

Liebe im November- Commitment to stay

Ich möchte dich an dieser Stelle noch mal ganz nachdrücklich vor unserem Abendevent warnen. Der Besuch kann unangenehme Folgen für dein Ego haben. Ein abschreckendes Beispiel findest du in diesem Text, wenn du bis zum Ende liest. Wenn du vorher aufhörst, wäre das besser für uns. Denn wenn bekannt wird, was an diesem Abend geschehen kann, kommt vielleicht keiner mehr...

Am vergangenen Abend stand ein Thema im Raum, das Kurt Sommer schon am vorangehenden Seminarwochenende angesprochen hatte. Und zwar, dass wir uns einer Person oder Sache meistens nur bedingt widmen. Wir investieren in eine Beziehung oder ein Projekt, aber wenn sich ein Problem oder Zweifel meldet, entziehen wir unser Vertrauen ziemlich schnell.

Die Einsicht, dass ich das tatsächlich so mache, trifft mich. Sorgen, wie es weiter geht, tauchen gerade dann schnell auf, wenn mir jemand oder etwas wichtig ist, weil meine Aufmerksamkeit stärker darauf gerichtet ist. Jetzt sehe ich, dass eine Sorge, ein Urteil über die Situation, ein Zweifel, ob das wohl das Richtige ist, wie ein Energiestopp wirkt. Ich unterbreche die vertrauensvolle Verbindung, oft ohne dass es mir bewusst ist.

Oder es ist mir bewusst, aber ich halte es für richtig. Es ist doch nur vernünftig, an etwas zu zweifeln, was nicht gut läuft, oder? Es ist doch absolut berechtigt, mich zu distanzieren, wenn mir jemand komisch erscheint oder nicht das macht, was ich will. Oder??

Dabei bemerke ich nicht, wie es sich auswirkt, wenn ich die Verbindung unterbreche. Wir sehen kaum, dass wir die Entwicklung direkt beeinflussen, indem wir weiter unser Vertrauen hinein geben oder eben nicht. Wenn wir mehr oder weniger dabei sind, meinen wir, das müsste ausreichen. Tatsächlich kann aber auch schon ein leiser oder unterschwelliger Zweifel das bisher Geschaffte zerstören, so dass es erst wieder aufgebaut werden muss. Und das passiert ständig. Aufbauen, wieder einreißen... Was erklärt, warum manche Sachen so zäh sind, auch wenn sie uns tatsächlich am Herzen liegen!

Kennst du diese Dynamik? Etwas eigentlich Vielversprechendes, eine Beziehung oder ein Projekt, läuft mal gut, dann ist es wieder schwierig... ein Hin und Her. Wo geht es dir in deinem Leben so?

Sehr deutlich wird es, wenn ich die Situation umkehre: Ich stelle mir einen Menschen vor, der mir wichtig ist. Wie geht es mir, wenn etwas schief läuft, und mir diese Person ihr Vertrauen entzieht? Und wie dankbar bin ich für Leute, die zu mir halten und mit mir auch durch Schwierigkeiten hindurch gehen?

Was würde sich verändern, wenn wir zu den wichtigen Themen und Menschen in unserem Leben eingestellt wären wie zu einem Kind? Bei Kindern sind wir normalerweise bereit, sie zu fördern und darauf zu vertrauen, dass sie sich gut entwickeln werden. Wenn ihnen etwas misslingt, sagen oder denken wir nicht gleich: Aus dir wird doch eh

nichts. Eher trösten und ermutigen wir das Kind, ohne die Sache zu dramatisieren, in dem Wissen, dass Rückschläge und Fehler einfach passieren. Wer würde ein Kind wegen so etwas gleich aufgeben?

Wie würde es sich anfühlen, einem wichtigen Menschen oder Projekt in deinem Leben diese fortgesetzte Aufmerksamkeit zu schenken?

Das könnte so gehen: Ein Zweifel oder eine Sorge kommt hoch. Mir ist klar, dass mein Vertrauen und Dabeibleiben wie Nahrung sind; wie Licht, Wasser und Wärme, die ein Pflänzchen zum Leben braucht. Jetzt kann ich entscheiden: Will ich, dass das Ganze weiter entwickelt oder nicht?

Dabei gibt es noch eine gute und eine schlechte Nachricht. Die schlechte zuerst: Das ist keine Methode, um die Dinge in den Griff zu kriegen. In den Griff kriegen wir es nie. Manche Dinge oder Menschen scheinen uns auch nicht bestimmt zu sein. Lieben dürfen wir sie trotzdem? nur die Erwartung, dass wir von ihnen das bekommen, was wir uns wünschen, ist wenig hilfreich und im Grunde ein weiterer Energie-Stopp, und zwar für uns selbst.

Die gute Nachricht: Es kann Erstaunliches passieren, wenn wir uns ganz und gar geben, oder so gut es eben möglich ist. Auch Übung gehört dazu (zu der wir aber reichlich Gelegenheit haben, denn Sorgen kommen ja beständig hoch, oder ist das nur bei mir so??). Wenn ich mich zuwende, fühle ich mich immer gut. Sogar unabhängig von Erfolg oder Misserfolg. Denn Zuwendung und Liebe ist ein gutes Gefühl. Ich brauche es dann gar nicht unbedingt, dass etwas Bestimmtes passiert, weil sich die Atmosphäre verwandelt hat, von Angst und Sorge in Liebe und Vertrauen.

Was wünschst du dir, dass in deinem Leben geschieht? Welche Beziehung oder welches berufliche Projekt würdest du gerne wachsen sehen? Kannst du dir vorstellen, dass du über dein Vertrauen und deine Zuwendung einen Einfluss darauf hast, wie es wächst? Wenn du möchtest, stelle es dir bildlich vor, bis es sich richtig gut anfühlt.

Ein erprobter Weg, diese fortgesetzte Hinwendung zu üben, ist die Meditation. Da bleibt man bei einem Meditationsobjekt, und wenn man abgelenkt ist, kehrt man einfach wieder dahin zurück. Mit der Zeit entsteht dann tiefes Vertrauen und eine ganz natürliche Verbindung zu allem. Und die Fähigkeit, auch im Alltag dabei zu bleiben und zu fühlen wird gestärkt.

Und was war denn nun am letzten Dienstagabend?

Ein Paar war da, die sich sehr lieben, aber noch einige Probleme und Ängste aus dem Weg räumen wollten. Kurt Sommer half ihnen, bei einer Aufstellung buchstäblich aufeinander zuzugehen. Er zeigte auf, dass wir oft etwas tun, das uns sicher oder glücklich machen soll, aber wenn es uns vom anderen trennt, bewirkt es genau das Gegenteil. Bei jedem Schritt aufeinander

zu wurde es spürbar leichter und freudiger zwischen ihnen. Und schließlich stand nichts mehr im Weg, und die Liebe war voll da.

Gestern riefen sie an, und sagten, dass sie im Dezember heiraten!

Das dürfen wir euch an dieser Stelle erzählen. Der Abend hat ihnen geholfen, letzte Zweifel auszuräumen.

Wir wünschen ihnen von Herzen eine glückliche Ehe, und dass ihre Verbindung viele andere berührt, die diesen Wunsch haben, und sehen: Das gibt es wirklich.

Alles Gute für euch!