

## Liebe im Juni - Das Leben, Film oder Wirklichkeit?

Im Moment bin ich ganz schön am Strampeln. Zeit, mir einzugestehen, dass ich in einem Film drin sitze, der mir nicht gefällt. - Wie gefällt dir dein Lebensfilm im Moment? Wunderschön, na ja, geht so, oder Katastrophe?

Manchmal sehe ich das Leben wie eins dieser Riesenkinos, wo es fünfzehn oder mehr Säle gibt. Ein gigantischer Filmpalast, wo jeder in seinem eigenen Mini-Kinosaal sitzt, und ab und zu treffen wir uns auf dem Weg zum Klo oder um Popcorn nachzuladen. Jeder sieht etwas anderes, und unsere Erfahrung scheint uns dabei eher zu trennen als zu verbinden. Wir sitzen im Ego-Filmpalast.

Doch wie bei der Truman-Show, als dem nichtsahnenden Helden der Reality-Sendung aus seinem nur scheinbar echten Himmel eine Kamera vor die Füße fällt, gibt es Risse in dieser Erfahrung. Etwas fühlt sich unvermittelt so wahr und lebendig an, dass wir uns fragen: Ist da draußen noch mehr? Vielleicht sogar eine „wirkliche Welt“?

Die Wirklichkeit kann uns auch mitunter blitzartig aus unserem Kokon reißen, wenn wir unvorbereitet etwas überwältigend Schöнем begegnen. Wie ein Schock fallen wir in sie hinein und krabbeln im Normalfall in Sekundenschnelle zurück in den Schutzraum des Gewohnten. - In einem Blick, einer Begegnung, einem Stück Welt hat sich uns die wahre Kraft und Schönheit des Lebens offenbart. Und was noch viel skandalöser ist: All das ist einfach da, wir müssen es uns nicht erarbeiten, wir müssen nicht dafür bezahlen, und wir sind selbst ein Teil davon! Es gibt weder was zu tun, noch zu richten, alles ist in Ordnung! - Ziemlich anders als unsere gewohnte Erfahrung. Wir schwärmen im Nachhinein von diesen Momenten, aber wenn wir ehrlich sind, haben sie auch was, das uns erschüttert.

Können wir das Schöne nicht mehr vergessen, dann beginnen wir uns selbst vorsichtig und stückchenweise aus dem Kokon zu schälen. Manche Leute sagen dazu „wir sind auf dem Weg“. Wir lugen aus unserem Kinosaal heraus und spüren vielleicht sogar den frischen Luftzug, der vom Eingang herweht. Gleichzeitig schafft es unser eigener Film, den sonst niemand sieht, uns immer wieder zu fesseln. Wir haben ihn zwar schon x-mal gesehen, und manchmal ödet er uns echt an, aber wir haben uns so an ihn gewöhnt. Der Kinossessel ist bequem, und wir fürchten die Erschütterung, etwas ganz Neues zu erfahren. Gleichzeitig sehnen wir uns auch danach.

Manchmal können wir eine Filmszene einfach nicht mehr anschauen, weil wir sie nicht mehr ertragen. Die Leute nennen dieses Gefühl „Scheitern“ - aber es ist im Grunde etwas Gutes. Wenn wir uns ganz in dieses Gefühl hinein begeben, löst das eine Bereitschaft aus, etwas Neues zu erfahren. Vooorsichtig luge ich um die Ecke der Kinotür. Was ich dann da sehe, ist wahrhaft schockierend. Ich muss zugeben, dass, in Wirklichkeit, ...

1. ... ich auf nichts verzichten muss, sondern alle guten Dinge haben darf
2. ... wir nicht allein sind, sondern alle zusammen hier
3. ... Nähe nichts Beängstigendes ist, sondern beruhigend und erfüllend
4. ... es nichts zu fürchten gibt, nicht einmal den Tod, weil das Leben überall ist und immer sein wird.
5. ... mein Ruf nach Liebe schon längst erhört wurde, weil Liebe das einzige ist, was wirklich existiert, und woraus alles besteht.

Kein schlechter Tausch! Warum lasse ich mich nur in Extremsituationen auf so ein Geschäft ein? Die Wirklichkeit ist kein Kinosaal, und um sie zu erfahren muss ich auf einige meiner liebsten

„Schauspieler“ verzichten, die all den Schmerz und das Drama in meinem Leben erst auf die Leinwand gebracht haben. Ich kann nicht gleichzeitig Schönheit erfahren und jemanden verurteilen, Liebe fühlen und mich beschweren, Nähe spüren und Recht haben wollen. Das eine oder das andere. Wichtige Darsteller im Egofilm sind also:

- Meine Kontrolle – wenn ich kontrollieren will, kann ich die Lebendigkeit nicht zulassen.
- Mein Recht haben – daraus folgt, dass jemand im Unrecht ist, und das gibt einen Kampf.
- Meine Anklagen und Beschwerden - sie erzeugen das Gefühl, von anderen getrennt zu sein
- Meine Schuldgefühle – sind „gut gemeint“, haben aber den gleichen Effekt.
- Meine mehr oder weniger verborgene Selbstablehnung, die die Liebe zurückweist.
- Ganz grundlegend - meine Angst, diese scheinbar abgetrennte Identität des Körpers und des eigenen Ich irgendwie bewahren zu müssen und das nicht zu schaffen. Das ist absurd.

Niemand hat es schließlich je geschafft, den Tod zu überleben! Und das ist auch gar nicht unsere Aufgabe! Wer das glaubt, ist ganz offensichtlich dumm. Aber wer versucht es nicht? - Der Tod ist vielmehr ein nicht zu übersehender und trotzdem verdrängter Hinweis, dass es im Leben um etwas ganz anderes geht. Wie ein Hinweisschild auf die Wirklichkeit. „Das hier ist nur ein Kino!“ Aber wir tun so, als könnten wir nicht lesen. Wir lesen das Schild nicht - nicht weil was Schlimmes draufsteht, sondern weil wir dann unseren Film nicht länger für die Wirklichkeit halten könnten.

Und wie kann ich etwas von der Film-Illusion aufgeben, um mehr Wirklichkeit zu erfahren?

Wenn du magst, geh es ganz praktisch an.

Welcher der oben genannten Punkte, die es aufzugeben gilt, spricht dich gerade am meisten an? Was macht dir zurzeit am stärksten zu schaffen? Es kann auch eine andere konkrete Angst, ein schwieriges Gefühl, ein Urteil oder einengendes Konzept über dich, andere oder das Leben sein.

Wo fühlst du diese Sache, die dir zu schaffen macht, am ehesten in deinem Körper? Sieh dieses Thema da sitzen. Vielleicht hat es Seitenarme oder Verästelungen in andere Körperteile hinein. Es kann hilfreich sein, ihm eine Farbe zu geben. Stell dir jetzt vor, du könntest es mit beiden Händen aus deinem Körper herausziehen. Alle Teile kommen mühelos mit heraus.

Fühle dann einen Moment, dass dein Körper wirklich frei davon ist. Forme es zu einer Energiekugel, die du in Händen hältst. Und jetzt schenkst du die Kugel jemandem, der dir wichtig ist. Vielleicht jemandem, der ein ähnliches Problem hat, oder der daran beteiligt ist, oder der dich durch seine Art zu leben inspiriert. Vielleicht magst du die Kugel auch der ganzen Welt schenken.

Sei dir darüber klar, dass du nicht etwa eine Schwierigkeit jemand anderem zuschiebst, sondern die Energiekugel ist ja deine Bereitschaft, dieses Problem loszulassen, also etwas Wunderbares! Sie ist wunderschön anzusehen, leuchtend und lebendig. Sieh, wie die Person oder die Welt dein Geschenk entgegen nimmt.

Dann denke nicht mehr darüber nach. Sei gleichzeitig offen für das, was dir an diesem oder dem nächsten Tag begegnet. Bemerke Situationen, die sich neu anfühlen.

Wir treffen uns vor dem Kino!