

Liebe im Januar – Die Liste abarbeiten oder glücklich sein

Gestern sind wir zurückgekommen. Wir waren zehn Tage in einer Hütte in dem Bergen. Viel Ruhe zum Meditieren, Spazieren gehen, das Essen genießen, einfach aus dem Fenster auf die Berge sehen. In dieser Zeit habe ich erfahren, wonach ich mich sonst oft sehne – intensives Glück und Entspannung, das Gefühl, das Leben ist gut und in Ordnung.

*Welches Gefühl hättest du gern, vor allem in Zeiten, wo viel los ist?
Welche Qualität sollte dein Leben heute haben?*

Wir kommen also zurück, und einiges steht an, vom Aufräumen über E-Mails beantworten... der ganz normale Alltag. Mitten in der Entspannung hat mich plötzlich das Gefühl gepackt, das ich auch sonst sehr gut kenne: Jetzt muss ich mich aber anstrengen und möglichst schnell und effektiv einen Punkt nach dem anderen abarbeiten. Wie eine eiskalte Dusche! Kennst du den Spruch? „Einen Urlaub brauche ich ganz besonders dann, wenn ich gerade einen hatte!“

Nein, stopp, habe ich innerlich gerufen. Jetzt schaue ich mir mal genau an, was da abläuft. Ich gebe das Lebensgefühl, das ich in den Bergen hatte, nicht einfach wieder auf. Etwas davon nehme ich rüber in den Alltag, und ich finde jetzt heraus, wie ich das mache!

Woher kommt dieser innere „Antreiber“? Die Stimme, die uns auffordert, erst mal die Liste abzuarbeiten, bevor wir uns erholen dürfen? Dann ist der Tag zu Ende, wir sind erschöpft, und (auf einer Postkarte gelesen) „für das was ich wirklich will, bleibt wieder keine Zeit“. Am nächsten Tag geht das Spiel wieder von vorne los - eine endlose Baustelle.

Etwas ist nicht ausgewogen, zwischen Tun und Sein. Schließlich heißt es doch *glücklich sein*, nicht *glücklich tun*! Sicher ist Glück auch im Tun zu finden. Aber um Glück - oder jede Art von Gefühl - zu erfahren, braucht es etwas Raum. Zuwendung ist dafür nötig, und Offenheit, die das Ergebnis nicht vorweg nimmt. Ich nehme mir einen Moment, spüre hin und schaue: Was ist da? Wie geht es mir? Dann kann echtes Gefühl sich zeigen. Auf Kommando geht es nicht. - Zum Glück!

Natürlich sagt der Antreiber, dass ich gar keine Wahl habe: Diese Dinge *müssen* alle aus verschiedenen *sehr* guten Gründen getan werden, und nur ich kann das tun. „Sach-Zwing-Zwang“ fällt mir da ein - wer hat das mal gesungen, die Biermösl-Blosn? Was wäre mit meiner Liste, wenn ich krank wäre, oder tot? Würde die Welt zusammenbrechen? „Der Friedhof ist voll mit unentbehrlichen Leuten“ – dieser Spruch zeigt uns, dass wir irgendeiner Täuschung auf den Leim gehen.

Für manche mag das zynisch klingen. Wer zum Beispiel eine Familie ernährt, kranke Eltern versorgt oder Schulden zurückbezahlt, hat wirklich wenig Freiraum. In den Bergen habe ich eine Geschichte aus Tibet gelesen: Ein sehr armer Mann flickt Lumpen zusammen und muss diese Arbeit von früh bis spät tun, um nicht zu verhungern. Er ist verzweifelt, da er sich nach einem wirklichen Sinn im Leben sehnt, doch hat er weder Zeit noch Geld, um etwas für seine innere Entwicklung zu tun. Er trifft im Wald eine Meisterin, die ihm schließlich rät, bei seiner Arbeit an das Wohl und Glück aller Menschen zu denken, für die er die Lumpen zusammenflickt. Das

inspiriert ihn so, dass sich sein Leben verwandelt. Obwohl er äußerlich nichts anders macht, geht er ganz in seinem Tun auf.

Wenn wir genau hinschauen, merken wir, dass wir bei den meisten Aktivitäten nicht mit dem Herzen dabei sind, und eben die Liste abarbeiten, weil wir hoffen, dass es dann besser wird. Und das tut uns eigentlich nicht gut. Warum machen wir es dann? Du kannst bei den folgenden Fragen nachschauen, welche für dich zutreffen.

- *weil es alle tun?*

Ein nicht zu unterschätzender Grund.. Alle sind gestresst, das muss das Richtige sein. Habe ich mal einen freien Tag, dann sollte ich da sofort was unternehmen. Den Tag einfach frei lassen und tun, was mir einfällt – ja was fällt dir denn ein??

- *weil ich Anerkennung möchte?*

Für mich war das der Hauptgrund, bis zum Burnout zu arbeiten. Führt zur nächsten Frage:

- *weil ich innere Wertlosigkeit spüre?*

Das wäre kein Wunder. Wie in „Liebe im Dezember“ gesagt: die Beziehung zu allem um mich herum macht mein Leben sicher und gibt mir ein Gefühl von Wert. Im Herumhetzen geht das verloren. Egal was ich dann erreiche, ein grundlegendes Gefühl von Wertlosigkeit bleibt.

- *weil ich vor etwas davonlaufe?*

Wie in dem Bürospruch: „Hetzt mich nicht, ich bin in der Arbeit und nicht auf der Flucht.“ Aber sind wir vielleicht gerade das – auf der Flucht? Und wenn ja, wovor?

- *weil ich unangenehme Gefühle nicht spüren will?*

Es ist nicht unbedingt so, dass ich mich fünf Minuten hinsetze, und total glücklich bin. Auch in einem meditativen Rückzug kommt erst einmal alles raus, was vorher unterdrückt wurde: Anspannung, Unruhe, unverarbeitete Themen... Ein guter Grund, sich nicht die Zeit zu nehmen und zu fühlen. Aber dann muss man auch immer weiter rennen.

- *weil ich dem Leben nicht so richtig traue?*

Es einfach laufen lassen und vertrauen – wo käme ich da hin?? Das ist eine gute Frage! Vielleicht hätte ich einfach Spaß und würde im Fluss des Lebens planschen! Naiv? Vielleicht. Aber zu ernsthaft sein, beziehungsweise meinen, ICH müsste versuchen, das Universum oder wenigstens mein Leben im Griff zu haben, ist eigentlich noch naiver...

- *weil ich Angst vor den guten Dingen im Leben habe?*

Hoho! Was ist das für ein Blödsinn? Ich will doch glücklich sein, eine tolle Beziehung haben, eine Super-Arbeit... Hier gilt es, etwas tiefer zu schauen als normalerweise. Oft hängt man drin im Kleinsein und sich Beklagen. Etwas Neues wagen und sich mehr Glück zugestehen löst allein schon die Angst vor Veränderung aus.

- *weil ich an meiner Sicht des Lebens festhalte?*

Um uns zu verändern, müssen wir das Alte loslassen, auch unsere Vorurteile über uns, andere, das Leben... Was, wenn ich mich getäuscht habe, und viel mehr

möglich ist, als ich dachte? Im Grunde geht es dann darum, zuzugeben, dass ich im Unrecht war mit meiner Sicht der Dinge. Das machen wir nicht so gern!

Vielleicht fallen dir noch weitere Gründe ein? Das würde mich interessieren – schreib mir einfach!

Sicher können wir uns nicht alle hinsetzen und nur noch meditieren – obwohl das auch ganz spannend wäre. Was auf alle Fälle gut tut, ist immer wieder ein paar Minuten innehalten und spüren, wie es mir geht. Vielleicht morgens oder abends – wenn ich etwas zu einer bestimmten Tageszeit wiederhole, wird es einfacher.

Dann bemerke ich zum Beispiel, ich bin abgehetzt. **Bemerken** ist ein entscheidender Schritt. Als nächstes könnte ich meinem **Motiv**, meinem verborgenen Plan auf die Spur kommen (siehe Fragen oben). Das nimmt diesem Antrieb den Wind aus den Segeln. Dann schaue ich mir meine **Gedanken** an und entscheide, ob ich sie mir selbst glaube. Zum Beispiel „Ich muss das jetzt schnell fertig machen.“ Oder: „Die nächste Woche wird total stressig.“ Stimmt das wirklich? Möchte ich das so sehen? Wenn nicht, verändere ich meine Sicht darauf, und schon fühlt es sich anders an.

Aber manchmal muss ich doch einfach... zum Beispiel zur Arbeit gehen. Ich habe scheinbar keine Entscheidungsfreiheit. Das verstärkt das Gefühl von Zwang und Stress. Dann kann ich mir, wie Chuck Spezzano sagt, klar machen: Welche Konsequenzen hätte es, nicht zu gehen? Etwa, kein Geld zu verdienen. Möchte ich diese Konsequenz tragen? Wenn nicht, dann kann ich mich jetzt frei entscheiden, zur Arbeit zu gehen (oder nicht). Man geht an den Punkt zurück, wo man die Entscheidungsfreiheit wiedergewinnt. Das macht den Unterschied. Obwohl das Ergebnis gleich aussieht, wenn man dann tatsächlich arbeiten geht, fühlt man sich ganz anders.

Momente des Seins schenken uns etwas ganz Kostbares, nämlich Lebendigkeit und Nähe. Daraus entspringt eine Qualität, die wir nicht kaufen können, und die nur hier, bei uns selbst, zu finden ist. Jedes Mal, wenn wir uns Zeit und Raum schenken, machen wir uns und anderen das größte Geschenk, das es gibt.

Viel Zeit und Raum zum Glücklichsein wünscht

Bettina

PS: Wenn dich die Hütte in den Bergen interessiert, sprich uns an!