

Liebe im April - Nah und Fern

Vor vielen Jahren hörte ich den Ausspruch: Wenn wir streiten, beginnen wir irgendwann zu schreien, weil sich unsere Herzen entfernen. Doch wenn wir uns ganz nah sind, flüstern wir.

Nah oder fern? Normalerweise halten wir uns da an die räumliche oder geografische Distanz. Zentimeter, Meter, Kilometer... Japan zum Beispiel ist weit weg, der Mensch, der mir gegenüber sitzt, ganz nah, auch wenn ich keine Ahnung habe, was in ihm vorgeht.

Raum, aber auch Zeit: Mit manchen Freunden ist es so, dass wir sie nur selten sehen. Aber wenn wir uns begegnen, nehmen wir den Faden mühelos wieder auf, als wäre das letzte Treffen gestern gewesen.

Was macht also eigentlich die „gefühlte“ Nähe oder Distanz aus? Ist es eine Herzensnähe, eine Herzenszeit?

Beziehungen als Schlüssel

In jedem Menschen wohnt eine besondere Kraft. Diese Kraft berühren, ob es mit einem Lied geschieht, mit Worten oder Bildern, mit der eigenen Arbeit oder einfach nur im Dasein für jemanden, löst Blockaden und Schmerzen auf, bringt uns einander nahe, und Probleme können einfach wegfallen.

Hier kann eine Liebesbeziehung zum Schlüssel werden, der das Herz aufschließt. Denn für eine Beziehung sind viele Menschen bereit, weiter zu gehen. Aus dem gleichen Grund treffen wir hier auch auf größere Schwierigkeiten, und niemand braucht zu glauben, die Beziehung sei falsch, nur weil es schwierig oder manchmal „herzzerreißend“ wird!

„Vielleicht kann ich doch mal den Berg besteigen und ein wenig mehr sehen als hier vom Tal aus. Puh, das ist aber ganz schön steil. Also, ich glaube das schaffe ich nicht. Und man schwitzt auch so unschön. Nein, der Gipfel sieht zwar toll aus, aber ich glaube, ich kehre wieder um. Oder sollte ich doch noch mal versuchen...? Nein, lieber nicht. Denk an das letzte Mal. Du könntest abstürzen! Aber eigentlich will ich schon...“

Wo wir im Grunde hingelangen möchten, ist: in unser eigenes Herz. Denn das ist der einzige Ort, an dem wir Verbundenheit erfahren können. Eine Beziehung öffnet Türen in uns, durch die wir mehr Zugang auch zu anderen Menschen und Situationen bekommen. Diese Erfahrung können wir jederzeit machen, hier und jetzt:

Spür einen Moment in dich hinein; schau dich dann um. Wie verbunden oder getrennt fühlst du dich mit dir selber und dem, was dich umgibt? Ist alles nur eine Kulisse für deine trüben Gedanken? Die Menschen in deiner Nähe langweilige Statisten, bedrohliche Feinde oder attraktive Ziele für das, was du willst? Oder ist die Welt deiner Gefühle und Empfindungen eher wach und lebendig, sanft und reaktionsfähig? Erscheinen die Menschen um dich wie Aspekte deiner selbst, mit denen du in Kontakt bist, und die du auch mit Liebe und Humor betrachten kannst?

Es ist gar nicht schwer, mehr Nähe und mehr Herz zu spüren. Den ersten Schritt dazu haben wir gerade getan. Allein zu bemerken, dass ich gerade ein mechanisches, abgetrenntes Gefühl habe, macht das Erleben schon weicher. Denn durch Wahrnehmen komme ich in Kontakt mit meinen Gefühlen.

Die Erde verbindet uns

Im zweiten Schritt setzen wir Raum und Materie einmal ein, um uns zu verbinden, statt uns zu trennen. Ein guter Trick!

Dazu nimm eine beliebige Situation mit einem Menschen, dem du dich näher fühlen willst. (Bedenke dabei, dass mehr Nähe nicht gleichbedeutend damit ist, dass dieser Mensch tut, was du willst. Wenn jemand diesen Anspruch spürt, entsteht was? – mehr Distanz.)

Sieh jetzt, dass du mit deinem Gegenüber verbunden bist durch die Luft zwischen euch, den Himmel über euch, den gemeinsamen Boden, auf dem ihr steht. Egal wo sich die Person befindet, du kannst in deiner Vorstellung auf der Erde oder am Meeresgrund entlang gehen, bis du bei der Person angekommen bist. Spür jetzt, wie ihr direkt in dieser materiellen Welt verbunden seid. Da ist nichts, das euch trennt, ihr seid nahtlos miteinander verbunden. Wie fühlt sich das an?

Das geht ebenso mit Ländern oder Menschengruppen. Japan hat uns sehr beschäftigt und tut es noch. Allein schon in der äußeren, materiellen Situation sind wir nahtlos mit Japan verbunden. Um das zu spüren, brauchen wir nur das, was scheinbar „dazwischen“ ist, als Verbindung zu sehen.

Wenn es so einfach ist - was hält uns eigentlich ab, in Verbindung zu gehen?

„Bitte legen Sie nicht auf!“

Wir versprechen uns von der Trennung einen Vorteil. Wenn zum Beispiel in einer Beziehung Angst oder ein anderes unangenehmes Gefühl aufkommt, meine ich doch, wenn ich mich distanzieren, wäre ich sicher. Tatsächlich bringt aber diese Trennung noch mehr Angst. Worauf ich die Burgmauern dicker mache... Nur Verbindung hebt die Angst auf. Kurz gesagt: Ich laufe weg, aber das ist die falsche Richtung und macht es nur schlimmer.

Wie wäre es, stattdessen die Verbindung innerlich zu halten, genau wie bei einer Telefonleitung. „Bitte legen Sie nicht auf! Sie bleiben verbunden.“ Ich lade die Person in mein Herz ein, und die Dinge können sich klären.

Ich hab es ausprobiert, bei unserem letzten Streit vergangene Woche. Gegen meinen Impuls bin ich immer wieder in Verbindung gegangen. Es war nicht so leicht, aber die Situation hat sich viel schneller beruhigt, als ich es kenne!

Normalerweise bemerken wir nicht, dass die Trennwände nur in unserer Vorstellung existieren. Dann sind wir klein und hilflos, Japan ist unglaublich weit entfernt und durch unsere schwachen Gebete nur vielleicht zu erreichen. Der Partner oder die Familie leben auf einem anderen Planeten, und wir müssten jahrzehntlang Therapie machen, um mal ein halbwegs normales Gespräch mit ihnen führen zu können – wenn überhaupt!

Hat man diese künstlichen Barrieren erst einmal aufgelöst, dann ist es beinahe so, als würde die ganze Welt im eigenen Herzen stattfinden. Liebe und Heilung in eine Situation zu bringen, ist dann ganz einfach, da alles nicht einmal einen Herzschlag entfernt ist.

Nutze deinen Einfluss weise

Manchmal kann es auch ein Fluchtreflex sein, sich mit einem geografisch weit entfernten Thema zu befassen. Ich meine dann, eine Umweltkatastrophe sei doch wichtiger als mein eigenes vergleichsweise „kleines“ Leid. Aber wenn ich hinschaue, geht es bei meinen „kleinen Sachen“ für mich um sehr viel. Da ist eine Menge Energie gebunden, die auch eine ordentliche Wirkung entfalten könnte.

Mitgefühl mit Menschen ist schön. Doch es fällt mir unendlich viel schwerer, auch nur eine einzige eingebaute Trennwand zwischen mir und meinem Partner, meinen Eltern, Kindern, Kollegen... herauszunehmen. Ich hänge an den Dingen und fühle mich hinter ihnen sicher. Mich nicht abzutrennen bei einem Streit, nicht auf meinem Urteil oder meiner Sicht der Dinge zu beharren ist wie einen Krieg zu beenden. Und die Tür, die hier geöffnet wird, geht ins Paradies!

Wie kann man anderen am besten helfen, wenn man Mitgefühl spürt und etwas tun möchte? Dazu hat es jetzt viele Anregungen gegeben. Zwei davon haben mir besonders geholfen, die Kraft meines Herzens und die Verbundenheit mit allen Menschen zu erfahren, und ich möchte sie hier teilen.

Am vergangenen Abend von „Liebe in der großen Stadt“ sagte Kurt Sommer, die eigenen Themen zu lösen wäre die effektivste Hilfe für alle Leute, egal wo sie sind und ob wir sie je treffen werden oder nicht. Da entsteht Heilung und Frieden, die weiter wirken als wir es uns vorstellen können. Wir unterschätzen unseren Einfluss enorm.

Maria Müller, Freundin und Schamanin, empfiehlt, sich gerade in Situationen der Angst und Besorgnis für Liebe und Freude zu entscheiden und dabei klar zu haben, dass genau das die Angst auf der Welt vermindert und die Liebe verstärkt. Mit dieser Motivation kommt die Liebe und Freude überall an – weil wir spüren, dass wir nicht allein hier sind, sondern zusammen.

Sich und anderen helfen

Denke an eine Schwierigkeit mit einer anderen Person. Sieh nun eine Verbindung eurer Herzen, die wie ein Lichtstrahl ist. Zwischen euch in diesem Lichtstrahl liegt das Problem wie ein Eisblock. Die Wärme und das Leuchten eurer Herzen nehmen zu, der Lichtstrahl wird heller und kräftiger und schmilzt das Eis mühelos weg. Sieh deutlich, wie ihr in einer guten Verbindung seid und nichts mehr zwischen euch steht. Fühle, wie eure Herzen sich über den Lichtstrahl berühren. Wenn du dann die Bilder und Vorstellungen wieder los lässt, begleitet dich das gute Gefühl, das in deinem Herzen entstanden ist.

Sei bereit, jetzt etwas Schönes zu erleben und dich von ganzem Herzen zu freuen. Was könnte heute die Liebe und Freude in deinem Herzen zum Fließen bringen? Mach dir bewusst, dass dadurch die Liebe und die Freude auf der Welt mehr werden und sich fortsetzen - wie ein Ton, der sich verstärkt, wenn viele Leute ihn summen.

Sieh das weder als Ablenkung und Egoismus noch als Missachtung des Leidens anderer, sondern betrachte es als dein Geschenk an dich und an sie: Statt in Angst zu verfallen, gibst du der Liebe mehr Kraft, so dass es auch für alle anderen leichter und heller auf der Welt wird.

Ich wünsche dir heute Liebe und Freude!