

## Liebe im September: Durchgefallen - Noch mal zurück auf die Erde!

September: Die Badesaison scheint vorbei zu sein, Zwetschgendatschi gibt's, und der Neubeginn im Herbst rückt näher: Arbeit, Schule, Kurse...

Wie erlebst du diese Zeit des Jahres? Vielleicht sind es gemischte Gefühle.  
Welche schönen Erfahrungen liegen hinter dir? Was konntest du genießen?  
Und welche Herausforderungen und Schwierigkeiten waren vielleicht da?

Warum genießen wir Ferien und freie Zeit? Wir sind dann „weniger eingespannt“, haben das Gefühl, mehr „wir selbst“ sein zu können. Auch wenn uns im Leben eine Krise ereilt, liegt die viel genannte Chance darin, mehr zu sich selbst zu finden. Wenn wir uns selbst verlieren, in einer Beziehung, in der Arbeit oder einfach in der täglichen Routine, scheint es uns nicht so gut zu gehen. Doch – wer sind wir eigentlich? Vielleicht kennst du die Geschichte von Anthony de Mello. Ich lade dich ein, gleich beim Lesen deine eigenen Antworten einzufügen!

### **Wer bist du?**

*Eine Frau lag im Koma. Plötzlich hatte sie das Gefühl, sie käme in den Himmel und stünde vor dem Richterstuhl.*

**Wer bist du?** fragte eine Stimme.

*Ich bin die Frau des Bürgermeisters erwiderte sie.*

**Ich habe nicht gefragt, wessen Ehefrau du bist, sondern wer du bist.**

*Ich bin Mutter von vier Kindern.*

**Ich habe nicht gefragt, wessen Mutter du bist, sondern wer du bist.**

*Ich bin Lehrerin.*

**Ich habe nicht nach deinem Beruf gefragt, sondern wer du bist.**

*Und so ging es weiter. Alles was sie erwiderte, schien keine befriedigende Antwort auf die Frage zu sein.*

**Wer bist du?**

*Ich bin Christin.*

**Ich fragte nicht, welcher Religion du angehörst, sondern wer du bist.**

*Ich bin die, die jeden Tag in die Kirche ging und immer den Armen und Hilfsbedürftigen half.*

**Ich fragte nicht, was du tatest, sondern wer du bist.**

*Offensichtlich bestand sie die Prüfung nicht. Denn sie wurde zurück auf die Erde geschickt.*

*Als sie wieder gesund war, beschloss sie, herauszufinden, wer sie war. Und darin lag der ganze Unterschied.*

Es ist doch ungerecht. Da hat diese Frau sich angestrengt, und nach den Maßstäben ihrer Umgebung eine Menge erreicht, und das wird im Himmel gar nicht anerkannt? Die ändern einfach die Spielregeln? - Warum hat die Geschichte dann auch etwas Erleichterndes?

Wir identifizieren uns mit dem, was wir erreichen – und auch mit dem, was wir nicht erreichen. Das gibt uns das beruhigende Gefühl, zu wissen, wer wir sind. Und zwar interessanterweise unabhängig davon, ob die Identifikation positiv oder negativ ist! Hauptsache, „ich weiß, wer ich bin.“

*„Ich bin die, die keinen Erfolg im Beruf hat.“ - „Ich bin die, die auf Männer anziehend wirkt.“ – „Ich bin die, die keinen Mann abkriegt.“ – „Ich bin die, der ihre Familie alles bedeutet.“ ...*

**Was sind denn deine Haupt-Identifikationen?** Was nimmst du wahr als zu dir gehörend?  
Worüber definierst du dich?

## 1. Drei Identifikationen, die du als positiv empfindest:

---

Es ist wunderbar, wenn wir das alles wertschätzen. Problematisch wird es dann, wenn wir glauben: das bin ich, und sonst nichts. Denn es ist veränderlich, und wenn wir es verlieren, haben wir dann auch uns selbst verloren?

Gute Lebensumstände können wir außerdem benutzen, um uns über andere zu erheben, die das vermeintlich nicht erreicht haben. Dieser Stolz ist an der Oberfläche angenehm, erzeugt aber in uns eine Getrenntheit, die schmerzt und die wir oft nicht bemerken.

Wir können uns vorstellen, die guten Umstände seien wie eine wunderbare Blume, die auf einer Wiese wächst. Wenn wir sie haben wollen und pflücken, bewirken wir nur, dass sie schneller verwelkt. Was tut ihr gut? Dankbarkeit ist wie Wasser für die Blume, deine Freude ist wie Sonnenlicht.

Betrachte die guten Sachen in deinem Leben einen Moment mit den Augen der Dankbarkeit und Freude, sieh wie die Blume darin gedeiht.

Möchtest du gepresste Blumen in einem Album? Oder lebendige Blumen, die dich mit ihrer Schönheit überraschen?

## 2. Was sind deine drei stärksten Urteile über dich? Was hast du nicht erreicht, falsch gemacht, wozu bist du nicht fähig?

---

---

Sieh diese Urteile wie Steine, die da liegen und dein Leben schwer machen. Schleppe sie nicht weiter mit.

Bringe sie in deiner Vorstellung an einen wunderschönen Ort, wo du dich dem Himmel nahe fühlst. Wie sieht es dort aus? Nimm alles um dich herum wahr, lasse dich dort nieder.

Nun siehst du, dass jemand auf dich zukommt, dem du vertraust, ein weises liebevolles Wesen. Übergib diesem hilfreichen Wesen nun die Steine. Blicke dem Wesen in die Augen und frage: „Wer bin ich wirklich?“

Lausche auf die Antwort und nimm sie ganz in dich auf.

Sage es innerlich zu dir: „Ich bin...“

Erinnere dich daran und wiederhole den Satz innerlich, wenn du es brauchst.

Ich weiß nicht, welche Antwort du erhalten hast.

Aber ich weiß zwei wichtige Dinge über dich:

Du bist fähig, dich über Blumen und gute Dinge zu freuen.

Du bist fähig, die Steine deines Lebens in etwas Wahres zu verwandeln.

Wir wünschen dir von Herzen, dass du das, was immer diesen Herbst auf dich wartet, erleben kannst als der Mensch, der du wirklich bist!