

Liebe im Januar - 2012 oder Warum nicht?

Jetzt ist schon die zweite Januarwoche, und ich habe immer noch keine Meinung zu 2012. Geht die Welt nun unter, oder was? Ich schaue verschiedene Webseiten durch. Große Bandbreite:

- Ein Countdown sagt mir, dass ich noch 344 Tage Zeit habe.
- Ein Wissenschaftler beweist, dass es den Planeten, der die Erde treffen könnte, gar nicht gibt.
- Die weibliche Milchstraße und die männliche Sonne kommen zusammen und es gibt einen Bewusstseinsprung. - Wäre schön! Friede unter Männern und Frauen!

Als Fan von „Per Anhalter durch die Galaxis“ denke ich an die Vogonen, die einfach mal so die Erde in die Luft sprengen, um einer Hyperraum-Umgehungsstraße Platz zu machen. Leute, haltet euer Handtuch bereit! Kleiner interner Scherz für Leser/innen der Bücher.

Endzeit-Szenarien, in Buch und Film, gibt es viele. Und Geschichten über die „persönliche Endzeit“. In einem Unterhaltungsroman, den Titel habe ich vergessen, glaubt eine Frau, dass sie bald sterben muss. Sie schreibt ihren Lieben und nicht-so-lieben Freunden, was sie tatsächlich von ihnen hält. Peinlich, weil sie doch nicht stirbt und die Leute wieder sieht. Aber es bringt definitiv Leben in ihre Beziehungen!

Im Kurs mit Lency Spezzano letzten September hielt sie uns drastisch vor Augen, was wäre, wenn die Welt untergeht? Und das war heilsam. Wenn jemand sagte, ja ich würde gern... aber ich traue mich nicht, gab Lency zu bedenken: „Nicht einmal, wenn nächste Woche die Welt untergeht? Was hast du zu verlieren?“ und die Leute haben gelacht und einen neuen Schritt gewagt.

Was würdest du sehr gern erleben? Wenn in ein paar Monaten, Wochen oder Tagen sowieso die Welt unterginge, würdest du es wagen? Was hättest du dann noch zu verlieren?

Dabei geht es nicht um ein äußeres Abenteuer als vermeintliches Heilmittel gegen die Alltagsroutine. Im Außen haben die Menschen so viel gemacht, erfahren und erforscht. Jetzt scheint es eher um die Abenteuerreisen des Herzens zu gehen.

Für einen Bungeesprung braucht es Mut – *äußeren Mut*. Sich eingestehen, dass etwas oder jemand mich berührt, mich inspiriert, so dass ich bereit bin, aus meiner Komfortzone aufzubrechen und eine Entwicklung zu wagen – dafür braucht es *emotionalen Mut*, Beherztsein, wie eine Freundin sagte.

Das kann Veränderungen im Außen zur Folge haben, aber es kommt aus dem Inneren und wird vom Herzen gespeist. Vielleicht bleibt äußerlich auch alles gleich, nur ich fühle mich ganz anders.

Bereit? Wie Kurt immer fragt. Nimm dir für jeden Punkt einige Momente Zeit.

1. Denke an etwas, das dir wirklich am Herzen liegt. Was fällt dir da so ein?
Vielleicht sind es auch mehrere Dinge, in verschiedenen Lebensbereichen.

2. Wenn du nur noch eine wichtige Erfahrung im Leben machen könntest – was würdest du gern erfahren? Sei kühn und beherzt, lass diesen Herzenswunsch wirklich zu.

3. Vielleicht ist dir dieser Herzenswunsch ganz präsent und gibt dir sowieso schon eine Ausrichtung in deinem Leben. Dann kannst du ihn mit dieser Übung bekräftigen.

Vielleicht bist du schockiert, welch dreister Wunsch da hochkommt, und denkst, das ist viel zu groß. Nur Mut! Einfach mal dabei bleiben und weiter schauen.

Vielleicht hast du dir das schon öfter gewünscht, Ansätze gemacht und es hat nie so richtig geklappt. Der Wunsch frustriert dich und du hättest ihn eigentlich gerne los, aber er scheint dich immer wieder zu packen. Keine Sorge, das klären wir im nächsten Schritt.

4. Als nächstes *halte das tolle Gefühl*, das dieser Wunsch ja sicher auch in dir auslöst, und *stell dir gleichzeitig vor, er würde nie in Erfüllung gehen*.

Der zweite Teil dieser Übung ist von dem buddhistischen Meister Thich Nath Hanh. Als ich sie las, war ich Single und hatte mir eine Beziehung gewünscht. Ich dachte mir, das kann der doch nicht von mir verlangen!!

Heute verstehe ich besser, worum es dabei geht. Die Energie des Wunsches halten, und gleichzeitig die Anhaftung daran loslassen.

Das machen wir fast nie. Entweder wir wünschen es uns und haften daran an, was ziemlich quälend ist. „Es wäre so schön – aber wahrscheinlich wird es ja doch wieder nichts! Aber wenn es nicht passiert, werde ich nie wirklich glücklich. Aber wenn doch...“ Hoffnung und Furcht werfen uns hin und her und erschöpfen uns.

Oder wir verdrängen den Wunsch. Dann geht die Energie darin in den Untergrund, und das Leben wird ein Stück ärmer. Machen wir das mit vielen Wünschen, dann haben wir irgendwann das Gefühl, dass es im Leben um gar nichts Wichtiges geht. Um was geht es eigentlich? - Oder stell nur ich mir diese Frage?

Also, noch mal: Wunsch halten und gleichzeitig komplett loslassen. Ein unerhörtes Gefühl: Wir riskieren etwas, ohne es haben zu müssen. Das kann man tragen wie eine Blume im Haar oder eine lässige Kappe. Und wer weiß, was dann geschieht. Vielleicht wird es wahr, vielleicht passiert etwas anderes, viel Besseres, oder gar nichts – egal, wir brauchen es nicht. Aber es macht uns lebendig und offen für was auch immer geschehen mag. Wir spüren unser Herz, und etwas ist echt geworden.

5. Mach dir ein Symbol für diesen Wunsch und das Loslassen, ein kleines Bild, einen Stein oder sonst etwas Konkretes, und behalte es da, wo du es oft siehst. Sprich wenig oder gar nicht über deinen Wunsch, um ihm Kraft zu geben.

Während eines Beziehungstrainings fiel einer Freundin und mir ein Zitat von Bob Kennedy in die Hände:

Viele Menschen sehen die Dinge, wie sie sind und sagen - warum?

Ich aber träume von Dingen, die nie gewesen sind und sage - warum nicht?

Das ist mein 2012: Warum nicht?

Und wenn im Inneren das Herz aufgeht, könnte sogar im Außen die Welt untergehen, und es wäre in Ordnung.