

Das Gold von morgen

Im Radio läuft das Lied „Das Gold von morgen“, und ich kann es nicht hören. Es klingt wie ein Hohn, genau dann, wenn du dich von jemandem trennen musstest, der dir sehr viel bedeutet. Du verstehst es nicht. Nicht im Mindesten. Es tut einfach nur weh und du willst um dich schlagen. Irgendwen dafür verantwortlich machen. Auch wenn es absolut vernünftige Gründe für eine Trennung gibt, auch dann tut es mitunter weh. Was mache ich nur mit all den Emotionen? Sie scheinen mich zu überschwemmen und die Oberhand zu gewinnen.

Liebe hegt keinen anderen Wunsch, als sich zu erfüllen.
Khalil Gibran

Eines jedoch habe ich über Emotionen gelernt. Sie kommen nicht zufällig. Sie wollen dir etwas sagen und sie wollen gehört werden. Und jetzt, da sie so präsent sind, höre ich sie mir einmal an. All das Tauziehen muss ein Ende haben, und ich stelle mich. Ich stelle mich dem, was ich empfinde. Also ehrlich, lieber würde ich bis ans Ende der Welt davor davon laufen. Nur weit komme ich nicht. Ich werde immer wieder nur mir selbst begegnen. Also kann ich gleich bleiben. Hier auf der Couch, und meine Tränen laufen lassen. Nicht aus Selbstmitleid, ja das vielleicht auch, sondern als Ausdruck meiner Liebe. Für mich, für ihn und für das, was war und das, was vielleicht hätte sein können, wenn nur ein paar kleine Umstände anders gewesen wären. Wenn, wenn, wenn ... hat noch nie jemandem etwas gebracht. Vielleicht andersrum. Was hat diese Begegnung mir gebracht? Wo bin ich hoffnungsvoller und froher dadurch geworden? Wo habe ich mich getraut, mich selbst mehr zu zeigen? Was hat es mit mir gemacht, so eine Liebe zu spüren? Was hat es mit mir gemacht, so zu lieben? Was an diesem Menschen hat mein Herz so derartig berührt?

Das Geheimnis liegt darin, sich nicht im Einssein zu verlieren, sondern sich im Einssein zu gewinnen. Sri Aurobindo Ghose

Immer wieder einmal bin ich an diesen Punkt gelangt, wo ich einfach nicht verstehen konnte, wo das Leben mit mir hin will. Immer wieder hat es mich dann doch in neue, vielversprechende Richtungen geführt. Auch wenn es nicht gleich ersichtlich war. Auch dann. Gerade dann. Also doch, das Gold von morgen. Natürlich wollen wir alle, wenn wir uns eine Beziehung ausmalen,

eine wundervolle Beziehung haben, wo alles leicht geht und beide zueinander finden ohne große Schwierigkeiten. Wenn es zu schwierig wird, ehrlich gesagt, macht mich das stutzig. Ich habe gelernt, dass das Leben gütig zu mir ist und mir immer wieder einen Weg öffnet. Doch die offenen Türen machen mir gerade nicht zu schaffen, sondern vielmehr die verschlossenen und ob sie wirklich verschlossen bleiben. Du sitzt davor wie im Schock, wie ein Kind, kannst es einfach nicht glauben und denkst, wenn du nur lange genug sitzen bleibst, vielleicht öffnet sich da was, wo es gerade eben zugewandert ist. Wie lange ist es angemessen, dort sitzen zu bleiben?

Wir messen nicht immer alles nach Erfolg, sondern auch danach, wie sehr es jemand versucht hat.

So lange, wie es dauert. Du willst einfach wissen, dass du alles probiert hast, wenn dir etwas wichtig ist. Du sitzt da und starrst auf die Tür, weil es das Einzige ist, das Sinn zu machen scheint. Und dann irgendwann erweiterst du deinen Radius und schaut nur mehr ab und zu vorbei. Das ist einfach ein Prozess. Du hast das Gefühl, wenn du wenigstens noch ein bisschen daran glaubst oder darauf hoffst, hätte es vielleicht eine Chance. Ehrlich, ich kann selber auch nicht sagen, wäre es wirklich die richtige Tür für mich, selbst wenn sie aufginge. Das weiß ich nicht. Aber es wäre eine Tür, durch die ich gehen würde. Ich hätte es gerne in dieser Richtung versucht. Soviel weiß ich. Wenn sie zu bleibt, stellt sich die Frage nicht. Aber noch sitzt du davor und hoffst und starrst auf das Türblatt. Vielleicht nicht mehr dauernd, aber einen Gutteil deiner Zeit. Und irgendwie scheinst du das deinen Träumen schuldig zu sein. Und das ist absolut nicht auf einer intellektuellen Ebene. Du kannst tausend gute Gründe im Kopf



Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: Entweder so, als wäre nichts ein Wunder, oder so als wäre alles eines. Ich glaube an Letzteres. (Albert Einstein)

haben, warum es so wahrscheinlich besser ist, aber das besänftigt nicht wirklich deine Emotionen. Es muss erst wieder heilen. Du musst erst wieder loslassen von dem starren Blick auf die Tür. Das ist möglich. Es ist immer wieder passiert. Du rappelst dich auf und machst weiter.

Sobald du merkst, dass du dich im Kreis drehst, ist es Zeit aus der Reihe zu tanzen.

Zuerst so kleine Schritte, dass du sie fast nicht bemerkst, dann immer größere. Manchmal noch Tränen. Es kommt dir wie ein Verrat vor an deinem Traum, wenn du dich jetzt umdrehst und einfach glücklich weitermachst. Aber irgendwie hast du im Hinterkopf, dass auch du Leichtigkeit und Freude verdient hast. Die Leichtigkeit und Freude, mit der ein Mensch beseelt ist, der tiefes Vertrauen hat. Vertrauen in das Leben und darin, dass es dir wieder eine Freude bringen wird. Dass, egal ob die Tür zu bleibt oder aufgeht, das Beste passieren wird, was für dich möglich ist. Vertrauen, das davon ausgeht, dass die Liebe Wirklichkeit ist. Die einzige Wirklichkeit.

Was für die Raupe das Ende der Welt ist, ist für den Rest der Welt ein Schmetterling.
Laotse

Und dann ist es wie mit den ersten Pflänzchen im Frühling, du spürst die Sonne wieder, schöpfst neue Kraft, bist mit deinem Platz vor der Tür nicht mehr zufrieden. Denn ehrlich, auch wenn die Tür wieder aufgehen sollte, du musst nicht direkt davor sitzen. Du bist auch so zu finden. Du lässt ein Stückchen los und lässt das Leben sich wieder entfalten. Folgst der Freude. Du lässt die Angst los, dass du nicht genügst. Du lässt die Vorstellung wieder los, dass dein Glück von äußeren Begebenheiten abhängig ist. Du findest die Zufriedenheit wieder und deine Dankbarkeit, für alles was gut läuft für dich. Und das ist eine Verwandlung. Eine völlig andere Ausgangsposition. Du brauchst die Tür nicht mehr geöffnet. Du willst es vielleicht noch so haben, aber du forciert diese Richtung nicht mehr. Du sitzt vielleicht noch ab und zu davor und träumst hinterher, aber gestaltest auch wieder dein Leben.

Der Moment in meinem Leben, in dem ich verstand, dass wer nicht loslässt auch niemals fliegen kann – nirgendwo hin.
Daniel Wirtz

Da können noch immer Tränen kommen. Die eine oder andere Wut. Aber ehrlich, diese Emotionen sind doch gar nicht so das Problem. Eher unser Umgang damit, unsere Bewertung. Was sein darf. Was Platz hat. Was angemessen ist. Was spirituell ge-



Ich weiß es ganz genau: Ich bin dort, wo das Leben mich haben will.

nug ist. Und was man macht. Es kommt natürlich auf die Ausprägung der Gefühle oder Emotionen an. Manchmal reicht einfach deren Kenntnisnahme und manchmal brauchen sie aber einen Ausdruck. Sei es durch wütendes Geschrei, Tränen oder es gelingt uns, sie in kreative Bahnen zu lenken.

Nicht darin zu baden, aber die bereit gestellte Energie anzuerkennen und möglicherweise auch zu nutzen. Ich denke, wir alle verdanken die wundervollsten Songs, Geschichten und Bilder dem, was wir fühlen. Du teilst dich mit, auf deine persönliche Art und zeigst dich. Du zeigst anderen, wie du empfindest, und andere fühlen sich verstanden, wenn sie sich darin wiederfinden. Einfach nur menschlich. Wenn wir keinen entsprechenden Ausdruck finden, dann brodeln diese Empfindungen einfach unterdrückt in uns und lösen bestenfalls Verspannungen, Ticks – oder

schlimmer noch – Erkrankungen aus. Dann teile doch lieber deine Empfindungen mit, setze sie um in ein Bild, eine Handarbeit oder jede andere mögliche Betätigung. Singe ein Lied, schlage auf deinen Polster ein oder schnäuze Taschentücher voll, dann, wenn es angemessen ist, wenn es Zeit ist dafür. So lange wie es dauert. Die Emotionen schwemmen uns nicht weg. Sie sind auch nicht gefährlich. Sie sind einfach eine Anzeige dafür, dass wir etwas zurzeit nicht verstehen oder Ausdruck von Trauer oder auch eine Form der Verarbeitung. So einfach. Wir dürfen uns Zeit nehmen, zur Verarbeitung und dafür eine neue Perspektive zu finden

Loslassen üben

Das ist es worum es beim Loslassen und Aufgeben geht: Da bist einfach du und du lässt dich zurückfallen in die grenzenlosen Arme der Liebe und du sagst: „Es ist alles in Ordnung. Es ist alles gut. Ich hab's jetzt kapiert. Ich vertraue wieder. Ich empfangen Liebe. Ich erlaube, dass das Leben sich entfaltet. Ich bin.“ Das ist deine Wahl. Das ist die wahre Bedeutung von Befreiung und Freiheit.

Niemals hat jemand einen Überblick über alle Fakten. Oft sehen wir erst im Nachhinein, wofür etwas gut war. Doch diese Perspektive eröffnet sich nicht, während ich vor einer verschlossenen Tür sitze. Alles was mich dann beschäftigt, sind meine Emotionen, die Ausdruck meines Unverständnisses oder meiner Trauer sind. Denn wenn ich das Gold von morgen sehen könnte, heute schon, wären diese Empfindungen in dem Ausmaß nicht nötig. Diese Emotionen, die mit aller Macht Aufmerksamkeit verlangen, die mich aus meiner Mitte reißen, sind auch Ausdruck des Nicht-Verstehens.

Und da wir nun einmal keine Zeitreise machen können und nachschauen, wohin uns das alles führt, müssen wir sie annehmen, wie sie sind. Vor allem dann, wenn wir in einem liebevollen und respektvollen Rahmen, gemacht haben was wir konnten, um den gewünschten Ausgang der Situation zu erreichen.

Manchmal bekommt man nicht das, was man will, weil man etwas Besseres verdient hat.

Diese Emotionen helfen uns aber auch einen angemessenen Abschluss zu finden. Auch Trauer hat ihren Platz im Universum. Jedes lebendige Wesen empfindet Trauer. Trauer über das, was hätte sein können. Trauer darüber, dass etwas zu Ende geht. Was wir machen können ist, diese Empfindungen zulassen. Nicht darin ertrinken, aber sie annehmen. Sich ihrer bewusst werden. Sich etwas bewusst machen ist ein anderer Ausdruck für etwas zu lieben. Du holst es ans Licht und bringst Liebe oder Bewusstsein in die Sache hinein. Wir nehmen an, was ist, in unser Herz. Das kann sich manchmal ziemlich überwältigend anfühlen. Doch wenn wir eine emotionale Verletzung in unser Herz nehmen, fühlt es sich deshalb so intensiv an, weil die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Herzens nun einmal so hoch ist. Es ist einfach eine gespeicherte Information, die zu Ende verarbeitet werden will. Es tut nicht weh, weil wir daran zerbrechen, es tut weh, weil es so rasend schnell heilt. Nämlich dann, wenn wir diese Empfindungen annehmen können und zulassen, wie Rüdiger Schache so eindrucksvoll in seinem Buch „Herzverstand“ beschreibt. Das kann auch schnell gehen, das muss nicht lange dauern.

Falls man eine Träne nicht weinen will, die das Herz gerade fühlt, wird es so lange neue Möglichkeiten erschaffen, bis man es getan hat. Und danach ist man frei.

Rüdiger Schache

Ich habe Emotionen und ich habe Gedanken, aber ich bin das nicht. Es ist nicht meine Identität. Wie kann ich da so sicher sein? Ganz einfach, ich kann meine Emotionen und Gedanken beobachten, also muss da noch etwas anderes sein, meine wahre Identität, die davon unberührt bleibt. Die reine Liebe ist. Dieser Gedanke hilft mir auch, Abstand zu gewinnen von meinen Emotionen. Es ist aber auch nicht unsere Aufgabe, wie Steine zu werden. Es ist ein Segen, etwas zu empfinden. Es ist unser Feedback.

Es ist nicht unser Ziel, das abzuschalten. Sondern einen guten Weg zu finden, damit umzugehen. Es braucht nämlich beides, Sensitivität und Stärke. Stärke ohne empfindsam zu sein, lässt Kraft leicht aggressiv werden. Wenn wir empfindsam sind, ohne stark zu sein, haben wir nicht genug Selbstvertrauen, um unserer inneren Führung zu folgen. Es ist somit wichtig, Stärke und Sensitivität miteinander in Einklang zu bringen. Und es ist auch nicht so, dass der Preis der Liebe „Schmerz“ ist. Es ist eine Gelegenheit, ein Augenblick, an dem du dich entscheiden kannst, weiter zu lieben. Es ist vielmehr ein Innehalten und ein Moment tiefen Nachdenkens über die Bedeutung der Liebe, der manche zuweilen ein wenig aus dem Zentrum der Liebe entfernt. Dieses Beiseitretreten, weg von der Liebe, als eine Art Schutz davor, verursacht Schmerz. Annehmen heilt.

Lass Raum in deinem Herzen für das Unvorstellbare.

Vielleicht hilft es dir dann besonders geduldig mit dir zu sein und dich besonders zu verwöhnen. Beispielsweise mit deinem Lieb-

lingsessen, mit einer Massage, einem Wellnessstag oder einfach nur in der Badewanne, mit guter Musik. Möglicherweise hilft es dir dann, daran zu denken, wie du frühere Schwierigkeiten bewältigt hast und immer wieder zurück zur Freude gefunden hast. Auch wenn es lange gedauert hat. Das ist das, was mit der Zeit wächst, nämlich das Zutrauen, dass ich es wieder schaffen kann. Dass wieder eine Freude kommen wird. Dass wieder alles einen Sinn ergeben wird. Auch für mich. Und irgendwann spürst du wieder: Nichts im Leben kann mir geschehen! Und darüber hinaus: Alles was geschieht, ist nur zu meinem Besten. Allmählich kehrt dein Urvertrauen zurück und du spürst, was dich immer schon getröstet hat, wenn es dir deine Mama gesagt hat: Es wird alles wieder gut!

What if giving you the permission to shine is all that is left for you to do?

Am Ende ist alles gut, und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht das Ende. Und dann ist plötzlich die Türe nicht mehr das Zentrum deiner Welt. Es werden weitere Türen kommen, die sich öffnen, mit Menschen, die dich willkommen heißen. Beziehungen enden mitunter, doch sie sind nicht weniger wert, wenn sie nur kurz gedauert haben. Manche Liebesgeschichten sind keine epischen Romane. Manche sind Kurzgeschichten. Aber deshalb sind sie nicht weniger erfüllt mit Liebe. Das, was jedenfalls bleibt, ist die Liebe, die miteinander geteilt wurde, die wir miteinander geteilt haben. Und das gilt natürlich für jegliche Form von Beziehung. **Die Expansion in der Liebe bedeutet einfach alles. Es geht immer nur um das Hervorrufen und das Erfahren von noch mehr Liebe. Denn die Reise zu den äußersten Grenzen der Liebe ist einfach die wichtigste Reise von allen.**

Die Summe unseres Lebens sind die Stunden, in denen wir liebten.

Wilhelm Busch

Du kannst die Erinnerung an die gemeinsame Zeit wie ein Amulett an deinem Herzen tragen und trotzdem glücklich weiterleben. Und wenn die Türe doch noch aufgeht und es dann noch für dich passt, bist du da, bereit, durch offene Türen zu gehen. Nur mit einer ganz anderen Haltung. Nämlich der, dass du Glück verdient hast. Mehr noch, dass es dein Geburtsrecht ist. Und das wirkt unglaublich anziehend. So oder so, du gewinnst jedenfalls. Das ist doch mal eine andere Perspektive.

Wenn es gut ist, bleibt es bei dir.

Wir müssen nicht klagen, dass alles vergänglich sei. Das Vergänglichste, wenn es uns wahrhaft berührt, weckt in uns ein Unvergängliches. Friedrich Hebbel

Daniela Cerny

Die Autorin



Daniela Cerny, Yogalehrerin und Trainerin
Tel.: +43 (0)676 / 61 343 55
E-Mail: daniela@yogaengel.at
www.yogaengel.at