

## Liebe im März - Dolce far niente

Gestern sind wir aus dem Urlaub zurückgekommen.

Ich war sehr erstaunt, als ich gemerkt habe: Es fällt mir sehr viel leichter, zur Arbeit zu gehen oder auf einen Meditationskurs oder Beziehungskurs, als einfach Urlaub zu machen! Mit mir stimmt doch was nicht...

Die meisten Leute wünschen sich mehr dolce far niente in ihrem Leben. Einfach nichts tun und etwas Schönes genießen. Wir *wünschen* uns das, aber wenn wir dann *Gelegenheit haben*, ist es gar nicht so leicht, alles andere loszulassen und zu entspannen. Entspann dich mal, kann doch nicht so schwer sein...! Oder, wie geht es dir damit?

Außerdem ist es komisch: Die meisten Leute hätten gern mehr davon in ihrem Leben, aber es gibt immer einen Grund, warum es nicht geht. Zeitmangel, Geldmangel, oder „noch bessere“ Gründe, schwerwiegende Probleme, chronische Krankheiten... Und jeder hat dann auch Verständnis, dass wir eben viel arbeiten müssen oder das Leben wirklich nicht genießen können.

Wer hier schon ein wenig geforscht hat, könnte das sehr unangenehme Prinzip anwenden: Wenn ich mir etwas wünsche und es nicht habe, welche weniger bewussten, aber machtvollen Schichten in mir sind da am Werk, die sich nicht einfach entspannen und Spaß haben wollen?

Aber weil es heute um das süße Nichtstun geht, will ich uns diese Arbeit jetzt grad gar nicht machen – auch wenn sie sinnvoll und effektiv ist!

Nur so viel: genau diese tieferen Schichten und Gefühle kommen hoch, wenn wir nichts tun. Also bitte nicht wundern, wenn sich eine Pause nicht gleich toll anfühlt. Und weil das so ist, nutzen wir gern jeden Vorwand, zum Beispiel Beschäftigtsein, um nicht zu spüren.

Noch ein wenig tiefer liegt unser grundsätzliches Erleben. Ist mein Leben schön? Ist die Welt in Ordnung?

Wer hier ehrlich und uneingeschränkt mit Ja antworten kann, ist auch Meister/in im dolce far niente. Ich vermute mal, viele sind das nicht!

Auch hier gibt es die Möglichkeit, mein Erleben als Wahrnehmung zu erkennen, die nicht unbedingt stimmen muss. Wenn das Grundgefühl, der „Urstoff“ des Lebens, der von dem anderen Zeug nur überdeckt wird, einfach Liebe, Freude und Entspannung ist – dann müsste uns das auch in jedem Moment zugänglich sein.

Bei mir selbst habe ich gemerkt: Alles Schöne, das ich einfach genieße, löst latent Schuldgefühle aus. Habe ich das denn *verdient*? Was zur nächsten Frage führt: Müssen wir uns unser Glück *verdienen*?

Und auch, wenn mir jemand etwas schenkt, immer das Gefühl, ich müsste etwas zurückgeben. Besser ist es doch, gar nicht erst was anzunehmen, dann bin ich auch „nichts schuldig“. Und dieses Gefühl könnte auch wieder tiefer reichen. Nichts und niemandem etwas „schulden“ – dazu muss ich aus Austausch und Verbundenheit rausgehen und mich abkapseln in einem getrennten Ich.

Verbindung mit dem grundlegenden Glücklich-Sein bedeutet auch, die Illusion der Getrenntheit loszulassen und das Herz ganz zu öffnen – und das kostet Mut und das Aufgeben von dem, was wir für unser Leben und unsere Identität halten.

Dazu habe ich im Kloster Bernried folgendes Gedicht gefunden:

**Einmal  
wird uns gewiss die Rechnung präsentiert  
für den Sonnenschein  
und das Rauschen der Blätter  
die sanften Maiglöckchen  
und die dunklen Tannen  
für den Schnee und den Wind  
den Vogelflug und das Gras  
und die Schmetterlinge,  
für die Luft, die wir geatmet haben  
und den Blick auf die Sterne  
und für alle die Tage,  
die Abende und die Nächte.**

**Einmal wird es Zeit,  
dass wir aufbrechen und bezahlen;  
bitte die Rechnung.**

**Doch wir haben sie ohne den Wirt gemacht:  
Ich habe euch eingeladen,  
sagt der und lacht,  
soweit die Erde reicht:  
Es war mir ein Vergnügen.**

Und was hat das mit Beziehungen zu tun?

Vor Jahren brachte eine Freundin das für mich auf den Punkt. Sie sagte zu mir: „Es geht nicht so sehr darum, an unseren Beziehungen zu arbeiten. Wichtig ist, unsere Beziehungen zu feiern!“

*Wer mag, kann heute einfach kleine Gelegenheiten zum Genießen und Pause machen wahrnehmen. Es braucht nicht immer viel Geld oder Zeit dazu. Und auch in „wirklich schwierigen“ Situationen dürfen wir kurz mal loslassen, und gerade das kann dann besonders gut tun.*

*Was es leichter macht: etwas Schönes mit jemandem teilen. Mit einer Freundin eine Tasse Tee trinken. Mit Kollegen in der Pause in die Sonne gehen. Mit einem Kind spielen. Oder was sich eben von selbst anbietet.*

*Wir wünschen dir viel unbeschwerte Freude!*