

KÄMPFST DU NOCH ODER LIEBST DU SCHON?

Es gibt einen Ort, den ich regelmäßig aufsuche, weil ich dort am liebsten bin und alles finde, was für mich wesentlich ist: Ruhe, Kraft, Antworten auf meine Fragen, Freude am Leben. Auch Angst, Schmerzen, Wut und Verzweiflung dürfen da sein. Nichts hindert mich, an diesen magischen Ort zu gehen, die Welt in mir, wo alles seinen Anfang nimmt.

In Wahrheit verlasse ich diesen Ort nie, nur meine bewusste Erinnerung daran scheint bisweilen zu verblassen. Schaue ich in mich hinein, erinnere ich mich, komme ich mit mir selbst und der Welt ins Reine und finde den so oft beschworenen Frieden in mir. Ich erkenne ihn an der Energie, die mich durchströmt und mit Freude und Dankbarkeit erfüllt. Dabei herrscht ständiges Kommen und Gehen, bis alles seinen Platz hat: Die Stille auf einem einsamen BergGipfel, das Tosen der Brandung am Ufer eines Ozeans. Ich bin dann die Stille und das Tosen und alles, was auch immer sich dort sonst noch zeigt, bin der Dreh- und AngelPunkt zwischen den Extremen, den Polen – derjenige, der sie ausbalanciert und im Gleichgewicht, die Spannung zwischen beiden hält. Jetzt ist das Leben ein Strom aus Energie, der sich zwar von meinem kleinen Ich allein nicht beherrschen, aber durchaus lenken lässt.

Manchmal suchen mich Menschen auf, um ihre Stimme zu befreien; ein Ausdruck für den Wunsch, den Atem und mit ihm die Gefühle, die eigene Seele zu befreien. Der Atem fließt in dem Moment frei, in dem sich Einatmung und Ausatmung in einem ausgewogenen Verhältnis befinden. Dies ist der natürliche Zustand. Wobei der Begriff „Zustand“ der Sache nicht gerecht wird und falsche Vorstellungen weckt. Das Leben ist kein Zustand, vielmehr ein endloser Prozess, fortwährende Bewegung. Unser Körper kennt von Natur aus das gesunde Verhältnis von Aus- und Einatmung und sagt uns, ob wir im Gleichgewicht sind. Dieses Wissen ist in unseren Zellen gespeichert und jederzeit abrufbar. Was den Atem angeht, lässt sich das auf einfache Weise überprüfen. Dafür braucht es nur etwas Mut, eine zylinderförmige Rolle in der Größe eines

kräftigen Oberarms und ein Brett, um darauf zu balancieren. Im Zirkus hat das jeder schon mal gesehen. Für einigermaßen gesunde Menschen ist dieser BalanceAkt ein Leichtes. Die meisten merken schnell, dass es darum geht, im entscheidenden Moment das Denken loszulassen und den Körper „machen“ zu lassen, die Balance in der Bewegung zu finden und vom KampfModus auf Vertrauen, auf Frieden zu schalten. Die Erinnerung erfolgt dabei sozusagen auf Knopfdruck.

Kindern, die nicht traumatisiert sind, gelingt diese Übung spielerisch; angetrieben von ihrem natürlichen ForscherGeist finden sie augenblicklich Freude an der Bewegung. Erwachsene reagieren häufig ängstlich, manchmal abwehrend mit den Worten „Ich kann das nicht!“, wenn ich sie bitte, diesen Test zu machen. Ihre KörperSpannung verrät dann Angst vor dem Ungewissen. Die Worte bekräftigen ein angesichts vergangener Erfahrungen gefälltes Urteil.

In der gemeinhin als Realität bezeichneten äußeren Welt kann Urteilen hilfreich sein, der ursprünglichen Einheit von Innen und Außen steht es entgegen, weil es sie als getrennte Welten betrachtet. Es bringt den Austausch zwischen ihnen aus dem Gleichgewicht, das Gefühl der Verbundenheit, des Einsseins verliert sich. Das geht mit VerlustSchmerzen einher. Beschränken wir uns auf ein Leben in der äußeren Welt, spalten wir diese Schmerzen ab und verdrängen sie. Still zu sein und sich zu erinnern, spült sie in unser Bewusstsein. Die Frage ist, welche Haltung ich dann gegenüber den Schmerzen einnehme. Sehe ich darin das Trennende, vermeide ich sie, bekämpfe sie und weigere mich, sie in mein Selbst- und MenschenBild einzubauen. Sehe ich sie als das Verbindende, das zu mir gehört, lasse ich das Kämpfen sein und öffne mich für ein weitaus größeres, schöneres, alle Schmerzen umfassendes Gefühl: Die allgegenwärtige grenzenlose Liebe, die zum Frieden führt.

Eine kämpferische Haltung ist dem Irrglauben geschuldet, die Liebe verloren zu haben und wieder erlangen zu müssen. In Wahrheit lässt sich Liebe nicht verlieren. Als erwachsener Mensch trenne ich mich von ihr, wenn ich die Ursache für das, was mir widerfährt, außerhalb von mir suche, anstatt das Leben in mir zu erkennen und meiner Liebe, meiner Energie freien Lauf zu lassen.

Es ist gestaute LebensEnergie, die Trennung und Spaltung und damit Traumen, Widerstand, Gewalt, Kriege, kurzum alles Leid verursacht. Wie wir die Dinge wahrnehmen, ist am Ende eine Frage des Willens. Und der ist frei.