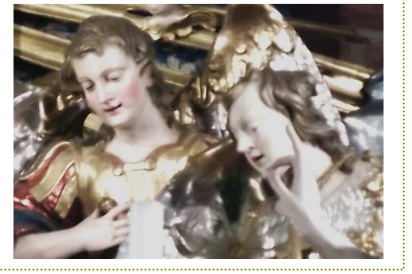


Liebe im Vorfrühling: Zwei Tage mit den Alltags-Engeln

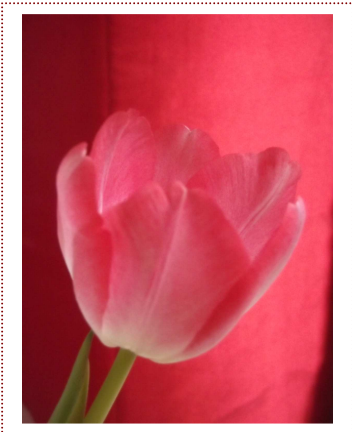
Das Thema Einsamkeit begegnet mir zurzeit öfter. Leute, die es satt haben, abends in eine leere Wohnung heimzukommen. Oder gar Leute, die sich in ihrer Beziehung einsam fühlen. Das können sich die aus der ersten Gruppe meist gar nicht vorstellen. Doch dass da jemand ist, reicht nicht. Damit wir uns nicht einsam fühlen, braucht es Verbindung und Verstehen untereinander.



Mir scheint, wir leben in einer Kultur der Sachebene. Die haben wir gemeistert, und wissen, was wir tun müssen, so dass die Dinge funktionieren. (Und natürlich kann man es immer noch besser, noch perfekter hinkriegen...). Die Beziehungsebene dagegen geht oft leer aus, so dass wir uns manchmal fragen: *Wozu* soll eigentlich alles klappen?

Der erste Tag

Vor etwa zwanzig Jahren habe ich mal ein Experiment gemacht, das ich in irgendeinem Buch gefunden hatte: Achte den ganzen Tag darauf, wer dir etwas entgegenbringt, wer etwas für dich tut oder Zeit für dich hat, und nimm das ganz bewusst wahr. Noch heute kann ich mich an diesen Tag erinnern, es war ein Montag, Arbeitstag, nichts Besonderes ist passiert, und doch war das einer der schönsten Tage meines Lebens, denn ich habe mich einfach viel öfter gefreut und Dankbarkeit gespürt – und war dadurch viel weniger allein.



Probiere es mal aus, gleich morgen, und sei gespannt. Bemerke ruhig auch, wenn jemand unfreundlich ist oder keine Zeit hat. Lass dich dadurch nicht abbringen, weiter nach den anderen Menschen Ausschau zu halten und auch Kleinigkeiten wahrzunehmen und dich an sichtbaren und unsichtbaren Gesten zu freuen. Jemand hat die Post gebracht. Wie viele Leute sorgen eigentlich dafür, dass die U-Bahn fährt oder Wasser aus der Leitung kommt? Ein netter Mensch hat an dich gedacht und dir eine E-Mail geschrieben... Du kannst den ganzen Tag etwas finden.

Zur Erinnerung kannst du dir einen Zettel schreiben: „Andere sind meine Engel“.

Der zweite Tag

Auf dem Zettel für den zweiten Tag steht: „Ich selbst bin ein Engel für mich.“ Auch wenn wir alle mehr oder weniger gut für uns sorgen, um durch den Tag zu kommen, tun wir das oft mit der Haltung eines grantigen Gefängniswärters: „Da, iss! Trink! Arbeite, streng dich an! Meditier, mach was Sinnvolles! Entspann dich jetzt! Schlaf endlich!“

Ginge das vielleicht auch etwas sanfter? Wir können auf ganz einfache Art Herz und Wärme in unser inneres Klima bringen. Sich eine Tasse Tee oder Kaffee zu machen und sie sich selbst zu servieren wie einer guten Freundin oder einem geschätzten Gast. Uns selbst danken, wenn wir zur Arbeit gehen und für uns und vielleicht auch für andere Geld verdienen. Sich den Luxus eines Meditationsstündchens gönnen, oder einer Runde Yoga, mit dem Gefühl der Zuwendung für uns selbst.

Spüren wir unseren Wert, dann nährt uns das innerlich. Wir müssen dann nicht versuchen, die hungrige Leere in uns durch den nächsten Wellnessurlaub oder das nächste Paar Schuhe zu stopfen. Nur Zuwendung stillt das Bedürfnis. Und den Urlaub, die Schuhe... können wir dann umso mehr genießen!

Wenn wir in den nächsten Jahren nicht nur theoretisch wissen, dass es eine Beziehungsebene gibt, sondern auch entdecken, wie wir sie erfahren können und welche Schätze da verborgen sind, dann wird unser Leben ein Fest werden!

Und wie finde ich nun einen Partner – oder mehr Liebe mit ihm? Eigentlich genau so. Mehr Herz und Wärme ins innere Klima lassen. Das macht es leichter, Begegnung zu erlauben. Und wir hängen nicht alles an einem einzigen Menschen auf, den wir für unser Bedürfnis nach Liebe verantwortlich machen. Der Frühling kann beginnen.