bauen die einen Schutzmauern, und die anderen Windmühlen.“

Veränderung ist eine große Kraft. Wir können sie gewinnbringend nutzen oder versuchen, ihr aus dem Weg zu gehen. Was ist unser persönlicher Umgang mit Veränderung? Und wohin führt uns das?

Welche Gedanken und Gefühle steigen in dir auf, wenn du das Wort „Veränderung“ hörst?

Angst, Abwehr, Unsicherheit, Befürchtungen, vielleicht auch Wut und Trauer – unangenehm. Freudige Erwartung, Spannung, Sehnsucht, Wachheit – angenehm. Woraus besteht dein Gefühlscocktail?

Was waren bisher die besten Veränderungen in deinem Leben? Rufe dir die Situationen kurz in Erinnerung. Eine positive Wende, ein Glücksfall, ein altes Problem hat sich aufgelöst...

Und was waren die, die du am liebsten rückgängig machen wolltest? Ein Verlust, ein Trauma...

Leben *ist* Veränderung. Ohne Veränderung gibt es kein Leben und keine Entwicklung. Beziehungen sind ein wunderbares Erfahrungsfeld dafür. Früher habe ich immer gedacht, eine Beziehung funktioniert dann gut, wenn keine unangenehmen Gefühle aufkommen. Fühle ich mich unglücklich oder gibt es Streit, dann haben wir etwas falsch gemacht – meistens natürlich der andere! Wir müssen es wieder gut machen oder wieder hinkriegen und uns eine Strategie ausdenken, dass das nicht wieder passiert. Am besten soll sich der andere so und so verhalten... dann werde ich mich besser fühlen!

Windmühle oder Schutzmauer?

In der Psychologie der Vision wird das ganz anders gesehen. Beziehung als Entwicklungsweg: Zwei Menschen verbinden sich – das muss keine Liebesbeziehung sein, Vergleichbares geschieht in jedem Lebensbereich, etwa in einer Freundschaft oder Arbeitsbeziehung. Wir verbinden uns also, und alles in uns, was nicht Liebe ist, kommt dadurch an die Oberfläche. Jedes Mal, wenn wir uns weiter annähern, hat ein altes Stück Schmerz, ein Stück ungeheilte Erfahrung sozusagen keinen Platz mehr im System, kann rauskommen und gefühlt und gelöst werden.

Nach Jahren der Übung geht es mir immer noch so, dass ich das unangenehme Gefühl nicht haben will, wenn es hochkommt. Ich stemme mich gegen die Entwicklung und suche einen Schuldigen – mich oder den anderen. Das verlangsamt den Prozess, macht ihn viel schwerer, als er sein müsste. In dem Moment ist es ganz wichtig, zu verstehen: *Wir haben nichts falsch gemacht, im Gegenteil - wenn etwas Unangenehmes hochkommt, findet das natürliche Wachstum der Beziehung statt:* Mit Hilfe unseres Gegenübers haben wir für beide die Chance geschaffen, uns von unwahrem, altem Zeug zu befreien.

Alles entfaltet und entwickelt sich, wie eine Pflanze, und am leichtesten geht es, wenn wir das wissen und uns in diesen Veränderungsprozess hineingeben.

Das braucht ganz schön viel Mut und die Bereitschaft, das Ungeliebte, Schmerzhafte, Peinliche und Schwache da sein zu lassen. Belohnt wird der Mut damit, dass Nähe und Verbundenheit tiefer werden. Wir wissen, wir kommen gemeinsam durch Schwieriges hindurch, wir sind fähig, zu lernen und uns zu entwickeln. Wir entdecken diese grundlegende Fähigkeit in uns.

Wünschen wir uns nicht Lebendigkeit und Leidenschaft in Beziehungen und in dem, was wir tun? Wenn Angst vor Neuem oder auch ein altes ungutes Gefühl sich meldet, können wir uns entscheiden: Schutzmauer oder Windmühle? **Die Mauer** gibt uns eine momentane Komfortzone, aber auch Einsamkeit und Langeweile. Zudem verstärkt die Mauer letztlich die Angst, denn wirklich sicher fühlen wir uns dann, wenn wir Liebe und Verbundenheit spüren. **Die Windmühle** - ein Risiko eingehen, sich in die Erfahrung hineingeben mit der Zuversicht, dass es gut ausgeht – das bringt alles in Fluss. Die Beziehung, die Freundschaft, die Arbeitssituation wird lebendig und zeigt ihr spannendes Potenzial.

In welchem Lebensbereich wünschst du dir mehr Liebe, Erfolg und Fluss?

Gegen welches alte Gefühl hast du hier eine Schutzmauer gebaut? Sieh es vor dir wie eine Mauer, und durch deine Aufmerksamkeit und Liebe schmilzt die Mauer weg.

Welches gute Gefühl, welche gute Erfahrung strömt dahinter? Denk dir die Antwort nicht aus, lass sie einfach hinter der abschmelzenden Mauer auftauchen. Es ist...

Spring hinein in den Fluss dieses guten Gefühls und genieße es!

Wenn du möchtest, wiederhole die Übung, sobald deine Gedanken dich auf diesen Lebensbereich aufmerksam machen.

Gibt es auch irgendwas, das bleibt?

Wenn wir uns wie ein Stück Treibholz fühlen, das auf den Wellen des Lebens hin- und hergeworfen wird, möchten wir sicher und geborgen sein und stark genug, die Richtung zu beeinflussen.

Unsere Bindungslosigkeit macht alles so unsicher und instabil. Ein Trauma oder Verlust hat uns vielleicht eine hohe Schutzmauer errichten lassen, „damit das nicht wieder geschieht“. Damit haben wir uns buchstäblich den Fluss des Lebens abgegraben.

Einen alten oder neuen Verlust zu heilen ist ein heftiger Ort mit einer kraftvollen Chance. Hier sind wir dem Schatz sehr nahe, den wir in unserem Inneren verborgen haben. Wir haben keine Ahnung, wie viel Liebe auf ganz natürliche Weise in uns ist. In einer extremen Veränderung schaffen wir es nicht mehr, das eigene Herz unter Verschluss zu halten. Etwas bricht auf, und wir meinen, es sei Trauer oder Schmerz. Tatsächlich spüren wir in diesem Moment sowohl die Mauer, als auch den kraftvollen Strom der Liebe, der dahinter fließt. Jetzt können wir uns wieder neu entscheiden: Schutzmauer oder... ?

Wenn der Wind zu einem Sturm anwächst, ist es auch immer gut, sich eine Begleitung zu suchen, die mit uns geht.

Wir müssen nicht warten, bis etwas Heftiges geschieht. Unsere ganz alltäglichen Beziehungen führen uns nach und nach zur Liebe und Wahrheit im Herzen. Auch wenn wir das nicht Tag und Nacht spüren, sondern nur in bestimmten Momenten – als ob ein Schleier sich lüftet und wir einen Moment lang mit jemandem wirklich Verbindung erleben, eine Musik oder ein überraschender Augenblick in der Natur stärker ist als die Mauer und uns erreicht - dann wissen wir intuitiv: das ist es.

Es geschieht zwar in unterschiedlichen Situationen und geht scheinbar auch wieder weg, aber es hat eine Überzeugungskraft, die bleibt. Es war immer da und wird auch immer da sein, jenseits jeglicher Veränderung. Beziehungen sind ein idealer Weg, um das zu erfahren.

Erinnere dich an einen Moment, wo du Lebendigkeit, Freude, Liebe oder Verbundenheit gespürt hast. Rufe dir die Situation zurück. Wo warst du? Warst du allein oder mit anderen zusammen? Was hast du gesehen, gehört, erlebt, gespürt?

Gib diesen guten Empfindungen Raum, hülle dich ganz darin ein, strahle sie aus wie eine Sonne.

Bemerke, dass darin eine Überzeugungskraft liegt, die alltägliche Ängste oder Sorgen wegschmilzt. Sage zu dir: das bin ich wirklich. Das ist die Wirklichkeit. Sie ist immer da und wird auch immer da sein.