



August Höglinger

# *Leben*

einfühlsam

Fröhlerweg 8, A-4040 Linz, Tel. 0732/75 75 77, Fax DW 4, e-mail: [office@hoeglinger.net](mailto:office@hoeglinger.net), [www.hoeglinger.net](http://www.hoeglinger.net)

begleiten

## LEBEN

„Ich liebe das Leben“, dieser Satz war eines Morgens ganz spontan in mir da. Bis zu diesem Zeitpunkt war ich der Meinung, um das Leben zu lieben müssten einige Faktoren, die scheinbar zu einem guten Leben gehören zusammentreffen. Beispielsweise Erfolg im Beruf, Geborgenheit und Zusammenhalt in der Familie, nette Freunde, finanzielle Sicherheit, Gefühle von Freude und Liebe – also viele kaum erreichbare Vorbedingungen um glücklich zu sein und das Leben zu bejahen.

An diesem Morgen war die spontane Erkenntnis da, um das Leben zu lieben, muss ich es annehmen mit ALLEM was es mir bietet, mit Allem was auf mich zukommt und Allem, was mir vorenthalten wird.

Die Dinge, Menschen, Gegebenheiten, Probleme und Herausforderungen so zu nehmen wie sie sind. Erst wenn ich mich nicht mehr gegen das Leben und allen damit verbundenen Ereignissen stelle werde ich es lieben, dann bin ich im Fluss des Lebens.

Diese Erkenntnis hatte weitreichende Konsequenzen. Eine erste spürbare war, dass ich mich nicht mehr so anstrengen und viel Kraft aufwenden musste, damit alles so läuft, wie ich es mir vorstellte. Dies klingt einfacher als es ist, es bedarf einiges an Mut um das eigene Wollen, die eigenen Vorstellungen, Ideen, ja vielleicht sogar Wünsche und Visionen loszulassen. Um mich mit ganzem Herzen auf das Leben einzulassen braucht es Vertrauen – Gottvertrauen.

Das Vertrauen, dass mich Ereignisse, vor allem schwierige, traurige, schmerzhaft herausfordern zu wachsen und zu reifen, dass in jedem Problem die Chance steckt neue Erkenntnisse für mein Leben zu gewinnen.

Ich erlaube mir dadurch auch, einen Auftrag von ihm abzulehnen. Das bedeutet, Gott Grenzen zu setzen.

Durch mein Gottvertrauen ist meine Minderwertigkeit verschwunden. Mit diesem komplexen Thema ist eine sehr schwierige Aufgabe ganz wesentlich verbunden und zwar, den eigenen Willen mit dem Willen Gottes abzustimmen, bzw. den eigenen Willen loszulassen. Um den eigenen Willen loslassen zu können, muss ich ihn zuerst einmal entwickelt haben. Dies passiert meist in jüngeren Jahren, wenn ich beginne mein Leben aufzubauen, eigene Vorstellungen entwickle, meine Pläne verwirkliche, meine Persönlichkeit stärke, indem ich mich durchsetzen lerne. Wer über einen starken eigenen Willen verfügt, ist herausgefordert auf seinem spirituellen Weg diesen loszulassen, damit etwas Größeres wirken kann, ich nenne es den Kraft Gottes. LEBEN ist somit das Wirken der Kraft, die wir Gott nennen.

Ich liebe das Leben und das Leben liebt mich. Ich muss nicht dankbar sein für das Leben, sondern ich sollte das Leben lieben und mich daran erfreuen. Viele lieben es nicht, sie hängen am Leben. „Lebenstüchtig“ ist ein Gefühl, das wunderbar ist. Ich sage JA zum Leben – dadurch strahle ich Kraft aus.

### Was ist Leben?

Wie ist das Leben von Gott her gedacht?

Es ist irreführend (falsch), die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen. **Sinn des Lebens, ist das Leben selbst!** Das Leben ist es, das Fragen stellt. Wir sind die Befragten, die zu antworten haben.

Es ist unglaublich, was sich das Leben alles ausdenkt, um zu leben. Angeblich zeugungsunfähige Männer zeugen Kinder, Frauen die angeblich keine Kinder bekommen können, werden schwanger. Auf der einen Seite gibt es eine große Zahl an Abtreibungen und auf der anderen Seite wird durch künstliche Befruchtung uä. wieder alles versucht, um Leben zu ermöglichen.

Das Leben ist das höchste Gut und das größte Geschenk, das wir je erhalten haben. Es in Ehren zu halten und es voll und in Fülle zu leben ist der Wunsch Gottes. Dies ist allerdings keine Gabe, die wir sozusagen „mitgeliefert“ bekommen. Die meisten von uns tun sich sehr schwer, das Leben in seiner ganzen Fülle anzunehmen.

Am Umgang eines Menschen mit Geschenken, erkennt man seinen Umgang mit dem Leben. Ob ich das Leben annehme, kann ich daran ablesen, wie ich ein Geschenk annehme. (Beobachten Sie einmal kleine Kinder, wie die reagieren, wenn sie ein Geschenk bekommen).

**Das Leben ist der unmittelbarste Ausdruck Gottes.** Wer das Leben liebt – in all seinen Facetten und in seiner Vielfalt – der liebt Gott. Dazu gehört auch ganz wesentlich die Selbstliebe. Sie basiert auf der Gottesliebe und versucht eine Balance zwischen Egoismus und Altruismus zu finden.

## Der Grundrhythmus des Lebens

Der Grundrhythmus des Lebens ist **Muße** (lat.: otium), die gelegentlich durch Arbeit (lat.: negotium) unterbrochen wird. Ein Vorbild für Muße, sind die Katzen, sie können stundenlang wollig entspannt liegen und dennoch sehr aktiv sein.

Angeln zeigt dieses Prinzip auch sehr deutlich. Man wirft die Angel aus (aktiv) und hat dann Muße (passiv), bis der Fisch anbeißt. Dann ist wieder Aktivität angesagt.

Derzeit leben wir umgekehrt. Die Arbeit ist das Allerwichtigste vor allem anderen. Die meisten Menschen lernen erst durch Krankheit, andere Prioritäten zu setzen. Schmerz und Beeinträchtigung zwingen uns zum Nichtstun und schaffen somit die Möglichkeit zur Muße. Dies soll aber möglichst vermieden werden. Unsere Gesellschaft gibt der Gesundheit eine ungeheure Wichtigkeit. Wir tun also alles für unsere Gesundheit, damit aber nichts für unser Leben.

Im kollektiven Unbewussten ist ein Arbeitsethos gespeichert, bei dem es um das Überleben geht. Das Leben ist ein Überlebenskampf. Muße oder Nichtstun kommen dort nicht vor, haben so gut wie keine Bedeutung, ja werden sogar als negativ bewertet. Mein Masseur hat im Internet recherchiert, ob es eine Anleitung zum Nichtstun gibt. Er fand nicht einen einzigen Eintrag.

## Ernährerschock

Fast alle jungen Väter leiden unter dem Ernährerschock. Der entsteht dadurch, dass sie bei der Geburt des ersten Kindes Verantwortung für drei Menschen übernehmen müssen. Vorher hatten sie maximal 70% Verantwortung für sich selber, die bleibenden 30% übernahm die Frau. Mit der Geburt

des Kindes steigt diese dann – gefühlt – urplötzlich auf 270%. Diese Wirklichkeit dauert ein Jahr lang, etwas mehr oder weniger. Dann sollte umgeschaltet werden, die Frau darf die Verantwortung wieder mitübernehmen. Ein Großteil der Frauen steigt zu diesem Zeitpunkt wieder in die Berufswelt ein.

Was passiert? Obwohl die Frau wieder arbeitet, wird dem Mann nicht bewusst, dass der Ernährerschock beendet ist. Er bleibt in diesem Modus und so bleibt die Arbeit und das Versorgen der Familie die höchste Priorität. Das Leben ist nachrangig und häufig wird völlig darauf vergessen.

Natürlich ist Arbeit wichtig, aber erst an 2. Stelle. Es geht um die richtigen Prioritäten, bzw. deren Änderung. Die Muße kommt vor der Arbeit und nicht umgekehrt.

### **Das äußere und das innere Leben**

Es gibt ein äußeres und ein inneres Leben. Im Äußeren geht es den meisten von uns gut. Das Leben zu lieben und zu genießen bedeutet für die meisten Menschen, dieses äußere Leben zu intensivieren. Dies führt zu noch mehr Aktivität, Druck und Belastung.

Mir geht es vor allem um das innere Leben, da sind wir meist unterentwickelt und fühlen uns leer. Damit wird der äußere Reichtum noch deutlicher. Die Erlebnismöglichkeiten sind vielfältig, das Gefühl von Befriedigung hält aber nur kurz an. Dieses Getriebensein im Äußeren hat häufig damit zu tun, dass das Innenleben stark verkümmert ist. Da gilt es Muße und Nichtstun zu lernen, denn nur so wird das Innenleben aktiviert.

Ich brauchte 14 Jahre, um in die Muße einzusteigen. Viele müssen krank werden und völlig erschöpft sein, damit sie es können. Und trotzdem passiert es neuerlich, dass man in die frühere Getriebenheit einsteigt, sobald es einem wieder besser geht.

Mache ich mir jedoch den Sinn der Krankheit, bzw. der Erschöpfung bewusst, so kann es zu einem Gesinnungswandel kommen. Ein Beispiel: Ich sagte einer Klientin, dass ich erst dann mit ihr arbeite, wenn sie mindestens vier Stunden pro Woche nichts tut. Mittlerweile braucht sie schon 12 Stunden dafür. Ihr reiches Innenleben fordert die Zeit. Dies bedeutet aber auch, im Äußeren Abstriche zu machen, wegzulassen und immer wieder zu schauen, was wirklich wichtig und notwendig ist.

Ich lernte das Leben dadurch, dass ich mich immer wieder fragte, was noch wichtiger ist, als das, was ich gerade mache. Da wo das Leben ist, da geht es lang! Dies ist etwas, was ich in meinem Inneren weiß und spüre. Wahre Lebensfreude kommt von innen. Ich nehme mir das Leben in vollen Zügen. Ich liebe das Leben und lebe es in Liebe!

### **Leben und Kinder**

Kinder wollen das Leben lernen. Kinder sind sehr weise, aber nicht lebenserfahren.

Wenn wir jedoch das weitergeben wollen, was uns unsere Vorfahren überliefert haben, so können wir kein Vorbild sein. Es ist „oldfashioned“ und zum größten Teil unbrauchbar. Ähnliches gilt auch für unsere Lebensstruktur, wenn wir sie nicht regelmäßig an die neuen Gegebenheiten, an die neue Wirklichkeit anpassen. Es gilt immer zu klären, was ist Tatsache und nicht, wie hätten wir es gerne.

Unsere Vorfahren, haben die Arbeit erfunden, um sie zu vermehren, der Muße frönen war verpönt. So haben wir heute alles was nötig ist in ausreichendem Maße: Ämter, Infrastruktur, Schulen, Freizeiteinrichtungen, Einkaufszentren, usf. und dennoch wird so weitergearbeitet, als ob wir noch einen Mangel hätten.

Was brauchen die Kinder? Ein neunjähriger Junge sagte in meiner Praxis zu seiner Mutter: „Du brauchst mir nicht den Weg bereiten. Du sollst mich auf den Weg vorbereiten!“ Oder ein anderer junger Mann sagte zu seiner Mutter: „Wenn ich dich darum bitten würde, ein soziales Jahr machen zu dürfen, so würdest du wahrscheinlich ja sagen und es mir finanzieren. Ich möchte aber ein asoziales Jahr machen.“

Für viele junge Leute ist Besitz anzuhäufen nicht wirklich wichtig. Diese Entwicklung folgt der Erkenntnis, dass wir auf der Erde nur auf der Durchreise sind. Junge Menschen wollen ihre Träume verwirklichen und die haben sehr oft nicht mit materiellen Dingen zu tun. Sie möchten ihre eigenen Erfahrungen machen und persönlichkeitsmäßig wachsen.

Eltern wissen oft nicht, was sie ihren Kindern an materiellen Dingen schenken sollen. Dabei bräuchten sie jede Menge an immateriellen Geschenken. Beispielsweise Billardspielen mit dem Vater – das ist eine entspannte Zeit mit dem Vater. Am Waldrand oder im Weinberg mit den Eltern stundenlang entspannt sitzen. Die Kinder nennen es chillen. Dieses Wort und Tun löst bei den meisten Eltern negative Emotionen aus, weil Nichtstun in ihren Wertvorstellungen keinen Platz hat. Chillen ist für mich das aktuelle Wort für Muße. Es beinhaltet auch das intuitive Gespür dafür, dass dies ein wesentlicher Teil des Lebens ist.

In der Ruhe liegt die Kraft für geistiges, emotionales und spirituelle Wachstum!

## **Die neue Wirklichkeit**

Durch die intuitiv gefundene Definition von Trauer (wie beschrieben, ist Trauer der Prozess der schmerzhaften Anpassung an eine neue Wirklichkeit), rückte für mich auch die Begrifflichkeit der neuen Wirklichkeit, bzw. der aktuellen Wirklichkeit in den Fokus meine Betrachtungen.

Was ist im jeweiligen Zusammenhang die neue Wirklichkeit, wie erkenne ich diese, wie kann ich sie erfassen?

In der Auseinandersetzung mit diesen Thema, fiel mir meine Erfahrung mit dem Tod meines Schwiegervaters ein. Ich erbat mir damals die Zeit für eine persönliche Verabschiedung bei seinem zu Hause aufgebahrten Leichnam. Ich saß alleine mit ihm an seinem Bett. Ich sprach mit ihm, obwohl sein physisches Leben schon zu Ende war, denn ich wusste, dass seine Seele alles wahrnehmen konnte. Dabei weinte ich und legte meine Hand auf seine gefalteten kalten Hände.

In diesem Moment verschwand das Gefühl von Trauer und die Tränen versiegten. Ich nahm die Hand wieder weg und sofort waren Trauer und Tränen wieder da. Erneut legte ich meine Hand auf seine kalten Hände und Tränen und Trauer waren wieder wie weggeblasen. In diesem Moment verstand ich den Vorgang nicht, erst später wurde mir bewusst, dass es daran lag, dass ich begriff, im wahrsten Sinn des Wortes mit meinen Händen begriff, dass er tot war.

Manche Dinge müssen wir begreifen, um sie ganz zu erfassen. Dieses körperliche Begreifen, das spürbare Wahrnehmen hilft unserem Verstand und unserer Seele eine Realität als solche zu erkennen.

Bei Ereignissen, die plötzlich und abrupt geschehen, wird mir die neue Wirklichkeit häufig sehr rasch bewusst, außer es handelt sich um ein traumatisches Erlebnis, da schützt mich meine Seele, die ganze Wahrheit zu erkennen und damit vielleicht in einen psychischen Abgrund zu stürzen. Da kann das Zulassen der neuen Wirklichkeit sehr lange dauern – meist bis das Trauma aufgearbeitet ist.

Sehr schwierig ist es, die neue Wirklichkeit innerlich und äußerlich zu erfassen, die sich ganz langsam, Schritt für Schritt ergeben hat.

Zur Veranschaulichung möchte ich dazu ein paar Beispiele anführen:

Ich entdeckte als neue Wirklichkeit unserer Zeit, das die Frauen in unserem Kulturkreis nicht mehr im Schnitt zwischen 25 und 40 Jahren Mütter werden, sondern jetzt ihre Kinder zwischen 30 und 45 Jahren gebären. Die jungen Väter beteiligen sich an der Erziehungsarbeit und Kinderbetreuung bei weitem mehr, als dies in meiner Generation noch üblich war.

Auch fühlen sich die Menschen erst viel später alt, als dies noch vor einigen Jahrzehnten der Fall war. Diese Erkenntnis ist zumindest seitens der Wirtschaft schon vor einiger Zeit realisiert worden und die damit verbundene Vielfalt an neuen geschäftlichen Möglichkeiten erkannt und umgesetzt.

Eine interessante Erfahrung erzählte mir eine Bekannte. Sie hatte die Beobachtung gemacht, dass ihr Vater und seine Geschwister, die in sehr armen Verhältnissen aufgewachsen waren und es in ihrem Leben zu seinem sehr guten Wohlstand gebracht hatte, noch immer so bescheiden lebten wie früher. Die Tatsache, dass sie sich jetzt weitaus mehr, als das Lebensnotwendige leisten konnten, wurde einfach nicht wahrgenommen. Die Veränderung war so schleichend über Jahrzehnte passiert, sodass sie nie bewusst erfasst wurde.

Es lohnt sich also immer wieder genau hinzuschauen, was die neue Wirklichkeit ist. Das Erkennen der Wirklichkeit heilt viele psychische Belastungen und schmerzhaft Prozesse. Es bewahrt davor, Altes festzuhalten und damit nicht offen zu sein für Neues. Es hilft mir nicht sinnlos Kraft und Energie aufzuwenden für Dinge die unabänderlich sind, bzw. schon der Vergangenheit angehören.

Jede Generation schafft auf ihre Weise eine neue Wirklichkeit, die vorhergehenden Generationen realisieren dies oft nicht mehr. Daraus resultieren viele Missverständnisse und Konflikte. Bei der älteren Generation entsteht das Gefühl, dass ihre Arbeit und Lebenserfahrungen nicht wertgeschätzt werden und die jungen Menschen haben den Eindruck, dass ihr Tun und ihre Erkenntnisse nicht ernst genommen werden, bzw. verglichen werden mit Früherem.

In meiner Begleitarbeit von Menschen ist es für mich ein Fixpunkt, die neue Wirklichkeit zu erfassen. Dies alleine ist bereits der Großteil der Klärungsarbeit.

Meine Erfahrung ist, dass mit dem Erkennen der neuen Wirklichkeit viel Kraft, Frustration, Ärger, Enttäuschungen, usw. erspart werden können und diese freiwerdende Energie für ein lebensbejahendes Sein in der jeweiligen Wirklichkeit zur Verfügung steht.

## **Leben oder/und Sterben**

Zwei Beispiele, wie die neue Wirklichkeit erkannt und angenommen wird, zeigen folgende Geschichten:

Eine 82jährige Dame kam auf Empfehlung ihres Sohnes zu mir. Ihr Mann war vor kurzem gestorben und jetzt wollte auch sie nicht mehr leben. Ich spürte, dass sie sich innerlich bereits aufgegeben hatte und jeglicher Lebenswille von ihr gewichen war. Daher sagte ich im Gespräch an einer entscheidenden Stelle: „Mich stört, dass sie sich und mich anlügen!“ Ganz erobost reagierte sie: „Ich lüge nie!“ „Doch“, sagte ich „denn sie leben noch, sind aber innerlich bereits gestorben! Würden sie nicht noch gerne leben, bis sie wirklich sterben?“

Nach zwei Wochen meldete sich ihr Sohn und informierte mich, dass sich seine Mutter für das Leben entschieden hatte und noch einmal „durchstartet“.

Zu diesem Thema erzählte mir eine Klientin die Geschichte ihrer Mutter. Diese hatte sich Zeit ihres Lebens vor dem Sterben und dem Tod geängstigt. Im Alter von 82 Jahren verlor sie ihren Mann, mit dem sie 58 Jahre verheiratet war und den sie in den letzten Jahren bis zu seinem Tod betreute. Sie erlebte sein Sterben sehr bewusst und hautnahe, da sie ihn bis zu seinem Tod pflegte.

Entgegen der Befürchtungen ihrer Familie, dass sie sich nun zurückziehen und ihr Schicksal beklagen würde, stellte sie sich dem Leben. Zum ersten Mal alleine nach Jahrzehnten des Zusammenlebens entwickelte sie eine Selbständigkeit, die ihr niemand zugetraut hätte.

Trotz ihrer Trauer nimmt sie aktiv am sozialen Leben teil. Erfreut sich an ihrer Agilität und am Leben. Sie ist sich bewusst, dass ihre Lebenszeit schon sehr begrenzt ist und gerade deshalb möchte sie diese genießen, solange ihr dies möglich ist.

Das Ermutigende an diesen Geschichten ist für mich die Tatsache, dass man sich in jedem Lebensalter bewusst entscheiden kann das Geschenk des Lebens anzunehmen und die Fülle der Möglichkeiten zu erkennen.

## **Wie erkenne ich die neue Wirklichkeit?**

Es geht darum, die eigene neue Wirklichkeit, die neue Wirklichkeit meines Umfeldes und die der Gesellschaft zu sehen und sie als aktuelle Wirklichkeit zu erkennen.

Wie beginne ich damit? Eine Wirklichkeit ist an ihrer Wirkung erkennbar. Wie etwas auf mich, auf andere wirkt. Dazu kann ich andere Menschen fragen, wie etwas auf sie wirkt und was sie sehen. Dabei achte ich darauf, wie ich mich selber sehe, wie mich andere sehen und wo es Abweichungen gibt. Ich vergleiche das Jetzt mit der alten Wirklichkeit, um den Unterschied wahr zu nehmen. Dazu ist es notwendig der eventuell auftretenden Trauer und auch dem Schmerz nicht aus dem Weg zu gehen. Es ist zudem erforderlich, die Konsequenzen der neuen Wirklichkeit zu ertragen. Genau die dabei auftretenden Gefühle wollen häufig vermieden werden, deshalb stellt man sich lieber nicht der neuen Realität.

Es dennoch zu tun ist sehr befreiend und gleichzeitig eine Liebes- und Demutsübung. Gelingt es, die neue Wirklichkeit zu sehen und anzuerkennen, kann es sein, dass auch die alte Wirklichkeit in einem neuen Licht erscheint.

## **Offenheit für die neue Wirklichkeit**

Was muss ich tun, um offen für die neue Wirklichkeit zu sein?

Ich muss damit beginnen, meinen Schatten zu integrieren. Das bedeutet, ungeliebte Eigenschaften, Wesenszüge und sonstige verdrängt Dinge die zu mir gehören, ans Licht zu holen und dazu zu stehen.

Ein weiterer Schritt ist, die Tarnkappen zu erkennen, hinter denen ich mich verstecke, wenn ich Angst habe. Und ich muss die Konsequenzen der Enttarnung ertragen können. (Es ist wie es ist).

Wichtig ist auch eventuelle „Schleier“ zu erkennen, die ich mir zugelegt habe, die eben der Verschleierung dienen, vor allem dort, wo ich nicht so deutlich sehen möchte oder gesehen werden möchte. Wenn ich diese ablegen kann, gelingt es mir, klar zu sehen und mich zu zeigen, wie ich bin.

Folgen davon können sein, dass sich Traurigkeit (weil ich mich solange bedeckt gehalten habe) und Überraschung (es ist oft erstaunlich, wie spannend die Realität ist) einstellen. Bewusstes Trauern hilft dann, den Trauerkuchen abzubauen. Sehr bereichernd ist auch mit verschiedenen Menschen über die Erfahrungen mit alter und neuer Wirklichkeit zu sprechen und Erkenntnisse zu teilen.

## **Will ich die neue Wirklichkeit sehen?**

Auch diese Frage ist wichtig. Es kann sein, dass es Wirklichkeiten gibt, vor denen ich Angst habe/hätte. Es könnte etwas aus der Vergangenheit auftauchen, was schon meine Vorfahren nicht sehen wollten (Familienintern). Aber es gibt auch Dinge, die die Gesellschaft nicht sehen möchte (Außenseiterproblematik).

Es gibt Zeiten, in denen sich viel und sehr rasch etwas verändert (bei mir oder im Außen). Da hilft es, sich täglich Zeit zu nehmen, um genau hinzuschauen z. B. in Form von Meditation, Tagebuch schreiben, uä. Hilfreich ist auch, eine Liste anzulegen und die Dinge schriftlich festzuhalten, damit die Anforderungen und Eindrücke im Moment nicht zu viel werden. Dabei gilt es auch, auf die kleinen, fast nicht erkennbaren Veränderungen zu achten.

Illusionen, Trugbilder und Phantasien sollten ebenfalls entlarvt werden. Vorteilhaft ist dabei, nicht mehr, aber auch nicht weniger aus einer Sache zu machen, also weder über- noch untertreiben. Wo ist der Boden der Realität – wie ist es wirklich, da genau hinzuschauen. Es ist aber auch notwendig, sich zu fragen, welchen Zweck die Trugbilder erfüllen, welche Realität ersetzen oder verdecken diese Bilder?

Was verstellt die Wirklichkeit am zuverlässigsten? Das ist unser Wollen! Unser Wollen hat die Kraft und die Macht uns Trugbilder in nur jeder erdenklichen Form vorzugaukeln. Wenn sie nicht enttarnt werden, verharren wir in dieser „falschen“ Realität.



Die Wirkung der Wirklichkeit erkennen.

Dazu hilft, aus verschiedenen Blickwinkeln darauf zu schauen, beispielsweise, wie sieht es ein Junger/Alter/Reicher/Armer.

Ich kann es auch von der Rückwirkung ableiten, die mich erreicht. Und bei jeder Rückwirkung, frage ich mich nach der davorliegenden Wirkung. Dh. ich sende etwas aus, sage oder signalisiere etwas, welches eine Wirkung auf andere hat und erhalte ihre Reaktion/Rückwirkung. Daran erkenne ich, wie meines gewirkt hat. Gleichzeitig spüre ich aber auch, wie etwas auf mich wirkt. Ich kann auch nachfragen, wie Aussagen und Handlungen vom anderen wahrgenommen werden.

Für mich war es so, dass ich, um die Wirklichkeit zu erkennen, meinen Idealismus hinterfragt habe und zu einem gnadenlosen Realisten wurde. Ich habe jede „Brille“, die half zu verschleiern ersatzlos abgelegt. Nur das Erkennen und die Akzeptanz der aktuellen Wirklichkeit ermöglichen Weiterentwicklung!

## **Den eigenen Weg gehen**

Den eigenen ganz persönlichen Weg zu gehen ist ein zentrales Thema, ja die zentrale Aufgabe unseres Lebens. Da erhebt sich die Frage, was ist das Eigene an meinem Weg? Woran erkenne ich, dass ich auf meinem Weg unterwegs bin?

Man geht den eigenen Weg, wenn die gerade anstehenden Lebensaufgaben mit Liebe und Achtsamkeit erledigt werden. Für mich heißt das auch, dass ich ALLES annehme und mich auf ALLES einlasse, was mir begegnet.

Liebevolle Gefühle zeigen, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ängstliche Gefühle zeigen, dass ich mein Leben nicht voll lebe. Sorge, Stress, Druck, Unbehagen u. ä. sind Zeichen dafür, dass ich anderen Einflüssen, Ängsten oder gesellschaftlichen Konventionen folge. Eine Hilfe dabei kann sein, das gute Beispiel von anderen Menschen zu kopieren, im Sinne von verstehen und für mich adaptieren, keinesfalls aber soll ich es kopieren oder nachahmen.

Mit jedem Menschen wird etwas Neues in die Welt gesetzt, was es bisher so noch nicht gegeben hat. Dieses Einzige und Einmalige gilt es auszubilden und Realität werden zu lassen. Was dieses Einzigartige ist, kann sich nur aus mir selbst offenbaren.

Was in mir „kostbar“ ist, entdecke ich durch mein stärkstes Gefühl, durch den zentralen Wunsch, der mein Innerstes bewegt. Wohin zeigt meine Freude? Was mache ich mit großer Begeisterung? Was gibt mir das Gefühl von Fülle? Wo spüre ich meine Liebe und öffnet sich mein Herz? Was bringt mir Energie, anstatt Kraft zu kosten? All diese Empfindungen sind wichtige Wegweiser für meinen ureigensten Weg.

Das Leben erwartet, dass man sich vorwärts bewegt und bei dieser Bewegung muss man bei jedem Schritt einen Teil des Weges hinter sich lassen. Der Versuch, alles und alle mitnehmen zu wollen, beschwert das Leben ungemein.

Zum eigenen Weg gehört auch der Mut zur Nacktheit. Diese Nacktheit bedeutet zur inneren Wahrheit zu stehen, dh. sich zu zeigen wie man ist, mit sämtlichen Fehlern und Schwächen, aber auch mit all seinen Talenten und all seinem Können.

Den eigenen Weg muss jeder selbst gehen, es ist kein Delegieren möglich, auch kann niemand stellvertretend geschickt werden. Denn der Antritt des Weges beginnt mit dem Einfließen des Göttlichen, mit dem Anerkennen einer höheren Macht und das wir gewollt sind und damit unser Leben einen Sinn hat.

Das Geschenk, den eigenen Weg zu gehen liegt darin, der zu werden, der ich bin. Gleichzeitig ist es eine große Aufgabe, da dieses Ich-Sein einem ständigen Wandel unterliegt.

## **Orientierung**

Wenn ich meinen eigenen Weg gehen möchte, stellt sich die Frage, was mir Orientierung und Hilfestellung gibt? Der Weg beinhaltet auch, immer wieder einmal abzukommen, die Orientierung zu verlieren, da ist es notwendig zu wissen, was mir hilft diese wieder zu finden. Ein weiser Spruch tröstet da: Wer nicht vom Weg abkommt, bleibt auf der Strecke.

In der Auseinandersetzung mit diesem Thema und auf der Suche nach meiner Orientierung wurde mir bewusst, dass es dabei zwei wesentliche Hilfen gibt:

Hilfe von Innen: damit ist gemeint, auf die innere Stimme zu hören.

Unterstützung von Außen: das bedeutet das Erkennen der Wegweiser im Leben.

Auf die innere Stimme hören

Auf die innere Stimme hören setzt voraus, dass ich mir selbst vertraue. Also Selbstvertrauen und die Fähigkeit Zeiten der Ruhe und Stille auszuhalten, um die inneren Impulse wahrzunehmen. Dabei hilft jede Art von Meditation. Auch in Form Traum und Intuition kann sich unsere innere Stimme mitteilen.

Hinter der Sehnsucht die innere Stimme zu hören liegt der Wunsch, mit unserer Seele in Kontakt zu kommen. Vorher muss aber häufig erst die Angst vor den Antworten und Botschaften dieser Instanz überwunden werden. Da hilft es ein positives Beispiel über die Wirkungsweise der inneren Stimme zu haben.

Ich möchte hier ein Beispiel von mir bringen: Ich habe meine erfolgreiche und gut bezahlte Tätigkeit bei der Wirtschaftskammer beendet. Grund war der Hinweis meiner inneren Stimme, dass dieses Kapitel meines Lebens beendet ist. Gleichzeitig wurde mir der Weg in die Selbständigkeit gezeigt, die für mich ein neues Lernfeld und daher mit vielen Unsicherheiten besetzt war. Das tiefe Vertrauen in das innerliche Geführt-sein gab mir den Mut diesen Weg zu beschreiten.

## **Wegweiser im Innen und Außen**

Bin ich in guter Verbindung mit meiner inneren Führung, fällt es leichter auch die inneren und äußeren Wegweiser zu erkennen. Egal auf welcher Etappe seines Lebensweges man sich gerade

befindet sind Wegweiser sehr hilfreich und nicht wertend im Sinne von gut oder schlecht. Wer sich mit dem tiefgreifenden Thema der Wegweiser zu beschäftigen beginnt und sich darauf einlässt, gräbt neue Furchen in sein Leben. So geben beispielsweise Leuchttürme Orientierung auf rauer See. Dies ist auch eine wunderbare Metapher die sich auch auf unser Leben übertragen lässt, auch wir geraten immer wieder einmal in „raue See“.

Das Herz, dh. die Gefühle sind unsere wichtigsten Wegweiser. Wenn wir sie zulassen und darauf hören sind wir gut geführt. Auch der Körper, wird erst einmal eine Sensibilität dafür entwickelt, zeigt uns wo es lang geht. Familienangehörige, Freunde, Menschen aus dem beruflichen Umfeld können ebenfalls zu Wegweisern in der einen oder anderen Sache werden.

So wie wir Orientierung für unsere Kinder sind, sind sie es gelegentlich auch für uns (z. B. ist die kindliche Unbeschwertheit meines Enkels ein Wegweiser für mich).

Ich verfüge über ein „GPS“, das mir hilft, immer wieder Orientierung zu bekommen, auch in unwegsamem Gelände. Für mich ist das Gott. ER führt mich meines Weges und ich lasse mich führen. Schon im Talmud steht: Der Mensch wird des Weges geführt, den ER wählt!

Ebenso ist Dankbarkeit ein sehr zuverlässiger Wegweiser, wenn ich diese verspüre, dann bin ich sicher auf meinem Weg. Das gleiche gilt für die Kraft. Bekomme ich Kraft und Energie bei meinem Tun ist dies ein wichtiger Hinweis. Wegweiser sind Hinweise, sie weisen uns auf etwas hin, dem wir folgen können.

Eine besondere Bedeutung hat für mich dabei auch das Spüren. Wenn ich mich spüre, werde ich ruhig. Dh. ich habe die Spur wieder. Ich weiß, dass ich auf der richtigen Spur, auf dem richtigen Pfad bin.

## **Richtung**

Bei der Beschäftigung mit dem eigenen Weg ergibt sich auch die Frage nach der Richtung. Wer zeigt mir die Richtung, ist also wegweisend für mich?

Orientierung erhalte ich durch das Erkennen der Wirklichkeit. Wie es gerade um mich herum aussieht.

Richtung geben mir die Ängste und der Schmerz. Sie sind sehr wichtige Wegweiser, da führt der Weg entlang. Die Richtung geht durch die Angst, durch den Schmerz hin zum Leben!

Richtung zeigt mir aber auch mein Herz und als spiritueller Mensch vor allem Gott. Auf die Richtung Gottes achten heißt: ALLES als gut zu erkennen. Nichts was ist kritisieren, sondern aufzeigen, wie es besser sein könnte. Die Weiterentwicklung aufzeigen.

Als Begleiter von Menschen stellt sich auch für mich die Frage, welche Richtung weise ich? Diese Frage ist auch für Menschen wichtig, die andere führen, egal ob in einem großen Konzern, in der Schule oder Eltern.

Bei mir weiß ich, die Direktion kommt aus meinem Herzen. Ich bin richtungsweisend auf Gott hin. Ich weise in meinem Herzen und durch mein Herz auf Gott hin!

## **Im Leben angekommen sein**

Bei meinem Lehrgang „Den eigenen Weg gehen“ beschäftigen wir uns im 1. Modul mit dem Thema: „Ankommen“, da dies ein ganz essentieller Bestandteil unseres Lebens ist.

Jede menschliche Begegnung besteht aus drei Schritten: Ankommen, verweilen, Abschied nehmen – dieses ist auch unser Lebenszyklus.

Die ersten Schwierigkeiten tauchen jedoch schon beim Ankommen auf. Ankommen braucht die Bewusstheit im Hier und Jetzt zu sein. Meist sind wir mit unseren Gedanken irgendwo, häufig schon beim nächsten oder übernächsten Schritt, in der Zukunft oder auch in der Vergangenheit.

Einmal schickte ich eine Seminargruppe wieder aus dem Ort und ließ sie zu Fuß noch einmal im Stift Schlägl ankommen. Das war eine sehr erhellende Erfahrung, weil die Teilnehmer merkten, wie wenig sie beim ersten Ankommen mit dem Auto mitbekommen hatten.

Ankommen und Dasein benötigt auch immer wieder Zeiten der Stille und der Ruhe, da unsere Seele langsamer ist, als unser Lebenstempo. Um bewusst zu leben ist es erforderlich, immer wieder den Einklang mit der Seele herzustellen.

Der wichtigste Aspekt des Ankommens ist daher das Ankommen im Leben. Da stellt sich die Frage: Bin ich im Leben angekommen?

## **Meinen Weg gehen**

Ich habe zwei Möglichkeiten meinen Weg zu gehen:

Ich gehe den Weg des Willens, das ist der menschliche Weg, den wir zumeist in der ersten Lebenshälfte beschreiten. (Viele Menschen gehen ihn auch ihr ganzes Leben).

Ich gehe den Weg der Hingabe, dies ist der göttliche Weg. Hingabe ist allerdings das Allerschwerste auf der Welt. Bei diesem Weg kann ich gar nichts tun, etwas geschieht mit mir, das ich zulasse. (Dieser Weg beginnt häufig erst in einer späteren Lebensphase, wo es um Sinnsuche und Spiritualität geht).

Wenn ich meinen Weg gehe, muss ich nicht jedes Hindernis überwinden, ich kann auch darum herum gehen. Die Gefahr, einen Irrweg oder Umwege zu gehen, ist permanent vorhanden. Und manche Hindernisse holen mich auch wieder ein.

Der einzige Weg für mich ist daher der uneingeschränkte Weg zu sich selbst und damit zu Gott. Alles was dazu dient und hilft ist, wertvoll. Es gilt daher auch immer wieder zu prüfen, wie die Menschen, die mir nahe sind, zu meinem Weg stehen.

Meiner Erkenntnis nach, gibt es drei Wege zu Gott, die der Mensch wählen kann:

Der Weg der Erkenntnis. Dieser Weg wird von vielen Geistlichen und Mystikern beschritten.

Der Weg der Liebe. Dieser Weg beinhaltet, dass ich aus der Angst herausgehe und mich der Liebe und dem Vertrauen zuwende.

Der Weg des Lebens. Dabei kommen die Lebendigkeit, die Lebenskraft, die Vitalität zum Tragen.

Der Antritt des Weges beginnt mit dem Einfließen des Göttlichen. Der Weg dient dem Einswerden mit dem göttlichen Leben. Das bedeutet:

Die Transzendenz wahrnehmen. Damit ist gemeint, das Überschreiten der Grenzen der Erfahrung, des Bewusstseins, des Diesseits, als etwas Göttliches anzuerkennen.

Der Abbau dessen, was der Einswerdung im Wege steht.

Die Förderung dessen, was die Einswerdung ermöglicht.

Nikolaus von Flüe drückt dies in einem Gebet so aus:

Mein Herr und mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir.

Mein Herr und mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir.

Für den eigenen Weg, erscheint es mir als sehr wesentlich, unbeirrt voranzuschreiten und sich nicht auf Lorbeeren auszuruhen – mit großer Zuversicht voranzuschreiten! Die Basis ist die Dankbarkeit für den bisherigen Weg, jedoch halte ich nicht an diesem fest.

Dieses Voranschreiten kann aber auch ein Innehalten und eine Ruhebahn (Ruhephase) beinhalten. Auch das Zurückgehen ist manchmal eine Vorwärtsbewegung oder ein Anlaufnehmen. Bleibe ich in dieser Unbeirrbarkeit, haben die widergöttlichen Kräfte keine Chance.

Zuerst geht man den Weg, dann wird man zum Weg. Der Weg hat kein Ziel, bei dem man ankommt. Er ist in sich selber das Ziel. Im Sinne von: Mache eins aus Weg und Ziel.

## **Mein persönlicher Weg**

Wie viele Menschen habe auch ich in meiner Jugend meine Arbeit mit Körper und Geist begonnen. Körperbewusstsein, Körpersprache und Sport wurden ergänzt durch den Intellekt, rationales und systemisches Denken.

Dann musste ich die Erfahrung machen, dass eine Emotion, nämlich große Angst, das Hirn leerfegen konnte. Alle bis dahin funktionierenden Lebensstrategien fielen in sich zusammen. Ich nenne dies den Resignationspunkt – es ist ein Ereignis, das uns daran hindert weiter zu gehen – oder er wird zum Wendepunkt.

Für mich hieß das damals, dass ich mich mit meiner Seele zu beschäftigen begann. Mir wurde bewusst, dass alle je erfahrenen und erlebten Emotionen, sowie die sich aktuell zeigenden Gefühle meine Seele ausmachen. Aufgrund der Beschäftigung mit der Seele und den daraus resultierenden Erfahrungen und Erkenntnissen, wurde ich vom Berater zum Seelsorger und geistlichen Begleiter. Ich wollte nicht nur mehr geistig, sondern auch geistlich begleiten.

Mein Werdegang hatte viele Etappen:

Ich ging zuerst den Weg der Anpassung, es folgten die Rebellion, der Weg der Selbständigkeit, der Macht, der Wahrhaftigkeit, der Liebe und dann der eigene Weg, der von Gott geführt ist.

Der erste Teil dieses Weges war, Gott immer mehr Raum in meinem Leben zu geben und mein Wollen sukzessive zurückzunehmen. Dies ist ein langer Wandlungsprozess. Der konsequente letzte Schritt war es, auch mich und mein Herz zu ergeben. Diese Ergebenheit ist bildhaft wie eine Eroberung. Gott hat mich erobert und ich habe dieser Eroberung zugestimmt. Gott hat mein Herz erobert und ich habe mich freiwillig, Stück für Stück ergeben. Das bedeutet ich habe meinen Willen und meine Macht in seine Obhut/Hände gelegt.

Jetzt gehe ich den Weg der EINHEIT.

## **Berufung**

Es gibt ein Thema, für welches ich eine besondere Liebe in meinem Herzen verspüre und zwar ist dies die innere Berufung eines Menschen.

Das Wort Berufung hat keinen besonders interessanten Klang in unserer modernen Gesellschaft, meist wird dies im kirchlichen Bereich angesiedelt. Dennoch erkannte ich in vielen Gesprächen und in der Begleitung von Menschen, dass es ganz aktuell ist und ein tiefes Bedürfnis in den Menschen steckt, ihre Berufung zu leben.

Es wird nur anderes benannt z. B. seinem Leben einen Sinn geben, etwas tun, was ganz meines ist, einen Wert in seiner Arbeit finden, etwas tun oder arbeiten, was mir Freude bereitet oder mich glücklich macht. Dahinter steckt die Sehnsucht, seinen Platz im Leben zu finden, seine Berufung zu erkennen und auch zu leben! Gleichzeitig gibt es eine große Angst, das Leben, das eigene Leben und den Sinn seines Lebens zu versäumen und in die falsche Richtung zu gehen. Damit ist der Wunsch verbunden, seine Einzigartigkeit und Besonderheit zu erkennen. Passiert dies nicht, dann existiert eine tiefe spirituelle Wunde.

Die Vorstellung, dass Berufung etwas außergewöhnliches, ja vielleicht sogar etwas Einzigartiges ist beruht darauf, dass ein kleiner Teil von Menschen offensichtliche Begabungen haben (z. B. bekannte Sänger, Maler, Dichter, uä.). Talent für etwas ist eine Gabe, die erst angenommen und entfaltet werden muss, um etwas daraus zu machen – dies ist oft lebenslange schwere Arbeit, die Ausdauer und den Glauben an die Berufung benötigen.

Jetzt ist es aber so, dass es keine elitären Auswahlprinzipien für Berufung gibt. Der Ruf ereilt jeden Menschen, dies wird aber häufig nicht wahrgenommen, bzw. erkannt. Dennoch kann es sein, dass wir diesen Ruf unbewusst folgen, weil es ein zwingendes inneres Bedürfnis gibt. Es sind oftmals die vielen nicht beachteten „Kleinigkeiten“, wo wir ganz selbstverständlich und spontan handeln. Z. B. jemanden zuhören, der vielleicht gerade in seelischer Not ist, eine Freundin begleiten, die einen Verlust erlebt hat, oder auch eine ältere Nachbarin mit Essen zu versorgen und dies aus einem frohen Herzen, ohne Zwang. Sie sehen also, jeder kennt und folgt vielleicht schon einer seiner Berufungen, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Unsere Berufung können wir an unseren Gaben erkennen, diese sind unsere Begabungen und daraus erwachsen die uns gestellten Aufgaben. Gehindert, diesen Ruf zu folgen werden wir meist von uns selbst. Vor allem durch unsere Ängste, die sich in verschiedenste Formen verkleiden z. B. in Zweifel, in Limitierungen, in überhöhte Erwartungen, in die Sorge Vorstellungen nicht entsprechen zu können, in Mutlosigkeit, aber auch Bequemlichkeit, um die eigene Komfortzone nicht verlassen zu müssen; hindern wir uns daran, unserer Berufung zu folgen.

Der Berufung folgen heißt, Verantwortung zu übernehmen, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und dies bedeutet immer wieder Schwerstarbeit auf allen Ebenen.

Um den Ruf zu hören und ihm zu folgen bedarf es aber auch und vor allem sich des „Ich will“ bewusst zu werden und es loszulassen, sonst bleibe ich in der Befriedigung meines Egos stecken. Ich erkenne die Bedürfnisse und Nöte der anderen nicht, höre also nicht den Ruf, sondern bleibe mit meinen Bedürfnissen und Defiziten beschäftigt.

Überwinde ich jedoch dieses „Ich will“, werde ich den Ruf meiner gerade anstehenden Berufung, bzw. meiner Grundberufung hören können und ihm auch folgen. Bin ich entschieden, diesen Weg zu gehen, so wird mir auch der Mut erwachsen, den es immer wieder dazu braucht.

### **Innere Verträge mit mir selber**

In dem von mir 14 Jahre lang geleiteten Lehrgang zum „Prozessmanager“ beschäftigte sich der erste und wichtigste Modul mit dem Thema „Contracting“. Gemeint war damit das Abschließen von inneren Verträgen und deren Wirkung und Auflösung, bzw. Veränderung. Dabei entdeckten wir verschiedene Formen von inneren Verträgen.

Da gibt es die Verträge, die ich mit mir selber schließe und die mich betreffen.

Viele dieser Verträge werden in einem unbewussten Moment geschlossen, als Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis im Leben, eine Verletzung, eines prägnanten Erlebnisses. Ab diesen Zeitpunkt handelt man unbewusst auf Basis dieser Verträge. Meist merkt man ihre langfristige Wirkung erst dann, wenn man eine Lebenssituation als hemmend erlebt.

Um sie bearbeiten zu können, müssen die unbewussten Verträge zuerst bewusst gemacht werden. Dies kann in einer Meditation, durch Aufstellung, durch innere Schau oder durch hypnotische Intervention erfolgen.

Ein Beispiel für einen inneren Vertrag: Eine Klientin beschloss im Alter von 15 Jahren für sich, wie sie mit 30 Jahren sein möchte. Genauso war sie dann auch, als sie 30 Jahre alt war. Ihre Unzufriedenheit kam daher, weil dies das Bild einer 15-jährigen war, das nicht mit dem realen Bild einer 30-jährigen übereinstimmte.

Leistungsverträge gehören ebenfalls in diese Kategorie. Das sind Verträge, die definieren, was für mich eine Leistung ist. So ist für viele Frauen die Arbeit im Haushalt keine Leistung, weil sie als selbstverständlich empfunden wird. Die Mutterrolle definiert einen Dienstleistungsvertrag für die Kinder, der jedoch altersadäquat angepasst werden sollte und in einem gewissen Alter ausläuft. Gelebte Realität ist, dass diese Verträge oft solange laufen, bis die Mutter altersbedingt nicht mehr in der Lage ist, ihn zu erfüllen.

In der Arbeitswelt kommt es auch immer wieder vor, dass nicht übereinstimmt, was sich der Chef als Leistung vorstellt und was mein eigener Anspruch an Leistung ist.

Es gibt auch Verträge, die ich mit mir abschließe und die andere betreffen.

Ein Beispiel: „Ich werde immer für dich da sein!“ Irgendwann denke ich diesen Satz, fasse diesen Beschluss oder äußere ihn auch. Es kann aber sein, dass der andere nichts von meinem Vertrag weiß. Was meist nicht im Bewusstsein ist, ist die Tatsache, dass dieser Satz seine Wirkung behält (unabhängig davon, ob die Beziehung noch aufrecht ist) und zwar solange, bis ich diesen Vertrag bewusst kündige oder abändere.

Im spirituellen Leben schließen wir ebenfalls Verträge mit der geistigen Welt, bzw. mit Gott ab. Hintergrund dieser Verträge sind häufig Ängste, bzw. das eigene Wollen. Ein einfaches Beispiel: Wenn mein Kind die Matura besteht, mache ich eine Wallfahrt.

## **Innere Verträge mit anderen**

Die erste Form der inneren Verträge mit einem anderen Menschen, ist der, von dem der andere weiß.

Das sind all jene Verträge, die bewusst abgeschlossen wurden und die oft im Laufe der Jahre in Vergessenheit geraten. Darunter fallen beispielsweise Versprechen und Zusagen am Beginn einer Beziehung, die aus Verliebtheit oder aus Angst davor, den anderen zu verlieren, getätigt wurden. Kommen Kinder, werden die nächsten Vereinbarungen getroffen.

All diese Verträge gehören von Zeit zu Zeit darauf hin überprüft, ob sie noch weiter gelten oder ob sie adaptiert werden sollten.

Die zweite Form sind innere Verträge mit einem anderen Menschen ohne das der andere davon weiß.

Ein Beispiel: Eine Frau beschloss für sich, ohne es ihrem Partner zu sagen, dass er bis zu einer Stunde zu spät kommen kann, ohne dass sie ihn zu Rede stellt. Jahrelang kam er immer zu spät, aber immer innerhalb einer Stunde. Erst als er sich das erste Mal über eine Stunde verspätete, rastete sie heftig aus. Er war dann irritiert und ebenfalls ärgerlich, weil er von ihrem Beschluss nichts wusste.

Sehr schwer zu erkennen sind übernommene innere Verträge, die es in der Familie, oder in der Sippe gibt. Ähnliches gilt auch bei der Übernahme einer Firma. Ein Klient erzählte, dass er als Übernehmer einer Baufirma ein Bündel alter Akten mit Vereinbarungen im inneren Keller vorfand, die seine Vorfahren abgeschlossen hatten und die er automatisch mit übernahm.

Zuletzt gibt es auch noch Verträge aus dem gesellschaftlichen Kontext. Sie gelten in der Gesellschaft, in dem Dorf, in der Gemeinschaft, in der ich lebe. Sie betreffen zB den Umgang miteinander, die gesellschaftliche Hierarchie, Verhaltensmodalitäten.

Auch in Unternehmen findet man immer wieder Verträge, die alle beachten und sich auch ganz unbewusst daran halten, obwohl sie schon lange nicht mehr gelten. Vor allem innere Verträge, die



vom Gründer aufgestellt wurden, gelten meist die gesamte Lebensdauer eines Unternehmens. Diese können den Erfolg garantieren, aber auch zum Misserfolg beisteuern, wenn sich äußere Rahmenbedingungen ändern.

All den inneren Verträgen ist gemeinsam, dass sie solange ihre Wirkung haben (egal ob noch sinnvoll oder nicht) bis sie bewusst angeschaut und nötigenfalls beendet, oder an die neuen Gegebenheiten angepasst werden. Die Kenntnis über das Thema „innere Verträge“ ist wichtig, weil uns damit das Leben spürbar erleichtert wird.

## **Grenzen setzen**

Grenzen setzen ist enorm wichtig, weil es ein Grundbaustein jeder menschlichen Beziehung ist. Es ist ein Prinzip des Lebens und zeigt, wie Leben funktioniert. Ein Beispiel dafür ist die menschliche Zelle, die eine halbdurchlässige Hülle hat. Was schädlich für sie ist, weist sie an dieser Außenhaust ab, es gelangt nicht in die Zelle. Was gut für sie sein könnte, lässt sie ein und prüft, ob es nährend ist. Was nicht nährt, scheidet sie wieder aus.

Grenzsteine setzen verhindert im Äußeren Streitigkeiten und Auseinandersetzungen, im Inneren macht es kontakt- und beziehungsfähig. Grenzen setzen ermöglicht also ein Leben in Frieden, sowohl mit mir als auch mit den anderen.

Grenzen setzen ist die erste Stufe auf den spirituellen Weg eines Menschen. Erst die Fähigkeit meine Grenzen zu zeigen und zu schützen macht möglich, mich weiteren Lebensthemen zu widmen. Erst dann kann die Arbeit an der Angstfreiheit, das Einlassen auf Intimität und die Selbstaufgabe in der Verschmelzung mit einem Menschen und letztendlich mit Gott erfolgen.

Grenzen setzen gilt es aber nicht nur anderen Menschen gegenüber, sondern vor allem auch sich selbst. Wenn ich mir selber keine Grenzen setze, neige ich dazu mein eigener Feind zu sein. Mir selber Grenzen zu setzen ist eine notwendige Übung, weil es mir nur dann gelingt, ein Gefühl für das richtige Maß zu entwickeln. Und Maß halten ist ein Grundprinzip des spirituellen Lebens. Ich möchte dies am Beispiel Alkohol verdeutlichen. Nicht der Alkohol ist das Problem, sondern die dahinter liegende Maßlosigkeit.

Grenzen und Territorien sind Grundpfeiler des Lebens. Werden diese nicht gesetzt und respektiert gibt es Krieg, im Großen also in der Welt, wie auch im Kleinen (Kleinkrieg) in der Familie oder unmittelbaren Umgebung.

Meine Grenzen zu kennen und klar zu kommunizieren schützt mich vor vielen Übergriffen, Manipulationen und Machtmissbrauch. Mir meiner Grenzen bewusst zu sein und auch die der anderen zu achten, ist zwingend notwendig um mir mein Leben/meinen Lebensraum zu nehmen. Und es unterstützt das Leben, meines, das der anderen und aller Lebewesen, sowie die Natur zu achten.

Grenzen setzen trägt zur absoluten Wahrhaftigkeit bei. Man kann sich anderen gegenüber öffnen, weil man sich gleichzeitig schützen kann. Und das verhindert Verletzungen, die vermeidbar sind.

Je besser ich im Umgang mit Grenzen setzen werde, umso mehr respektiere ich das eigene Leben und das der anderen.

Ich muss Grenzen haben und um sie wissen, um sie auch einmal bewusst aufgeben zu können. Das heißt aber nicht, dass ich meine Existenz/mein Leben aufgebe. Die spirituelle Komponente dabei ist, ich muss „ich will“ sagen können, um dieses danach bewusst aufzugeben und in „dein Wille geschehe“ wandeln zu lassen.

Grenzen setzen stimuliert auch die Abwehrkraft, die körperliche aber besonders die geistig/emotionale (ich widersage). So wird es möglich, die Geister zu unterscheiden und zwar in dem Sinne, ob sie dem Leben (meinem und dem der anderen) dienen, oder ob sie dem Leben (meinem und dem der anderen) schaden.

Das Motto vieler Grenzüberschreiter lautet: Es ist leichter nachher Entschuldigung zu sagen, als vorher Bitte.

Die Herausforderung ist letztendlich auch, wie kann ich liebevoll und dennoch klare Grenzen setzen? Unser tägliches Übungsfeld ist daher uns unserer Grenzen bewusst zu sein und bei Grenzüberschreitungen zu reagieren, aber auch die Grenzen der anderen zu respektieren.

Die eigene Familie, besonders auch die Kinder fordern uns dabei permanent heraus. Und vergessen wir nicht, besonders bei Kinder ist Grenzen setzen sehr wichtig und sie lernen das Grenzen setzen durch das Vorbild ihrer Eltern.

## **Grenzverletzungen**

Grenzen erkennen, meine und die der anderen, sowie Grenzen setzen, mir selbst und anderen sind für ein liebevolles Miteinander unabdingbar.

In diesem Text geht es um die Verletzung dieser Grenzen.

Wie erkenne ich, dass bei mir eine Grenzverletzung passiert ist?

Meistens daran, dass ich in einer Situation, in einem Gespräch, durch das Verhalten eines Menschen, usw. irritiert bin. Ich wusste bisher nicht, dass ich da eine Grenze habe und konnte mich daher nicht schützen, indem ich eine Grenze setze. Wird eine Grenze öfter überschritten oder verletzt, dann beginnt mich diese Tatsache langsam zu stören. Beispiele: der Partner/die Partnerin isst ungefragt von meinem Teller, der Bürokollege macht es sich auf meinem Stuhl bequem, usf. Geht dieser Prozess weiter, weil ich diese Grenzüberschreitungen nicht anspreche, so stellen sich Ärger und Zorn ein.

Es ist daher empfehlenswert, dass ich reagiere, wenn mich etwas irritiert oder stört. Dann kann ich noch ohne große Emotion über die Sache reden.

Lasse ich jedoch die Angelegenheit anstehen, sodass sich Ärger und Zorn einstellen, ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass ich laut werde und manchmal geht es nicht mehr ohne Schreien.

Steigert sich der Spannungszustand noch über den Zorn hinaus zu Wut und Hass, kann dies zu tätlichen Angriffen oder auch Selbstmord führen. Diese – bereits somatisierten (körperlichen) – Spannungen lassen sich nur mehr körperlich abbauen durch: treten, schlagen, stoßen, beißen und würgen.

Es gibt gesellschaftlich anerkannte und in der Regel nicht gesundheitsschädliche Formen, diese Spannungen auszuagieren. Beispielsweise den Ball treten, in die Pedale treten, Tennis-, Golf- oder Squashspielen, um zu schlagen. Stoßen in Form von Kegeln, Eisschießen oder Kugelstoßen. Beißen zeigt sich im Frustessen, im Beißen der Fingernägel, im Knirschen mit den Zähnen und auch das Beißen von Kindern zählt dazu. Würgen ist schwieriger zu kompensieren, z. B. durch Auswringen, eine Flasche öffnen, uä.

Was tue ich nun, wenn ich schon lange Grenzverletzungen zugelassen habe?

Sobald sich ein Bewusstsein für Grenzen und Grenzverletzungen entwickelt hat, kann ich mich bei anderen dafür entschuldigen, dass ich solange Grenzverletzungen zugelassen habe.

Ganz wichtig ist vor allem auch, dass ich mir selbst vergebe, dass ich mich so lange habe verletzen lassen.

Sich mit dem Thema Grenzen und Grenzverletzungen auseinanderzusetzen ist sehr wesentlich, da dies erst ein friedvolles Zusammenleben mit seinen Mitmenschen ermöglicht.

## **Wahrhaftigkeit**

Wahrhaftigkeit ist einer der wichtigsten Aspekte bei der persönlichen Reifung und Stärkung. Auch ein spiritueller Weg ist unmittelbar mit Wahrhaftigkeit verbunden. Bei der Auseinandersetzung mit diesem Thema erkannte ich mehrere Ebenen des Sprechens der Wahrheit.

Allem voran steht die Grundsatzentscheidung, dass ich anfangs die Wahrheit zu sagen, egal ob diese angenehm oder weniger erfreulich ist! Dabei geht es darum, nicht nur zu den eigenen Fähigkeiten, Können, usf. zu stehen, sondern auch die Mängel, Fehler, usf. nicht mehr zu verstecken.

Nach dieser Grundsatzentscheidung ist der erste Schritt: Ich sage mir selbst die Wahrheit über mich, ganz ungeschönt. Dabei leistet ein Tagebuch wertvolle Hilfe.

Der nächste Schritt auf dem Weg der Wahrhaftigkeit ist, dass ich zumindest einem anderen Menschen meines Vertrauens die Wahrheit über mich sage. Später beginne ich immer mehr Menschen die Wahrheit über mich zu sagen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass sie diese wissen wollen.

Die nächste Steigerung ist, dass ich mindestens einem anderen Menschen meine Wahrheit über ihn/sie sage, wie bereits erwähnt, nur wenn er/sie sie wissen will.

Es gilt immer der Kernsatz, niemandem die Wahrheit ungebeten zu sagen. Es wirkt sonst, als würde ich ihm/ihr die Wahrheit wie einen Putzlappen ins Gesicht schlagen. Stattdessen sollte ich sie wie einen Mantel hinhalten, damit er/sie ganz leicht hinein schlüpfen kann.

Das Ziel wäre, dass ICH zu JEDEM die Wahrheit über ALLES sage. Dies ist jedoch ein weiter Weg und bedarf sehr viel Selbstreflexion.

Die Wirkungen, wenn ich den Weg der Wahrhaftigkeit gehe, sind für mich sehr beeindruckend. Ich mache und mache die Erfahrung, dass sie eine große Unterstützung bei der Entwicklung der

Persönlichkeit ist. Wahrhaftigkeit ist auch sehr hilfreich bei der Arbeit an Ängsten und an leichten Depressionen, sowie beim Bearbeiten von Scham.

Sich die Wahrheit (vor allem über sich selbst) einzugestehen hat heilsame Wirkung, weil damit auch die Wirklichkeit anerkannt wird.

### **Wahrhaftigkeit als Unterstützung bei Depressionen**

Seit Jahrzehnten beschäftige ich mich mit mir und dem Leben. Dabei ist mir die Meditation eine wertvolle Hilfe. Die innere Stimme als Ausdrucksform meiner Seele hat mir schon viele Fragen beantwortet und eine Unzahl an Erkenntnissen gebracht.

Auch die Frage: „Was ist Leben?“ spielt für mich in der Reflexion immer wieder eine zentrale Rolle.

Eine der vielen Antworten, die ich bekommen habe war, dass Wahrhaftigkeit ein wichtiger Schlüssel zum Leben ist.

Am Beispiel der Depression heißt dies, dass ich mein Leben nicht lebe und es stattdessen in mir unterdrücke und niederdrücke. Das bedeutet, ich mache mir und den anderen aus den unterschiedlichsten Gründen etwas vor, versuche einem selbst geschaffenen Bild zu entsprechen. Dabei überwiegt das Gefühl, so wie ich bin, bin ich nicht richtig, habe keinen Wert.

Dieses Unterdrücken und Niederdrücken meiner Lebensimpulse bewirkt eine starke Einengung und führt immer mehr und mehr in die Starre. Dieser Stillstand erzeugt Sinnlosigkeit und produziert das Gefühl von seelischer Lähmung – das Bild einer Depression zeigt sich.

Spüre ich depressive Tendenzen in mir, so ist es klug, sich mit der Frage zu beschäftigen: Wo bin ich nicht wahrhaftig zu mir? Die Herausforderung ist, immer ehrlicher mit mir selbst umzugehen, mir nichts mehr über mich selber vorzumachen – nichts zu beschönigen, aber auch nicht in die Negativfalle zu kippen. Gelingt dies, so ist der nächste Schritt, auch den anderen gegenüber wahrhaftig zu sein.

Schaffe ich es, mich dem Leben zu öffnen, so bin ich auf einem guten Weg zur Heilung der Depression.