

Glückliche Veränderung

Vom Sommer zum Herbst – eine Zeit der Übergänge. Die Sommerferien sind zu Ende, die Schule hat wieder angefangen. Auch wer davon nicht unmittelbar berührt ist, bekommt den veränderten Rhythmus mit. Schwimmen, Eis essen, im Biergarten sitzen wird seltener, viele Kurse beginnen, Neues lernen steht an. Wir kommen mehr oder weniger aus einer Zeit der Erholung und Entspannung und richten uns auf das Neue in unserem Leben aus.

Viele sehen das Ende des Sommers nicht so gern und zucken beim Satz „jetzt herbstelt´s“ zusammen. Ich jedenfalls! Fallende Blätter, es wird eher dunkel – doch auch Kastanien, Äpfel, Trauben und wunderbare klare Tage in den Bergen.

Mir fällt auf, dass wir unter „Veränderung“ meistens das Geschehen verbuchen, das uns nicht gefällt. Wir verbinden es stark mit Verlust und Ende. Da ist ein Hang zum Melancholischen drin, ein Festhalten an traurigen Endzeitgefühlen. Im Buddhismus wird oft der Begriff „Vergänglichkeit“ gebraucht. Dinge gehen, aber es kommt auch etwas Neues. Veränderung ist Abschied *und* Neubeginn. Oder wie der buddhistische Lehrer Tom Geist es einmal formulierte: **„Vergänglichkeit heißt auch, dass du den Ferrari morgen haben kannst!“**

Bist du ein Freund, eine Freundin der Veränderung? Change, yes we can?

Denke an Veränderungen in deinem Leben. Bemerke, was dir leichter einfällt. Die Dinge, die du als gute Veränderung bewertest? Oder die Verluste und hinzukommenden Schwierigkeiten?

Fluss bedeutet auch nicht, dass wir ständig unser Leben auf den Kopf stellen. Vielleicht kennen wir jemanden, der dauernd umzieht, die Arbeitsstelle, oder noch schlimmer den Partner wechselt. Da ist uns klar, dass hier Sich einlassen, Verbundenheit und Wurzeln gut tun würden. Ebenso bemerken wir Menschen, die krampfhaft am Alten festhalten und wollen, dass alles bleibt wie es ist. Das stimmt auch nicht so ganz. Belebende Elemente, Entwicklung und Vertrauen in die Zukunft wären hier angesagt.

Welcher Typ bist du? Der erste, der zweite oder irgendwo dazwischen? Mit Tendenz zu einem Typ? Sind dein Partner oder deine Freunde eventuell das Gegengewicht dazu?

Nicht nur in uns, auch zum Beispiel in der Politik liegen diese beiden Haltungen im Kampf. Im Generationenkonflikt ebenso. Hat nicht beides seine Richtigkeit und seinen Wert, das **Bewahrenwollen und die Offenheit für Neues**? Scheinbare Gegensätze verbinden sich zu einer guten Kraft der Entwicklung, wenn wir nicht darum streiten, „was besser ist“.

Wenn wir uns mehr Fluss wünschen und einen leichteren Umgang mit Veränderung, dann hilft es zu sehen, dass wir uns wahrscheinlich aufgrund von Verletzung und Enttäuschung ein Stück weit vom Leben zurückgezogen haben. Das kann schon vor langer Zeit passiert sein, und wurde möglicherweise durch weitere Verluste verstärkt.

Dinge und Menschen verlieren, verletzt und enttäuscht werden, das geschieht uns allen. Aber wie gehen wir damit um? Rückzug scheint verlockend. Nur ist er wie ein Protest gegen das Geschehen. Ich lasse dann keine Veränderung und auch keine Heilung mehr zu. In Schmerz oder Trauer nach vorne gehen, die Gefühle fühlen, **weiter bereit sein, am Leben teilzunehmen** ist eine große Herausforderung. Aber wenn wir uns so annähern, finden wir Heilung, und oft das in dem Geschehen verborgene Geschenk. Das berichten immer wieder Leute, die sich dem Verlust und Trauerprozess geöffnet haben.

Denke an einen schon länger zurückliegenden Verlust oder eine Veränderung, die du damals nicht gutgeheißten hast. Welches Verständnis hat sich dir eröffnet? Welche Qualität hast du aufgrund dieses Ereignisses entwickeln können, die dir heute gut tut? Welche gute Sache hat sich vielleicht aus diesem Verlust ergeben?

Wie kommt man wieder zurück in den Fluss? Hier ist **Bereitschaft** ein Schlüssel. Eine meiner Lehrerinnen hat ihr Leben vollkommen verändert. Sie fühlte sich gefangen in ungunstigen Umständen. Mit dem Satz „Ich bin bereit zur Veränderung“ hat sich ihr Leben nach und nach verwandelt. Sie bat außerdem um göttliche Führung und dass ihr ihre Berufung gezeigt werden sollte.

Wie fühlst du dich, wenn du mit Angst und Sorge an die Zukunft denkst? Zähle einige deiner Lieblings-Befürchtungen auf!

Öffne dich nun für eine gute Entwicklung. Empfange aus deinem Herzen oder aus einer himmlischen Lichtquelle die Bereitschaft zur Veränderung und das Vertrauen, dass es gut werden kann. Wie fühlst du dich jetzt? Was könnte das in deinem Leben bewirken?

Oft sind unsere schwierigen Erfahrungen wie ein Teil unserer gewohnten Identität geworden, an dem wir festhalten. „Ich bin eben beziehungsunfähig. – Ich bin es nicht wert, mehr zu verdienen. – Dieses Problem wird mir erhalten bleiben.“ Hier ist **Hingabe** gefragt! Bin ich bereit, die Identifizierung mit diesem Anteil loszulassen, der mir auch Sicherheit gegeben hat?

*Was ist einer deiner Lieblings-Kritikpunkte an dir selbst? „Ich bin... „
*Bist du bereit, diese Identifikation jetzt loszulassen? Dann stell dir vor, dass du sie in die Hände nimmst und an einen hilfreichen Engel abgibst, der sie in Licht auflöst. Dieses Licht kommt zu dir zurück und segnet dich mit der Gabe der guten Veränderung.**

Wenn alles drunter und drüber zu gehen scheint, haben wir unsere Mitte verloren. Was uns persönlich dann hilft, ist **Meditation**. Hier können wir mehr zur Ruhe kommen. Und vom Zentrum unseres Seins betrachtet, wirkt alles wie ein buntes Spiel, wie ein Karussell oder ein Kaleidoskop – die bunten Steinchen ordnen sich zu neuen Mustern, aber nichts geht je verloren, und nichts muss erzwungen werden, es geht wie von selbst. Auch wenn wir davon dann wieder abkommen im Alltagsgewirr, bleibt uns doch ein Gefühl davon, das den Alltag verändert.

Gute Freunde und Freundinnen, die uns unterstützen, ermutigen und wertschätzen, sind eine große Hilfe, um in Fluss zu kommen und Veränderung zu umarmen.

Für uns persönlich sind die Verbindungen mit Lehrern und Lehrerinnen entscheidend, genauso wie die Leute, die mit uns zusammen üben und einen gemeinsamen Weg gehen.

Wir möchten das auch anderen anbieten und freuen uns, wenn wir für dich da sein können!