

Liebe im Dezember – Wunder der Erfahrung

Warum haben viele Menschen ein Gefühl von Einsamkeit? Oder Sinnlosigkeit?

So, als hätten wir etwas verloren, aber was? Unsere Beziehungen?

Manchmal fühlt man sich sogar allein, wenn man in Beziehung lebt. Das ist dann noch schräger. Wenn ich keine Beziehung habe, weiß ich wenigstens, warum ich mich einsam fühle!!

Mein Mann und ich erforschen gerade, warum das Meditieren unserer Beziehung gut tut. Vielleicht entsteht dabei auch ein neues Bild davon, was Beziehung ist. Oder Meditation. Vielleicht können wir durch beides Einsamkeit auflösen und Liebe entdecken.

Also, Beziehung, das ist etwas zwischen zwei Menschen, ist ja klar. Und sie soll uns Spaß und Freude machen, und wenn wir genauer hinsehen, auch Geborgenheit und Sinn vermitteln.

Dagegen ist Meditation etwas, bei dem ich allein bin. Ich habe ein Meditationsobjekt, zum Beispiel spüre ich den Atem, oder bestimmte Punkte im Körper. Dadurch möchte ich vielleicht einfach ruhiger werden. Oder ich meine, dass auch hier sich Sinn eröffnen kann.

Doch im Grunde ist der Unterschied nicht so groß! In der Meditation nehme ich Verbindung auf zu etwas – darauf kommt es an. Ich öffne mich einer Empfindung. Ich spüre den Atem oder den Körper – da ist Verbindung, ein Gefühl, Lebendigkeit - Beziehung!

Alles kann mich in Verbindung bringen

Wie oft spüre ich im Alltag, dass ich atme? Was nehme ich überhaupt wahr? Meistens sind es nur grobe Reize – wenn mich etwas sehr angenehm oder unangenehm berührt. Vielleicht Sex oder mein Lieblingsessen oder ein tolles Kompliment – eiskalter Wind, Kopfschmerzen, mein Chef schaut mich böse an - dann merke ich ordentlich was.

Der Boden, auf dem ich gehe, was meine Hände berühren, was direkt vor Augen ist, das Klappern der Tastatur unter meinen Fingern – das geht an mir vorbei.

Und ist ja auch nicht wichtig, oder?

Wir haben uns so sehr von unseren alltäglichen Empfindungen abgeschnitten, dass es eigentlich kein Wunder ist, wenn das Gefühl von Sinn, Halt, Orientierung, ja von Leben und Lebensfreude überhaupt, abnimmt. Es ist, als ob wir einen Großteil der Leitungen, die uns nähren, einfach kappen würden. Das macht uns unruhig, und die Unruhe bringt viele Gedanken hervor – unser Alltagsbewusstsein springt hierhin und dorthin, ohne Ruhe oder eine Antwort zu finden.

Wir sind in uns selbst und in unserem Leben nicht wirklich verankert. Dann kommen wir auf die glänzende Idee: He, jemand anders soll uns dieses Gefühl geben! Nur dass es diesem Menschen im Normalfall genauso geht wie uns.

Ich meine damit nicht, dass sich das Problem mit meinem Partner von selbst löst, während ich mich hinsetze und meinen Atem spüre. Da gibt es schon noch eine Menge mehr, das ich tun kann. Aber ganz bestimmt bringt mich die Achtsamkeit auf den Körper und auf die Sinneserfahrungen mehr zu mir und gibt mir Halt, Beruhigung und Tiefe. Das ist so einfach, und es ist jederzeit und überall möglich.

Anleitung zur Plätzchenmeditation

Die Winterzeit eignet sich besonders gut. Jetzt gibt es eine Fülle von Erfahrungen, zu denen ich Beziehung aufnehmen kann, und die meinen Alltag in ein Wunder verwandeln können.

Auch wenn manches zum Schwelgen verführt: Glühweinrausch, Plätzchenberge, noch teurere Geschenke... Doch wenn ich weiß, wie es geht, kann ich spielend damit umgehen. Hier ein paar Anregungen, wie diese Zeit, statt unseren inneren Hunger noch zu vergrößern, wirklich erfüllend und sättigend wird, und das mit den allereinfachsten Mitteln.

Der Schlüssel dazu, wirkliche Erfahrungen zu machen, ist:

1. Alles, was ich darüber zu wissen glaube, vergessen.
2. Mich einfach der Erfahrung öffnen und sie da sein lassen. Ohne Benennung, ohne Bewertung, einfach spüren, wie es sich anfühlt.
3. Mir dafür Zeit lassen.

Ein Plätzchen mal wirklich schmecken, wann habe ich das zuletzt gemacht? Also: Ich habe keine Ahnung, wie das Plätzchen schmecken wird. Ich beiße hinein und bin offen für den Geschmack. Und ich erlebe ihn als ein Wunder, als etwas, was ich nie wirklich beschreiben kann. Das versuche ich auch erst gar nicht – ich lasse einfach nur den Geschmack da sein.

So geht Plätzchenmeditation! Probier mal aus, wie dir das schmeckt. (und außerdem: man muss auf diese Weise viel weniger essen, um zufrieden zu sein!).

Oder die Straße entlang gehen an einem kalten Winterabend. Man glaubt gar nicht, was man durch feste Schuhe alles spürt. Wie ist der Boden beschaffen? Teilweise ist der Schnee auf dem Gehsteig glatt und festgetreten, so dass die Füße ein wenig rutschen, teilweise auch aufgewühlt, und wenn der Fuß auf diese Stellen tritt, knirscht es etwas. Die Füße sind warm, aber eine Ahnung ist da, dass der Boden darunter sehr kalt ist. Nach und nach werden die Fußsohlen immer empfindungsfähiger. (Beim Überqueren der Straße sollte man schon hochschauen, bitte. Alles im Rahmen).

Licht und Dunkelheit können uns zu dieser Jahreszeit besonders inspirieren. Eine Kerze in einem ansonsten dunklen Raum, und der Schimmer, den das Kerzenlicht auf alles legt. Eine Lichterkette gegen den Winterhimmel. Was ist Licht? Ich habe keine Ahnung. Einfach die Erfahrung des Licht-Sehens da sein lassen.

Maybe you had too much too fast...

Sinneserfahrungen bringen uns auch oft in Schwierigkeiten. Wenn etwas schön ist oder gut schmeckt, wollen wir schnell mehr davon, verpassen dann aber die Erfahrung. Denn für die braucht es einfach Zeit und die Bereitschaft, das Gefühl zu empfinden. Bringen wir das nicht ein, werden wir innerlich nur noch hungriger. Ich höre manchmal erst auf, Pasta in mich hinein zu stopfen, wenn ich kurz vor dem Platzen bin. Das ist dann kein Satt sein, nur nicht mehr essen können. Satt sein ist immer auch ein Gefühl der Zufriedenheit, das mir nur die Erfahrung selbst geben kann.

Wenn etwas unangenehm ist, zum Beispiel der kalte Wind, wehre ich mich gegen die Erfahrung, und auch dieser Kampf tut mir nicht gut, ich fluche innerlich und sperre mich. Einmal sagte mir jemand, dass es gut täte, sich gegen Hitze oder Kälte nicht zu wehren. Es ist erst mal eine Herausforderung, dem Abwehr-Impuls nicht nachzugeben. Aber seitdem ich das mache, bin ich weniger krank. Sonst habe ich mich oft ziemlich schnell erkältet. In der Schmerztherapie nutzt man auch diesen Zusammenhang, Unangenehmes nicht noch zu verstärken, indem man es abwehrt. Manchmal bessert sich der Schmerz sogar oder löst sich ganz auf, wenn ich den Mut habe, hineinzugehen in die Erfahrung.

Wir können mit allem um uns herum und mit uns selbst in Beziehung sein. In dieser Beziehung, wie alltäglich und bedeutungslos sie scheinen mag, liegt Verbindung, Sicherheit, Freude... vielleicht das Gefühl, alles ist schon da, alles ist im Grunde gut, wir müssen nichts verändern. Dieses Glück können wir mit anderen Menschen teilen.

Einen Winter voller wundervoller Erfahrung wünscht euch

Bettina