

**Christian
Bettinghausen**

Sonntags gedanken

Trau' dich ins Leben!

Christian Bettinghausen

Bangertsgasse 8
63303 Dreieich

Telefon: 06103.64912

E-Mail: cbettinghausen@t-online.de

Meine Sonntagsgedanken sind über einen Zeitraum von mehreren Jahren entstanden.

Hier sind sie zum ersten Mal alle in Buchform an einem Ort zusammengetragen.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern eine anregende und kurzweilige Lektüre.

Inhaltsverzeichnis

Teilen ermöglicht achtsames Miteinander	14
Leimlöser	17
Innehalten	19
Götzenbilder	22
Nichtstun	25
Hier und Jetzt	27
Leidenschaftlich wohl tun	29
Mein bester Freund	32
Frei für die Liebe	35
Lieber freuen	38
Lachen macht schön	41
Herzengünger	44
Lebensfreude	47
Ostern	49
Reichtum	52
Freiheit	55
Pustebume	58
Gewinn	61
Perfektionismus	64
Gutmensch	68
Marionette	71
Euro	74
Duften und Blühen	77

Kalte Füße	79
Meine Güte	82
GeWahrsein	85
Leidenschaft und Gelassenheit	87
Adler	90
Nur heute	93
Es geht vorbei	96
Geborgenheit	100
Sonntagsgedanken	102
Dankbarkeit	105
Feiertag	108
Frieden	111
Öffnungen	114
Die drei Stufen zur Freiheit	116
Vertraut machen	120
Reife und Stärke	124
Freie Wahl	127
Starke Kinder	130
Hamsterrad	133
Teilen	136
Erleuchtung	139
Getragen	142
Weihnachts-Klimpern	146
Sehnsucht	147

Melancholie	148
Nicht nur im Advent	150
Kindsein	152
Erinnern oder Hoffen	155
Zuhause	158
Zärtlichkeit	161
Erwachen	165
Zufriedenheit	168
Darf`s ein bisschen mehr sein ?	171
Ostern	174
Augenblick mal	177
Das Unbekannte	180
Spaziergang	183
Lebenswürze	187
Haben	190
Empfangen	194
Alles wird gut	197
Zum Geburtstag	201
Spielen dürfen	203
Pfingsten	206
Zum Muttertag	209
Himmel und Hölle	211
Zuckerhut	215
Paradies	217

Opferstories	220
Glücksterror	224
Friede und Freude	227
Beobachter	230
Segafredo	234
Geborgenheit	238
Inkubation	241
Freude	245
Heute	248
Liebe	250
Erziehungskunst	254
Mutter Erde	258
Freie Wahlen	262
Wahres Selbst	266
Über-Zeugung	270
Suchen oder Finden	274
Glücklich sein	278
Schuldlos	282
Trotz allem Trost	286
Würde	289
Erinnerung	293
Tiefgang	296
Schöpfer	299
Neujahrswünsche	302

Süße Feige	306
Anders schenken	309
Auf dem Weg	311
Herzblick	314
Lebbe ged weider	317
Die Liebe	321
Vergebung	326
Nähe riskieren	330
Vatermilch	334
Bedeutung haben	338
Treue	342
Begeisterung	346
Langeweile	349
Seelenruhe	353
Nichts	356
Ich bin	360
Habenwollen	364
Alles erlaubt	368
Ostern	371
Verzicht	375
Erfahrung	377
Glücks-Last	381
sowohl als auch	384
Muttertag	387

Loslassen verbindet	391
Fuffziger	395
Vergleich	399
Zeichen setzen	402
sonntags	406
Wünsche	410
Dableiben	412
Tu was Du willst	416
WM-Finale	420
Eifersucht	424
Vor unserer Haustüre	428
WIE !	432
Urlaubsruhe	436
Ethik	440
von Sinnen	444
Du darfst	448
Eigentlich glücklich	452
Freiheit	456
Freude sein	460
Fluch der Erkenntnis	464
Scheitern	468
Herbst	472
Himmlische Liebe	475
Hinhaltung	479

Erfüllt	483
Augenhöhe	487
Welt retten	491
Einzigartig	495
Neujahr 2015	499
Blick Zurück zum Jetzt nach Vorn	501
Weihnachtsdüfte	505
Herzengüte	509
Eingewöhnung	513
Je suis l`amour	517
weil immer beides stimmt	521
Charlie	525
Sonnenstuhl	529
Resilienz	533
Liebesbeziehung	537
Vergebung praktisch	541
Bewusstheit teilen	545
Ich bin froh	549
Zwei in Eins	552
endlich unendlich glücklich	556
Sonnenblume	560
Daseinsfreude	564
Nachhaltigkeit	568
Osterlachen	571

Unschuldig	575
Berührungen	579
Schöner Tag heute	582
Demut	585
Freiheit wovon oder wozu	588
Sinnvoll wünschen	592
Dankbar teilen	595
Himmel und Erde	599
Geben ist Empfangen	602
Besserwisser	605
Erlösung	608
Die Gnade der Ambivalenz	611
Carpe Diem	614
Überzeugung	617
Glückstänzer	620
Der Müsste-Schmerz	624
Gutes tun	627
Zweibeiner	630
Tun oder Sein	633
Selbstliebe	636
Herz öffnen	639
Die Liebe	642
Aufbruch	645
Freude	648

Frühlingsgefühle	651
Süßer Liebeskummer	654
Advent	658
Wer bin ich?	662
Christen und Muslime	666
Verbundenheit	669
Augenhöhe	672
Zwischenräume	675
Engelsdüfte	679
Wundertäter	683
Sein und Sollen	687
Vater- und Mutterliebe	691
Gute Vorsätze für das neue Jahr	695
Heute oder morgen	699
Mehr oder weniger	703
Rosen für mich	707
Es ist was es ist	711
Freie Wahl	715
Wa(h)re Bedeutsamkeit	719
Präsenz	723
Vollständigkeit	727
Friedensglück	731
Mal wieder erleichtert	735
Wie ich uns liebe	739

Über den Autor:

743

Teilen ermöglicht achtsames Miteinander

In Gesellschaften, in denen es vorrangig um Geld, Macht, Egoismus und Rechthaben geht, passt Teilen nicht so recht ins Bild.

Menschen, die junge Menschen begleiten
und die für wenig Geld
ihr Leben, ihre Zeit, ihre Kraft und ihre Liebe
mit anderen teilen,
werden in solchen Gesellschaften
nicht nur zu wenig anerkannt und gewürdigt,
sie werden zudem auch noch in Schubladen gesteckt:
Jugendleiter wollen nicht erwachsen werden,
Lehrer haben meistens Ferien,
Erzieherinnen sitzen am Sandkasten
und trinken Kaffee.

Es macht allerdings wenig Sinn,
in ein vergleichbares Rechthaben zu verfallen,
die Schuld bei den Repräsentanten der Gesellschaft
zu suchen und den eigenen Selbstwert
von anderen bestimmen zu lassen.
Erzieherinnen und Pädagogen wissen zumeist
sehr genau, was sie sich da „antun“:
Kinder sind manchmal nervtötend,

machen eine Menge Ärger und bringen ihre Begleiter
oft an die eigenen Grenzen – bis hin zum Ausbrennen.
Gleichzeitig bringen Kinder etwas ins Leben,
ohne das das Leben nicht lebenswert wäre.
Das könnte ein Teil der Weihnachtsbotschaft sein:
Das berührendste, klarste und eindruckvollste
Kommunizieren Gottes geschieht vielleicht
durch das Lachen und Weinen von Kindern.

Erzieherinnen und Pädagogen wissen das:
Durch das Anerkennen und Würdigen von Kindern,
sind sie selbst gewürdigt und anerkannt.
Sie lassen Kinder das wissen,
dass die ihrem Leben Sinn geben
und es lebenswert machen.
Erzieherinnen und Pädagogen,
die ihren Selbstwert
und ihre Bedeutsamkeit für die Welt
aus der Würdigung von Kindern beziehen,
verstehen sich nicht als Orchester,
bei dem einer dirigiert,
sondern als Team,
bei dem der Trainer mitspielt.

Solche Kinder werden Freunde sein.
Solche Erzieherinnen und Pädagogen
leben von innerer Würdigung
(auch wenn sie gleichzeitig für die Verbesserung
von äußerer Würdigung kämpfen),

solche Menschen wissen,
dass die Anfangsbuchstaben von
Teilen Ermöglicht Achtsames Miteinander
das Wort TEAM bilden.
So öffnet sich der Raum der Möglichkeiten.
Und dann ist wieder
ein bisschen mehr Frieden in der Welt.

Leimlöser

Menschen, die sich für das Seminar
„Erziehung mit Leidenschaft und Gelassenheit“
in Tirol anmelden möchten

(siehe lebenswerkstatt-dreieich.de),

möchten wissen, was das ist,

Leidenschaft und Gelassenheit.

Wir verbinden Leidenschaft manchmal
mit besonders starken Empfindungen

für das Erleben, das Begehren oder den Verlust
von Dingen, Situationen und Menschen
oder deren Körper.

Das kann dann eine Leidenschaft werden,
die Leiden schafft.

Gelassenheit verbinden wir manchmal
mit Selbstbeherrschtheit, Dickfelligkeit

Abgeklärtheit, Gemütsruhe oder Gleichgültigkeit.

Das kann dann eine Gelassenheit werden,
die Willkür und Verlassenheit schafft.

Dann sind wir in beiden Fällen
unserem Mangel an Zufriedenheit
und unserer Sucht nach Selbstbefriedigung
auf den Leim gegangen.

Was aber ist der Leimlöser?

Wie kann das gehen,

das Leidenschaft und Gelassenheit

Glück und Zufriedenheit entstehen lassen,

für mich und andere?

Das Geheimnis liegt darin,
dass die beiden zueinander gehören:

Leidenschaftliche Gelassenheit
und

Gelassene Leidenschaft.

Es ist dieser jeweils eine Augenblick,
indem wir uns vollständig hingeben,
ohne an irgendjemand oder irgendetwas
zu kleben und anzuhaften
oder etwas erreichen oder bewirken zu wollen.

Dieser Augenblick,
wenn wir unser Herz vollständig verschenken
und darin zutiefst erfüllende Freiheit erfahren.
Dann sind wir von allen guten Geistern gelassen.

Wir können
das Lächeln eines Kindes,
den Duft einer Blume
oder das wohlige Schnurren des Geliebten
nicht festhalten.

Aber wenn wir Lächeln, Duft und Schnurren
einatmen,

mit Leidenschaft und Gelassenheit,
wird es beim Ausatmen

– ganz von allein –
uns selbst und andere glücklich machen
und lächeln, duften und schnurren lassen.

Innehalten

Dies ist bereits der achte Tag des neuen Jahres.
Da ist schon einiges passiert, stimmt`s?
Schon einiges getan und anderes gelassen.

Hast Du gute Vorsätze eingehalten ?

Dann sei mit Recht ein wenig stolz.

Wenn nicht, gräme Dich nicht zu sehr.

Besser ist, Du forderst nicht zu viel von Dir.

Du wirst sowieso der, der Du bist.

Allein schon durch all das,

was Du mitgebracht hast in das neue Jahr.

Und es darf Dir gut gehen mit Dir.

Dann geht es den anderen auch gut mit Dir.

Das schönste Geschenk das Du Dir machen kannst ist
einzusehen, dass Du ein Geschenk für Dich bist.

Und für andere.

Mit Allem.

Mit Deiner ganzen Einzigartigkeit.

Wenn Du ganz da bist, ganz präsent,

bist Du ein unfassbar schönes Präsent.

Für Dich, Deinen Partner, die Kinder, die Kollegen,

die Freunde und Nachbarn,

die Blumen, die Tiere, die Welt und den Himmel.

Präsent sein ist GeWahrSein.

Ein wenig tiefer schauen

und ein wenig höher fühlen.

Bis zum Himmel,

der Dich gütig berührt,

auch wenn Du es nicht immer spürst.
Deine bloße Präsenz ist eine himmlische Kostbarkeit,
für Dich und andere.
Wenn Du jetzt liest,
schaust Du nicht nach hinten und nicht nach vorn,
tust es mit ganzer Leidenschaft,
mit allen Sinnen, in diesem Augenblick,
hellwach, achtsam und konzentriert
auf diese eine Wahrheit hin, die Deine ist.
Und wenn Du einen Schluck trinkst,
machst Du es ebenso.
Und wenn jemand den Raum betritt
oder Du an jemanden denkst,
bist Du in ganzer Präsenz,
mit ganzer Leidenschaft und allen Sinnen,
bei diesem einen Menschen.
Das wird Dein Herz klopfen lassen.
Dann bist Du mit Deiner ganzen Güte
und Deinem ganzen Mitgefühl,
bei Dir und diesem Menschen,
bei seinem Wohlsein und bei Deinem,
bei seinem Schmerz und bei Deinem.
Euer Schmerz
wird von liebevoller Achtsamkeit umarmt.
Die Achtsamkeit,
die Du von Geburt an bei Dir trägst.
Und die sich um alles kümmert, was Dich bewegt.
So wird der Schmerz zum Kompost in Deinem Beet.
Und zusammen mit der Erde, in der Du stehst,
die Kraft, die Dich zum Blühen bringt.

Bis Deine Seele seufzt:

Ich liebe Euch,
mein Wohlbefinden und mein Missbefinden.
Es ist meine Achtsamkeit,
das Geschenk des Himmels,
die Euch zart und sanft umhüllt und umarmt,
in voller Güte und gütiger Fülle.
Und wenn Du Dich fragst, wie das gehen kann,
dass all Deine Wesentlichkeit und Bedeutsamkeit
allein durch Innehalten gebündelt werden kann,
dann ist das der Augenblick,
in dem Dir Deine himmlische Achtsamkeit
GeWahrSein schenkt.

Götzenbilder

Erzieherinnen und Eltern fragen nach dem Unterschied zwischen kommunalen und konfessionellen Kindergärten.

Lebensgefährten fragen nach dem Unterschied zwischen gläubigen und ungläubigen Partnern.

Berater und Klienten fragen nach dem Unterschied zwischen Seelsorge und Therapie.

Staatsbürger fragen nach dem Unterschied zwischen Kulturen und Religionen, Führern und Geführten.

Das Unterscheiden macht`s.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen arm und reich, alt und jung, Führern und Geführten, Regierenden und Regierten, Christentum und Islam?

Was ist der Unterschied zwischen Heil suchen, Heil anbieten und Heil rufen?

Unterscheiden und Vergleichen entsteht aus Angst. Verunsicherte Menschen glauben, sich durch Abwertung anderer aufwerten zu müssen.

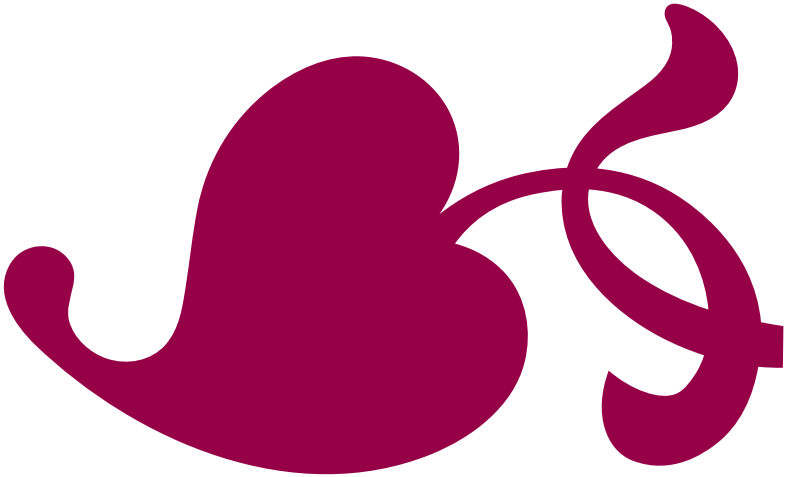
Lebensgefährten, Heilsbringer, Führer,
Sparkonten, Ölreserven, Waffen, Drogen,
Religionen und Überzeugungen.
Dazu der vielleicht gefährlichste aller Götzen,
das eigene Rechthaben.

Das macht es so schwierig,
mit uns Christen zusammen zu leben:
Wenn wir an unsere Vergebungsbedürftigkeit glauben,
haben wir unsere Schuld zum Götzen gemacht.
Und wenn wir gnädig anderen vergeben wollen,
haben wir uns zu Gott gemacht.

Was bleibt?
Vielleicht dies:
Es gibt keinen Unterschied zwischen Menschen.
Als Schöpfung Gottes
sind wir alle eins,
Erzieherin und Kind,
Mann und Frau,
Führer und Geführter,
Alte und Junge,
Christen und Muslime.

Gemeinsam machen wir Fehler,
vor allem durch Unterscheiden.
Und gemeinsam sind wir Schöpfung,
mit dem verbindenden Merkmal
der gemeinsamen Unschuld vor Gott.

Manchmal kann ich die Verbundenheit
mit allen Menschen gar nicht glauben.
Immer dann diene ich meinem Götzen,
dem Rechthabenwollen.



Nichtstun

Jede Begegnung
enthält eine Aufgabe,
die sich in demselben Augenblick erfüllt,
in dem sie erkannt wird.

Welche ist das?

Das ist sie nicht:

Immer dann, wenn Du etwas erreichen, bewirken
oder durchsetzen willst.

Verständlich ist:

Du bist in Sorge, stehst vor einer Entscheidung,
bist hin- und hergerissen, suchst Beziehung,
bist überzeugt von Deinen Zielen,
willst das Gute.

Meistens willst Du dann etwas bewirken.

DAS ist sie nicht die Aufgabe.

Es könnte stattdessen eine Projektion sein:

Das, was DU willst, soll gut sein für den anderen.

Oder eine Introjektion:

Das, was Du im anderen siehst, dient DEINEN
Bedürfnissen.

DAS ist sie nicht die Aufgabe.

Aber welche Aufgabe ist es,

die in jeder Begegnung enthalten ist?

Dies ist der gute Boden, der die Aufgabe trägt:

Du bist ganz da!

Mit all Deinen Ängsten und Hoffnungen.

Ganz da.

Und begegnest dem Menschen
mit all seinen Ängsten und Hoffnungen so,
dass er ganz da sein kann.
Das ist der gute Boden für die eine Aufgabe.
Und dann gibt es nur noch eine vorrangige Aufgabe,
die sich in demselben Augenblick erfüllt,
in dem Du sie erkennst.
Es ist Dein
Nichtstun.
Dein Geschehenlassen.
Dieses Nichtstun
ist das Gegenteil von Angst, Misstrauen, Trägheit,
Resignation und „Hände in den Schoß legen“.
Dieses Nichtstun ist das kraftvolle Ganz-da-sein
im Augenblick,
in dem Du erfährst,
das ALLES getan IST.
Und dann weißt Du, was zu tun ist.
Es ist dieses Nichtstun,
in dem Dein ganzes Mitgefühl,
Deine ganze Freiheit
und Deine ganze Freude
zu einer wahren Begegnung werden,
in der Du nichts mehr willst,
als nichts mehr zu wollen,
um ganz da zu sein.
Und dann ist alles gut.
Und auf einmal öffnet sich eine Tür
an einer Stelle,
an der Du nur eine Wand gesehen hast.

Hier und Jetzt

Wenn Du zurück schaust
auf Deine persönliche, private und berufliche
Entwicklung,
Deine Partner, Kinder, Freunde und Kollegen,
stellst Du fest:
Manche Wünsche haben sich erfüllt – andere nicht.
Manche Befürchtungen sind eingetroffen – andere nicht.
Manche Überzeugungen
haben sich als zutreffend erwiesen – andere nicht.
Inzwischen weißt Du,
wann Wünsche, Befürchtungen und Überzeugungen
gute Gefühle machen – und wann nicht.
Also beschließt Du das,
was sich bewährt hat, zu bewahren,
damit das, was gut war, wieder gut wird.
Und das, was nicht gut war, loszulassen,
damit das, was gut ist, gut werden kann.
Und schlingerst von einer Enttäuschung in die nächste.
Weil Du denkst,
Du könntest alles in den Griff bekommen,
indem Du Deine
Wünsche, Befürchtungen und Überzeugungen
klar definierst.
Und auf einmal prallt das Leben in Dein Leben.
Ein Wort berührt Dich, ein Gedanke, eine Idee,
eine Empfindung oder eine Wahrnehmung.
Du machst eine Erfahrung, erlebst eine Begegnung.

ganz hier und jetzt.

In diesem wunderbaren neuen Moment
Deines aufregenden neuen Lebens,
gibt es einen Wunsch der sich erfüllt – oder nicht,
eine Befürchtung die eintrifft – oder nicht,
eine Überzeugung die zutrifft – oder nicht.
Dieses Hier und Jetzt
ist prall gefüllt mit Sinn,
auch wenn Du ihn nicht gleich erkennst.
Diese Minute, diese halbe Stunde, dieser Tag,
enthält die ganze Fülle
Deines ganzen wunderbaren Lebens.
Das kann und darf nicht immer schön sein.
Es ist, wie es ist
und es ist gut so, wie es ist.
Gib Dich zufrieden.
Die nächste Minute, die nächste halbe Stunde,
der nächste Tag,
werden einen ganz neuen, eigenen Sinn haben.
Mit der ganzen Fülle des Lebens für Dein Leben.
Lass Dich überraschen.

Leidenschaftlich wohl tun

Menschen, die sich nicht leidenschaftlich an einen Menschen, eine Aufgabe oder einen Augenblick hingeben können, sind oft Menschen, die sich leidenschaftlich nach etwas sehnen, das ihnen fehlt.

Das könnte bedeuten,
dass Menschen, die sich nicht ganz hingeben können,
nicht ganz bei sich sind,
bzw. dass Menschen, die ganz bei sich sind,
sich ganz hingeben können.

Es kann aber auch bedeuten,
dass ganze Hingabe nur dann gelingt,
wenn der Mensch nicht vorrangig
ganz bei sich sein will.

Vielleicht ist es so:
Wenn der Mensch sich für eine Zeit lang loslässt,
(inklusive aller Sehnsüchte, Forderungen, Ziele,
Wünsche und Hoffnungen)
kann er sich
dem Summen der Hummel,
dem Glanz des Tautropfens,
dem Duft der Blume,
dem Lächeln des Kindes,
dem Akt der Liebe,

dem Sinn der Aufgabe,
mit solcher Leidenschaft hingeben,

dass er die liebevolle Gegenwart der Ewigkeit schmeckt,
die er in sich trägt.

Die Leidenschaft lässt sich – wie die Lust und die Liebe –
nicht rufen und einfangen.

Sie kommt, wie es ihr selber gefällt.

Wenn Mensch sie einfordert, vergeht sie ihm.

Aber wir können ihr fruchtbaren Boden bereiten
indem wir glauben, dass wir sie in uns tragen.

Und dass sie sich ausdehnen will,
um den Menschen oder die Aufgabe
die uns anvertraut sind,
noch ein wenig schöner zu machen.

In der Gewissheit,
dass wir an Kindern, Partnern,
Kunstwerken, Aufgaben und Grashalmen
nicht ziehen müssen, damit sie wachsen
und schöner werden.

Manchmal genügt es bereits,
keinen Schatten zu werfen.

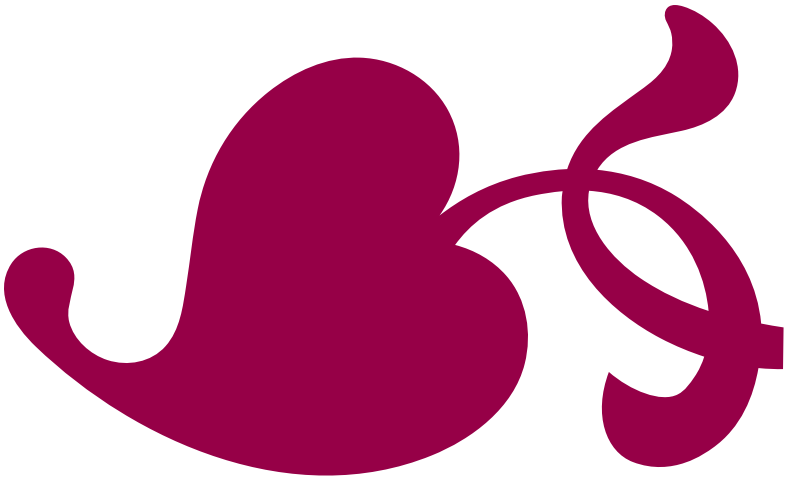
Bereits allein dadurch
können wir die besten Möglichkeiten
aus dem anderen herauslieben.

Leidenschaft schafft Leiden
indem sie begehrt oder vermieden wird.

Wenn wir aber die Selbstbezogenheit hingeben

(die, die den Schatten wirft),
ermöglichen wir Räume für Leidenschaft.

Leidenschaft, die Liebe ist
und deren tiefster Zweck vielleicht allein dieser ist:
wohl zu tun.



Mein bester Freund

Philosophen und Naturwissenschaftler sind sich einig:
Unsere Welt und unser Leben
besteht aus Gegensätzen:
Tag-Nacht, Kalt-Heiß, Schwarz-Weiß, Arm-Reich,
Angst-Liebe, Stark-Schwach, Festhalten-Loslassen, Ja-Nein.

Keiner der Pole ist gut oder schlecht,
sie bedingen einander, sind untrennbare Einheit.
Das ergibt die Vielfalt der unendlichen Möglichkeiten.

So weit, so gut. Aber:
Mein innerer Schweinehund,
(den ich bis heute immer Psychohygienicus genannt habe,
weil ja die Pflege der Seele mindestens genau so wichtig ist,
wie die Pflege des Körpers),
hat ja auch immer einen Gegensatz-Partner.
Der eine sagt „Ja“, der andere „Nein“.
Der eine sagt „Halt fest“, der andere „Lass los“.
Der eine „Sei stark“, der andere „Sei schwach“.

Und erstaunlicherweise haben fast immer beide recht ! :
An der grünen Ampel kann es ganz gut sein,
stehen zu bleiben (wenn die Feuerwehr angerast kommt)
und an der roten Ampel kann es ganz gut sein,
weiter zu fahren (wenn Du bei der Feuerwehr bist).

Es kann ganz gut sein,
in Deinem Beruf zu bleiben, in Deinem Wohnort,
bei Deinem Partner, sagt der eine „Schweinehund“-Freund.

Und es kann ganz gut sein, etwas Neues zu wagen,
sagt der andere.

So fühlte ich mich immer irgendwie ein wenig
hin und her gerissen zwischen meinen beiden Freunden.

Bis es mir endlich wie ein Feuer
aus dem Dachstuhl leuchtete:
Ich habe ja noch einen dritten „Schweinehund“-Freund
(wie ich inzwischen weiß, der einzig-wahre).
Und der sagt immer:

Sei still.
Tue nichts.
Hab Vertrauen in das Leben.
Werde Dir bewusst.
Höre in Dein Herz hinein.
Sei still und tue nichts.

Zugegeben, an der Ampel ein Prozess von Sekunden.
Bei anderen Gelegenheiten kann es gut sein,
sich genügend Zeit zu nehmen, für das Stillesein.
Dieses Nichtstun und Stillesein
ist weder Aussitzen, noch Abwarten, noch Ignoranz.
Stillesein und Nichtstun

kann das Schönste und Aktivste sein,
was Dir geschenkt wird.
Ein Stille-Sein.

Es könnte sein, dass Dir in dieses Stille-Sein hinein

geschenkt wird,
dass Du erstmal ganz da bist
(Beruf, Wohnort, Partner),
bevor Du gehst oder bleibst.
Dass Du erstmal ganz loslässt, bevor Du Dich einlässt.
Oder Dich ganz einlässt, bevor Du loslässt.
Dass Du erstmal ganz liebst,
bevor Du gehst oder bleibst
(und dann schaust, was geschieht)
oder erstmal ganz gehst,
bevor Du wiederkommst oder wegbleibst
(und dann schaust, was geschieht).

Du musst nicht immer erst schwach sein,
um stark sein zu können (manchmal hilft`s).
Auch nicht umgekehrt (manchmal hilft auch das).

Aber erstmal Stille-Sein hilft meistens.

Ich liebe sie, meine beiden Psychohygienicusse.
Aber der, der sagt „Sei still“,
mein allerbesten Freund,
der bin ich am liebsten.

Frei für die Liebe

Wenn Du denkst Du solltest
Deine Partner, Kinder, Eltern, Freunde und
Kollegen

lieben, damit die glücklich sind,
steckst Du in ernsthaften Schwierigkeiten:

1. Du bekommst Scham- und Schuldgefühle,
wenn es Dir nicht gelingt
und dann kommt Bitterkeit und Selbsthass.
Das ist lieblos.

2. Du bist besserwischerisch,
weil Du ja gar nicht wirklich weißt,
was den anderen glücklich macht.
Das ist lieblos.

3. Jemanden lieben, damit ! der glücklich ist,
knüpft Liebe an Bedingung.
Das ist lieblos.

Es gibt eine weitere Möglichkeit:

Du könntest
Deine Partner, Kinder, Eltern, Freunde und Kollegen
lieben, damit DU glücklich bist.

Dann steckst Du in ernsthaften Schwierigkeiten:

niemanden wirklich glücklich machst
und wirst Dich immer mehr aufopfern.
Das ist lieblos.

2. Beim Aufopfern übersiehst Du,
dass Du ohne Selbstliebe gar nicht lieben kannst.
Das ist lieblos.

3. Jemanden lieben,
damit DU durch Aufopfern „glücklich“ bist,
knüpft Liebe an Bedingung.
Und der andere spürt, dass er nicht gemeint ist.
Das ist lieblos.

Wenn Dein Glück vom Glück des anderen abhängt,
ist er Deine Geisel.
Und wenn des anderen Glück von Deinem abhängt,
bist Du seine Geisel.

Wir wissen nicht genau, wie es Menschen geht,
die das Bewusstsein verloren haben,
aber wir können davon ausgehen,
dass Menschen, die Liebe an Bedingungen knüpfen,
das Bewusstsein verloren haben.

Aber wie kommen wir heraus aus dem Wachkoma
der Lieblosigkeit vermeintlicher Liebe?

Ganz einfach:

Ich selbstverantworte mein Glücklichein

(und stecke Dich vielleicht damit an)

Du selbstverantwortest Dein Glücklichein

(und steckst vielleicht mich damit an).

Dann sind wir beide frei für die Liebe.

Wie das geht?

Ich fühle in mein Herz hinein.

Und fühle in Dein Herz hinein.

(Gleich-zeitig und gleich-gültig).

Dann schweigen, hören, sehen, schmecken, fühlen,
staunen und lieben wir.

So etwas kann man nicht machen.

Vor allem nicht darauf warten.

Das kommt einfach.

Und wenn Du Dich ein klein wenig frei fühlst,

in all Deiner wunderschönen Gebundenheit,

dann ist es jetzt grad da.

Lieber freuen

Da gibt es so ein paar Dinge,
da könnt ich grad wahnsinnig werden:
Die Bankenrettung, der Nachbar, der mein Auto
zuparkt,
der Ehrensold, der Bäcker, der mein Lieblingsbrötchen
ausverkauft hat, das Nord-Süd-Gefälle,
die respektlosen Kinder, das Leid in Syrien,
Mitbürger, die nicht Autofahren können,
Tsunami-Katastrophen, modernes Sklaventum,
und vor allem: meine Partnerin, die ihre Sachen
immer da hinlegt, wo ich gerade frei geräumt habe.

Da könnt`ich wahnsinnig werden,
zornig, wütend, rachsüchtig.
In ausgeglichenen Momenten zumindest
gereizt, schlaflos grübelnd, ignorant.

„Bevor ich mich aufrege, ist es mir lieber egal“,
steht auf meinem Autoaufkleber.
Ein ganz guter Anfang, wie ich finde.

Bis ich auf einmal begreife:
Das geschieht doch alles in meinem Kopf.
Ich bin doch nicht meine Gedanken.
Ich habe Gedanken.
Muss ich aber nicht.

wahnsinnig zu werden,
keine Gründe wahnsinnig zu werden.
98% meiner Befürchtungen, Sorgen und Ängste,
sind Kopfkino, entsprechen nicht der Realität.
Kopfkinoszenen sind Zurückweisungserfahrungen
aus der Vergangenheit,
aus denen ich Zurückweisungsängste
für die Zukunft mache.

Mit der Sehnsucht nach Besitz, Anerkennung und Liebe
in der Vorkammer meines Herzens,
lasse ich meinen Nachbarn, Bäcker und Partner
zu lieblosen Ignoranten werden.

Aber: Ich bin nicht meine Gedanken !

In der Mitte meines Herzens ist ein
klarer, warmer Tümpel der Freude.
Darin plantschen Akzeptanz, Verbundenheit
und Liebe miteinander.
Der will so gerne überfließen,
hin zu anderen.

Meine ganze Herzlichkeit will nach draußen.

Wahnsinnig werden, oder schlaflos ignorant ?
Ach nein !

Bevor ich mich aufrege
(trotzt allem),

freue ich mich lieber.

Und was ist eigentlich das Schöne daran,
dass meine Partnerin ihre Sachen immer da hinlegt,
wo ich grade frei geräumt habe ?

Dass sie da ist.

Da freu` ich mich lieber.

Lachen macht schön

Falls Du gerade lachen musstest
angesichts dieser Überschrift,
wünschte ich Dir,
Du würdest jetzt vor einem Spiegel stehen.
Das würde ziemlich viel Lachen und Licht
in die Welt bringen.
Macht es auch so,
jetzt, hier, vor dem Bildschirm.

Hat Dein Gedanke an Dein Lachen
Dich schön gemacht?
Oder Dein Lachen selbst?
Oder bist Du sowieso schön?

Und jetzt?
Wenn Du an Deine Schönheit denkst,
denkst Du dann an Falten und Pfunde?
Oder an das Lachen, das Dich schön macht?

Sind wir eigentlich achtsam
mit unserem Lachen und unserer Schönheit?
Ich beim Schreiben
und Du beim Lesen?

Und was ist eigentlich Achtsamkeit?
Alle reden davon.

Vielleicht dies:

Immer wenn ich merke, dass ich unachtsam bin,

bin ich achtsam.

Achtsamkeit ganz im Hier und Jetzt ist dies:

Ich schreibe.

Du liest.

Sonst nichts.

Und so ist da die ganze Schönheit unseres Seins.

Wenn ich jetzt „nur“ schreibe

und Du „nur“ liest,

gibt es keine Klagen über die Vergangenheit

und keine Sorgen über die Zukunft.

Bitte jetzt nicht an Klagen und Sorgen denken.

Wir könnten stattdessen jetzt loslassen,

beim Schreiben und Lesen.

Oder einfach lachen und schön sein.

Wir sind wahre Glückspilze, Du und Ich.

Mit unserer ganzen Schönheit,

an Leib, Seele und Geist.

Wir haben schon viel erreicht von dem,

was wir uns vorgenommen hatten.

Im Tiefsten wissen wir,

dass unsere wahren Bedarfe befriedigt

und unsere Wünsche sich erfüllen werden.

Wenn nicht, ist es auch nicht so schlimm.

Wir jammern über Vergangenes nur so lange,

wie es uns gut tut.

Und wir haben genug Vertrauen für die Zukunft.

Wir haben hinreichend genug Achtsamkeit
für unser Getragensein im Augenblick.

Auch für den nächsten.

Das Leben wird sich zu unseren Gunsten entfalten.

Mit der Schönheit unseres Lachens
werden wir sein wie die Leuchtenden.

Ab jetzt. Genau hier.

(Und nachher woanders).

Mit unserem Verliebtsein ins Leben
werden wir alle anlachen und anleuchten,
die uns begegnen.

Schau hoch.

Hörst Du das Lachen des Kleinen Prinzen
auf seinem Planeten, das Dein Lachen ist ?

Siehst Du Dein Licht?

Herzengünger

Jemand oder Etwas
hat einen Haufen Mist vor Deiner Tür abgeladen:
Kränkung, Verletzung, Verlust, Schmerz, Krankheit,
Trägheit, Reichtum, Gier,
unerfüllte Sehnsüchte, unbefriedigte Erwartungen,
oder einfach nur das Pech mit einer glücklichen Kindheit.

Da ist er nun Dein Mist.
Du kannst nichts dafür.
Wer es war, weißt Du nicht.
Er stinkt wie die Pest.

Was tun?
Du kannst den Mist auf Deinen Frühstücksteller legen
oder unter den Achseln verreiben.
(aber das macht auf Dauer einsam).

Du kannst ihn aufsammeln
und beim Nachbarn vor die Tür werfen
(das machen die meisten Menschen).

Du kannst ihn zur Kirche bringen
(da riecht es manchmal eh schon muffig)
oder zum Therapeuten
(die haben ja oft schon genug eigenen).

Oder aber:

Du schaust nicht mehr, wer es war
(erklärst weder Dich noch andere für schuldig),

nimmst Deinen Mist
und trägst ihn Schaufel für Schaufel in Deinen Garten.
Du lernst also mit Deinen Problemen umzugehen:
Wahrnehmen, (Verstehen), Akzeptieren, Entknoten.
Das ist zwar ein wenig mühsam
und riecht auch manchmal ein wenig würzig,
ist aber immer noch besser,
als einsam und depressiv zu werden.

Und dann geschieht, Schaufel für Schaufel, das Wunder:
Es wachsen Blumen und Früchte in Deinem Garten,
wunderschöne, duftende Blumen und Früchte.

Den Unterschied zwischen einem glücklichen
und einem unglücklichen Menschen
erkennt man daran,
was der Mensch mit seinem Mist macht.

Der Glückliche
(der seinen Herzengarten mit seinem Mist düngt),
duftet ein wenig himmlisch
so, dass andere von dem Duft etwas abbekommen wollen.

Manche fühlen sich dann sehr geehrt
und bieten anderen ihren Mist an
(Pädagogen, Therapeuten und Erleuchtete neigen dazu).

Aber Du sollst niemals den Garten Deines Nachbarn
mit Deinem Mist düngen wollen !

Besser, Du verteilst ein paar Blumen und Früchte.

Wenn Du also ein wenig von Deinem Mist annimmst
und erlebst, wie er in der Nase kitzelt,
so, dass Du lachen musst (oder zumindest lächeln)
und eine Schaufel in Deinen Herzengarten trägst
und ein anderer sich von Dir abschaut,
seinen Mist in seinen eigenen Garten zu tragen
und Du Dich schon ein wenig freust
auf Deinen nächsten Mist,
dann bist Du schon ein klein wenig erleuchtet.

Und ein klein wenig erleuchtet
genügt vollkommen.

PS:

Oft sind die, die am meisten nach Glück und Liebe duften,
die, die einen großen Misthaufen haben.

Lebensfreude

Ach, was sehne ich mich danach,
dass sie zurückkehrt, die Lebensfreude.

Ich erinnere mich so gern an die neun Monate
des Plätschens im warmen, weichen Fruchtwasser.
Ich war in guter Kommunikation und Beziehung,
die Verdauung war zufriedenstellend
alle Erwartungen waren erfüllt,
alle Bedürfnisse befriedigt.
Ich kuschelte in achtsamer Ausgeglichenheit.

Es sollte anders kommen:
Sie pressten mich durch einen engen Kanal,
hielten mich ins Neonlicht,
schlugen mich, weil ich atmen sollte
und als sie mich anlegten,
bevor die Milch eingeschossen war
dachte ich erstmalig:
Jetzt lassen sie mich verrecken.

Seitdem soll ich mich
um die Rückkehr der Lebensfreude kümmern...
und musste häufig durch fauligen Matsch waten,
um duftende Blumen zu pflücken.
Dabei aber wurde mir folgendes Verstehen geschenkt:
Wenn Du durch den riechenden Matsch waten musst
(das bleibt Dir manchmal nicht erspart),

um der Liebsten die Blume zu pflücken
(die zauberhafte für die Zauberhafte),
dann spüre den warmen, weichen Matsch unter den Füßen
und die Knie, die sich beugen
(das schadet Dir nicht),
schmecke mit Deiner ganzen Seele Duft und Dienst
und frage Dich, wer Du bist,
als Riecher, Matscher, Pflücker und Schenker.

Erlebe, dass Du Freude haben und Freude machen
nicht mehr unterscheiden kannst
und erfahre, dass das Sterben der gepflückten Blume
den Duft weiterträgt, der sich ausdehnen will.

Schau, wie die Blume, die Liebste, Du
und das ganze Universum im Innehalten,
die Stille in das Staunen hineinragen,
dass die Freude der Grund allen Lebens ist.
So brauchst Du keine Fruchtblasensehnsüchte mehr
und musst nicht warten, bis der Himmel sich öffnet.
Du stehst mitten in der Tür.

Matschgeruch und Blumenduft
haben sich so lieblich-liebend verbunden
zur Kohärenz von Beschenktsein und Schenken,
dass Du in Erfülltheit erschauerst.

Da ist sie, die Lebensfreude.
Im Vorwärtskommen zurückgewonnen
und in der ewigen Gegenwart angekommen.

Ostern

Vielleicht ist ja das Ostern:
Gott kommt an jedem neuen Morgen (Weihnachten)
in Jesus, aus der wahren Welt in die wirkliche Welt,
und lebt dort tagsüber, um die beiden Welten
miteinander zu verbinden.
Abends stirbt er den wirklichen Tod der wirklichen Welt
(Karfreitag), um am frühen Morgen aufzuerstehen (Ostern).
Dann ist wieder Weihnachten.

Gott hat nichts verändert !
Er hat die Nacht nicht zum Tag gemacht.
Und aus dem Tod hat Er nicht Leben gemacht
(vielleicht war das mal so, vor aller Zeit).

Aber durch Leben, Sterben und Auferstehen,
hat Er alles verwandelt:

Wir Menschen, die in der wirklichen Welt leben,
haben jetzt unmittelbar Zugang zur wahren Welt.

Was suchen wir also das Leben bei all dem Toten?

In der wirklichen Welt
müssen wir wohl Kinder erziehen, Alte pflegen
und Geld verdienen,
um unser Überleben zu sichern.
Aber was hat das mit dem wahren Leben zu tun?

Ostern heißt vielleicht dies:

Ein ganz klein wenig Bereitschaft unser Herz zu öffnen,
für das wahre Leben,

das in unsere Herzen hineingeschrieben ist.

Dafür müssen wir nichts denken

und nichts tun

und nichts glauben.

Am besten gar nichts glauben

(weil dabei schon wieder zu viel Denken wäre).

Nur ein klein wenig Bereitschaft.

Vielleicht so:

Kurz nach dem Aufwachen

(im Halbschlaf sind wir unserem Herzen näher),

oder kurz vor dem Einschlafen

(beim Nachspüren des Tages sind wir unserem Herzen
näher),

oder beim Betrachten der Schöpfung

(beim Staunen und Danken sind wir unserem Herzen
näher),

oder beim Knien gen Ostern

(beim Beten sind wir unserem Herzen näher).

Ostern hat das Dunkle und das Hässliche nicht verändert.
Aber verwandelt.

Wenn wir Ostern und das wahre Leben

in unserem geöffneten Herzen

wahrnehmen und annehmen,
hat dort auch das Dunkle und Hässliche Platz.

Dann kann es geschehen,

dass der Mensch, den wir am meisten mögen,
für einen Moment lang der ist,
den wir am wenigsten mögen
(das können manchmal auch wir selbst sein) –
Und trotzdem ist alles gut !

Es kann aber auch geschehen,
dass der Mensch, den wir am wenigsten mögen
zu dem wird, den wir am meisten mögen.

Und dann ist aus dem Kinder erziehen,
Alte pflegen und Geld verdienen,
das dem Überleben im wirklichen Leben diene,
das Kinder erziehen, Alte pflegen
und Geld verdienen geworden,
das dem wahren Leben dient.

Und dann ist es unser Ostern.

Reichtum

Meine Hummel ist wieder da.
Heute morgen schon ganz fröhlich bei der Arbeit.
Ich kann gar keine Denker-Falten auf ihrer Stirn
finden.

Ihre Lebensaufgabe ist es wohl,
der Schöpfung zu helfen, die sich entfalten will.

Und meine ?

Wenn ein Kind seine verzweifelt weinenden Augen
in meine Halsbeuge drückt
und das Schluchzen langsam ruhiger wird,
entspannen sich auch meine Denkerstirnfalten.
Das Kind und ich verschmelzen für einen Moment,
ganz im Fühlen und Sein.

Ich möchte so gern ein FühlDenker sein.
Und ein Seinsfühler.
Damit Fühlen und Sein
mein Denken und Tun bestimmen.

Meine Hummel denkt auch nicht an
Gehälter, Ölplattformen und Rettungsschirme.

Und wenn ich in die Gesichter unserer Regierenden sehe
frage ich mich, ob die glücklicher wären,
wenn sie – wie meine Hummel –

Aber das dürfen sie selbst entscheiden.

Und ich auch.

Ich erinnere mich an die Oma auf dem Campingplatz.

Sie ging mit dem Enkel spazieren.

Der kleine Enkel auf dem Rädchen,

mit großer Lust, die Pfützen zu treffen.

Da hat ihm die Oma gezeigt,

wo die Pfütze am tiefsten ist

und wie es am meisten spritzt.

Wie sehr hat das mein Herz geöffnet.

Das, was da in die Pedale getreten hat

und das, was da angefeuert hat,

das war stärker,

als alle Waffen und Währungen der ganzen Welt.

Es strotzte vor Lebendigkeit,

Unschuld, Ewigkeit und Reichtum.

Es hatte was von der

gewaltigen, göttlichen Unbesiegbarkeit.

Bald kommt Ostern.

Ich will keine leeren Eier mehr ausbrüten.

Ich will zum Seinsfühlen.

Will mir zeigen lassen, wo die Pfütze am tiefsten ist.

Und will ein Pfützenopa sein.

Zusammen mit Jesus, Mohammed und Buddha,

mit Osama, Obama, meinem Kollegen und meinem

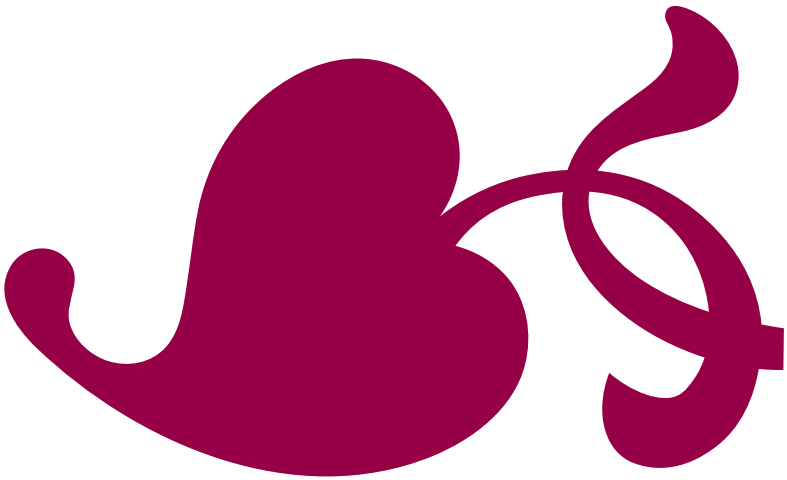
Nachbarn,

vor Glück johlend durch Pfützen rasen

und dann sich gegenseitig warm rubbeln.

Vielleicht ist ja das ein Sinn des Lebens:
Wissen, wer ich in Wahrheit bin,
der Schöpfung helfen, die sich entfalten will
und alles hergeben können für das eine:
sich gegenseitig warm rubbeln.

Das fühlt sich an wie wahrer Reichtum.



Freiheit

Wusstest Du schon, dass Du frei bist ?
Du hast die freie Wahl !
Ich meine bei ALLEM, bei wirklich allem !

Welch ein Versprechen.

Hast Du Dich nicht oft schon danach geseht ?

Stattdessen denkst Du:

Ich muss arbeiten und Geld verdienen.

Ich muss meine Gewohnheiten, Sehnsüchte
und Süchte befriedigen.

Ich muss mich durchsetzen oder nachgeben.

Ich muss lieben und geliebt werden.

Ich muss essen, trinken, leben und sterben.

Ich muss meine Blumen gießen
und meine Verwandten besuchen.

Spürst Du den Druck ? –

Und gleichzeitig klingt dieses eingebildete Müssen
immer auch ein wenig nach Muss-Sucht
und Mussturbation, oder ?

Tatsächlich aber könnte es doch auch so sein,
dass all Deine eingebildeten Fremdbestimmungen
(Dein Körper, Deine Familie, Dein Partner,
Deine Blumen und Deine Verwandten)
daher kommen, dass Du keine Lust hast,

Verantwortung zu übernehmen für Dein Leben
in freier Wahl und Entscheidung, stimmt`s ?

Ist es nicht klammheimlich viel bequemer
zu glauben, Du könntest nichts dafür
und könntest es nicht ändern ?

Bitte fühl Dich nicht angegriffen !
Du bist damit ja nicht allein.
Fast jeder denkt, er hätte keine Wahl
beim Geld verdienen, Süchte pflegen,
Blumen gießen und Verwandte besuchen.
Außerdem gibt es ein starkes Gefühl von Verbundenheit
mit all den anderen Geldverdienern, Süchtepflegern,
Blumengießern und Verwandtebesuchern.

Die einen sagen, es wäre in Ordnung, all das zu tun,
die anderen sagen, es wäre nicht in Ordnung.
Von beiden findest Du viele.

Und egal, wer Du bist, was Du bist und mit wem Du bist:
Du findest immer Ablehner und Zustimmer.
Und da geschieht das Wunder:
Du stellst fest: Du kannst es tun oder lassen.
Es gibt wirklich Wichtigeres auf der Welt.
Tu es doch. Oder lasse es.
Du hast die freie Wahl !!!

Falls Du es noch nicht glauben kannst,
probier doch übergangsweise dies:
Tu so, als ob Du die freie Wahl hättest.
Dann tue es mit ganzer Hingabe.
Oder lasse es mit ganzer Hingabe.
In freier Verantwortlichkeit,

ganz selbst entschieden.

Da wird es noch wunderbarer, das Wunder:
mitten hinein in das „als ob Du die freie Wahl hättest“,
HAST Du auf einmal die freie Wahl.

Boooooah ist das schön.
Ich geh mal grad die Blümchen gießen.

Pusteblume

Es ist Sonntagmorgen,
ich liege im Garten inmitten hunderter Pusteblumen.
Der Löwenzahn ist wohl eine der schönsten Blumen
auf der Welt.

Tief treibt er seine Pfahlwurzel in den
fruchtbaren Mutterboden.
Aus dem samt-weichen Kelch sprießen erst die
leuchtend-gelben Blätter
und später hunderte kleine Gleitschirmflieger,
die sich in universaler Ordnung
zu einer kugelrunden Pusteblume gruppieren,
um dann nach je eigener Bestimmung
vom Frühlingswind in die Welt getragen zu werden.

Sinnierend frage ich mich,
ob ich ein Bruder der Pusteblume bin:
Die köstliche Nahrung von Mutter Erde
bringt meine Blüten zum Leuchten
und ihr Geist trägt meine Bestimmung in die Welt.

Da kommt mein Atem in mein Gewahrsein.
Es atmet mich. Ich lebe.
Es wird ganz ruhig in mir.
Alles ist gut.

Da war ich wohl eher wieder ein Geschwister all derer,
die unbedingt gebraucht werden wollen.

Im Bunde all der Sozialen und all der Männer,
die unbedingt ihren Samen

in der Welt verteilen möchten.

All derer, die ihren Selbstwert
aus gutem Tun beziehen.

All derer, die auf die Frage des Taxifahrers,
wohin es denn gehen solle, antworten:
Egal, ich werde überall gebraucht.

Mein Atem kommt und geht.

Gefühle und Gedanken kommen und gehen.

Ich spüre wohltuende Achtsamkeit.

Eine Achtsamkeit, die kein Ziel hat
und nichts bewirken will,
weder für mich, noch für andere.
Einfach nur so.

Wie ein Zeuge meiner selbst

beobachte ich

mein Begehren, meinen Zorn, meine Trägheit,

mein Innehalten,

meinen Frieden, meine Liebe, meine Lebenslust.

Es muss nichts dabei heraus kommen bei alledem.

Ich bin ein Geschwister der Pustebblume.

Sie fragt nicht nach dem Woher, dem Wozu
und dem Wohin.

Fragt nicht nach Ziel und Sinn.

Sie steht einfach da.
Treibt ihre Wurzeln nicht in den Boden,
bringt ihre Blüten nicht zum Leuchten,
verteilt ihren Samen nicht
und achtet nicht einmal auf Achtsamkeit.

Sie steht einfach da.
Mutter Erde stärkt sie,
lässt sie erstrahlen
und fruchtbar sein.
Sie muss das noch nicht einmal glauben.

Es geschieht.
Wie mein Atmen – ohne mein Zutun – geschieht.
So geschieht mein Versorgtsein,
mein Lachen, Leuchten und Strahlen.
Vielleicht steckt es andere an.
Aber die atmen ihren Atem
und leuchten ihr Leuchten.
Und stecken mich vielleicht an.

Meine Schwester die Pustebblume,
kitzelt Nase und Seele mit einem Gleitschirmflieger
und lächelt mir zu.

Gewinn

Manchmal gelingt es mir, mir selbst gegenüber ein klein wenig ehrlich zu sein.
Dann gebe ich z.B. zu,
dass ich bei allem, was ich tue oder lasse,
einen Gewinn haben will.

Nicht nur beim Lotto spielen, beim Arbeiten,
beim Pflegen meiner Süchte, beim Klären von Beziehungen,
beim Abarbeiten von To-do-Listen.
Sondern auch beim Blumen gießen, beim Lieben,
beim Glauben, beim Beten
und beim Besuch der Mutter am Muttertag.
Sogar beim Meditieren habe ich die Hände geöffnet,
damit Jemand etwas hinein legt.

Ganz bestimmt wäre es gut, wenn all das
ein Dienst wäre. Ein Beitrag für jemanden.

Wenn ich bei jedem Punkt auf der To-do-Liste
jemanden in den Blick nehmen würde,
dem das gut tun könnte.
Wenn ich beim Lieben
ganz für den anderen da sein könnte.
Beim Blumengießen die Blume fühlen könnte.
Beim Glauben und Beten
an Gottes Wohlbefinden denken könnte.
Mutter um ihretwillen besuchen könnte.

Dann wäre mein Beitrag ein Dienst.

Aber so bin ich nicht.

Ich will lieber einen Deal als einen Dienst.

Ich will,
dass für mich etwas dabei heraus springt.

Eigentlich weiß ich:

Nur wenn ich meine Gewinnsucht loslasse,
kommt etwas Gutes dabei heraus.

Das funktioniert aber nur,
wenn ich das Loslassen nicht erneut
mit Gewinn assoziiere.

Also lasse ich das Loslassen jetzt auch los.
Ich lasse das Gewinn wollen los
und das Gewinn nicht mehr wollen auch.

Da wird es etwas ruhiger in mir.

Ich bin mir grad ganz wichtig.

Oder auch nicht.

Auch dadurch, dass ich mich selbst
nicht mehr so wichtig nehmen muss.

Oder auch doch noch.

Vielleicht begegne ich gleich einem Menschen.

Oder einer Blume.

Dann sind die mir ganz besonders wichtig.

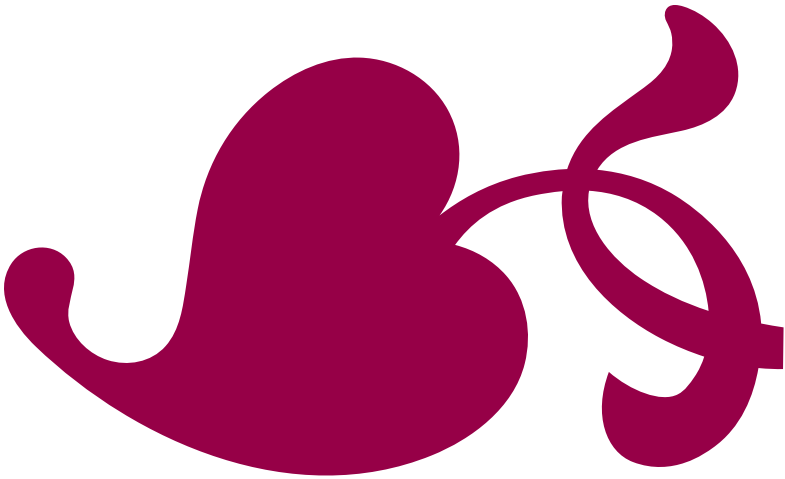
Oder auch nicht.

Mal sehen.

Ich glaube ich bin so einer,
der bei fast allem gerne einen Gewinn hat.

Diese Erkenntnis ist ein guter Anfang.
Ja, das ist sie.
Da bin ich mir ganz sicher.

Vielleicht aber auch nicht.



Perfektionismus

Gestern gab es keine Sonntagsgedanken.
Obwohl ich so gerne zuverlässig bin.
Viele Menschen warten jeden Sonntagmittag
darauf.

Dadurch bin ich gern besonders zuverlässig.
Am liebsten perfekt zuverlässig.

Kennst Du das auch,
in Beziehung oder Beruf,
bei irgend etwas gern perfekt sein zu wollen?

Dabei raten alle
Therapeuten, Kollegen und Lebenshilfebücher,
den Perfektionismus endlich aufzugeben.
Diesen Stress sein zu lassen.
Manche meinen sogar,
dass wir nur bei den Dingen perfekt sein wollen,
bei denen wir glauben,
nicht gut genug zu sein.

Also: Schluss mit Perfektionismus!
Bringt eh nichts.
Wir werden bei nichts jemals perfekt!

Das haben wir jetzt also verstanden!
Perfekt.

Und doch habe ich manchmal den Verdacht,
dass wir den Perfektionismus nur deshalb sein lassen,

weil wir doch zumindest irgendwie gut sein wollen.
In so einer guten Balance
zwischen ganz und gar nicht,
zwischen richtig und falsch.
Wenn schon nicht perfekt zuverlässig,
dann doch zumindest zuverlässig.

Heimlich, still und leise
schleicht sich durch die Hintertür der Gutmensch,
so ein klein wenig perfekt.
Die inneren Stimmen treten zum Kampf auf die Bühne.

Ich aber will nicht mehr kämpfen,
will nicht hin und her gerissen sein.
Will endlich mal wieder sein, wie ich bin.
Und wer ich bin.

Der nämlich,
der manchmal nicht zuverlässig ist,
der nicht immer jeden verstehen will,
und der, der es liebt recht zu haben.
Der, der auch mal schlechte Laune hat
und keine Lust auf Kontakt.
Der, der Unmögliches bewahren

und Bewährtes verändern möchte.
Der, der schlechte Gewohnheiten pflegt
und der, der nicht immer lächeln muss,
wenn er in den Spiegel schaut.
Und der, der gern auch mal 3 Hamburger isst.
Der, der sich eben nicht

mit seinen Schweinehunden versöhnt,
sondern der, der sie manchmal bekämpft
und ihnen manchmal blind und gedankenlos folgt.

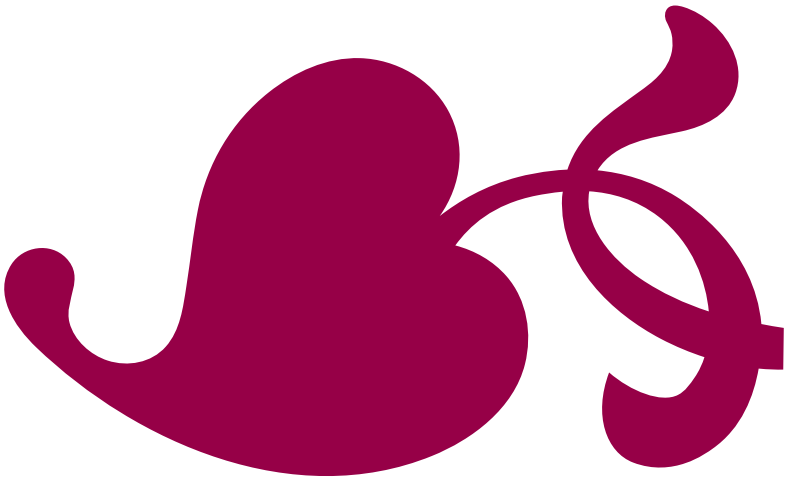
Ich bin manchmal
gierig und manchmal träge.
Und manchmal kaum erträglich egoistisch.
Manchmal suhle ich mich melancholisch
in meinen therapieresistenten Kindheitsprägungen.
Manchmal verurteile ich mich und andere
und genieße dabei das Gefühl recht zu haben.

Wenn es gut geht,
kann ich bei all dem trotzdem lachen.
Aber es gibt auch Dinge,
bei denen ich im Nachhinein froh bin,
wenn mir das Lachen vergangen war.

Nicht mehr perfekt,
ein guter Anfang.
Nicht mehr gut genug,
ein zweiter, ziemlich entlastender Schritt.
Manchmal egoistisch, unemphatisch und unecht

und dabei ein klein wenig ungut, unlieb, unfroh
und unzuverlässig:
ein dritter kleiner Schritt zu kleiner Erleuchtung.
So halb zuverlässig in all meinen Halbheiten,
das fühlt sich so herrlich halb an.

Denn so ein klein wenig erleuchtet genügt vollkommen.
Stimmt`s?



Gutmensch

Eigentlich bin ich ein guter Mensch.
Ich bin pünktlich, fleißig, diszipliniert, reflektiert,
angepasst, besonnen, kirchlich, sozial und
demokratisch.

Ich helfe Schwangeren über die Straße
und wertschätze gestörte Kinder und verbitterte Alte.
Ich vermeide Kokain und Legebatterien,
bewege mich in der Natur
und spende für den Regenwald.
Alle sollen sehen, dass ich ein guter Mensch bin,
dafür hinterlasse ich schweißperlend, gute Eindrücke.

Und manchmal erröte ich vor Stolz,
wenn ich in den Spiegel schaue

Außerdem liebe ich Wein, Weib und Gesang,
esse gerne fette Haxen,
lungere vor dem Fernseher rum,
pflege meine Süchte,
mache einen großen Bogen um die Arbeit,
tratsche über Nachbarn und Kollegen,
schwelge in Genüssen und Rachegehlüsten,
spüre große Lust, gestörte Kinder und verbitterte Alte
an die Wand zu klatschen,
verprasse sinnlos meine Spendengelder
und bin leidenschaftlich
unchristlich, unsozial und undemokratisch.

genieße stattdessen das Prickeln trocknenden Schweißes.

Immer dann, wenn ich begreife,
dass in mir Gott und Teufel, Heiliger und Hure wohnen,
wird aus dem Schweißprickeln ein Herzjucken,
weil das Herz sich ausdehnen will.

Dann beginne ich,
mich ein klein wenig zu verstehen und zu mögen,
ein erster kleiner Schritt,
andere zu verstehen und zu mögen.
Mich und andere nicht mehr zu belehren, zu
reglementieren,
zu pädagogisieren, zu psychologisieren, zu theologisieren,
zu bewerten und zu beurteilen.

Ein erster kleiner Schritt.
Für heute erstmal genug.

Ich begreife,
dass das Eingestehen meiner Begierden, und Untugenden
der Weg ist, sie nicht mehr alle haben zu müssen.
Ich muss mir auch von mir selbst
nicht mehr alles gefallen lassen.

Jemand, dessen Gott Tugend, Gehorsam, Willkür,
Begierde und Askese verordnet,
hat einen schweißtreibenden Gott.

Der Gott aber, bei dem ich in keinem Augenblick
meines Lebens erröten muss,

verordnet Welpenschutz, Narrenfreiheit,
Augenhöhe, Heiligenstatus und Gnade.

Wer könnte sich da mit mir vergleichen können.
Ich, der ich jetzt endlich nicht mehr
so viel Theater um mich selbst machen muss,
muss weder zwanghaft sein, noch willkürlich.

Ich lass mich von Gnade tragen
und von sonst nichts.

Marionette

Es gibt ja die Theorie von der Sehnsucht des Menschen nach seinen ersten 9 Monaten in der Gebärmutter.

Alles war gut.

Wir waren in wundervoll warmer und zarter Versorgung, Beziehung und Verbundenheit.

Alle Werte, Bestimmungen und Kompetenzen, die wir später mehr oder weniger entdeckt und entwickelt haben, waren bereits angelegt.

Voller Glück und Lebenslust tanzten und kugelten wir uns in dankbarer Abhängigkeit.

Und seit der Abnabelung

und der Idee, keine Marionette sein zu wollen

kämpfen wir um die Balance von Freiheit und Abhängigkeit.

Seitdem ziehen, drücken, streiten und kämpfen wir, wir suchen, jagen, fordern und erzwingen :

Als ich mit allen Mitteln Sicherheit suchte, versank ich in Angst.

Als ich Glück und Lebenslust erzwingen wollte, liefen sie mir weg.

Als ich die Leuchte meines Weges sein wollte, ruderte ich in der Dunkelheit eigenen Sumpfes.

Als ich mit Gewalt Frieden wollte, schmiedete ich mir Waffen.

Als ich am Hefeteig ziehen wollte,

klebte ich an der Gier.

Als ich Menschen an mich binden wollte,

verlor ich sie.

Als ich Karriere und Wohlstand erzwang,
verarmte ich in Einsamkeit.

Und als ich mich endlich zu eigener Mitte erhob,
verlor ich mich.

Da besann ich mich,

dass die 9 Monate, die ich so himmlisch empfand,
der Übergang waren von dem Himmel,
aus dem ich ursprünglich komme
und der alles Zeitliche ewigkeitlich sein lässt.

Es gibt in uns Menschen,

seit der Zeugung durch Zeugen des Lebens,
in jedem Menschen,
so eine tiefe innere Gewissheit,
die nur durch ein paar Umstände
ein wenig zugedeckt ist:

Wenn Du die Hände nach oben streckst,
zur Sonne, zum Leben hin,
da gibt es solche Energiestrahlen,
fast so wie samtene Bindfäden,
die Dich tragen und führen.

Mit denen kannst Du über glühende Kohlen gehen,
über spitze Steine,

über dunkle Schluchten,
und über reißende Flüsse.

Du musst nicht mehr Marionette von Menschen sein.
Und kein Marionettenspieler.

Weil Du dem Angebundensein an das Leben
vertrauen kannst.

Wenn Du als Abgenabelter die Fäden spürst,
dann ist alles gut.
Und wenn Du sie nicht spürst,
sind sie trotzdem da.
Trotz allem.

Dann schwebst Du über Kohlen, Steine,
Schluchten und Flüsse.
Spürst die Wärme, das Prickeln,
das Licht und die warme Feuchtigkeit.

Und manchmal,
wenn Du ganz losgelassen hast,
kannst Du auch darüber laufen,
über Kohle, Steine, Schluchten und Flüsse.

Auch dann ist der Himmel schon jetzt da,
auf den Du nicht mehr warten musst.

Und dann weißt Du,
dass ALLES gut IST !

Euro

Ich weiß es doch,
die Euro-pameisterschaft hat sehr viel mit dem Euro zu tun.

Die jetzige soll 10 Milliarden kosten,
fünfmal soviel wie die letzte.

Nach den vier Wochen der Besänftigung (Brot und Spiele),
in der die Verletzung der Menschenrechte
verdrängt und verleugnet werden soll,
wird es unzählige neue Arbeitslose geben,
eine neue Armut könnte ausbrechen.

Und doch:

Diese wunderbare Möglichkeit,
wegen eines Rückreisestaus die Autobahn für zwei Stunden
verlassen zu können, um ein gutes Spiel zu sehen,
hat starke Glücksgefühle ausgelöst.

Wie kommt es – trotz all meiner Kritik an den Umständen –
zu solch einer Faszination und Begeisterung,
die ich mit Milliarden Zeitgenossen teile ?

Bei mir kam es vielleicht so:

Ich durfte auf dem Bolzplatz in meiner Heimatstadt
nie mitkicken, weil ich zu klein war.
Und wollte so gern dazugehören.

Deswegen war mein allersehnlichster Weihnachtswunsch
ein echter Lederfußball.

Ein halbes Jahr noch bis Heiligabend.

Dann die Bescherung.

Erst Gottesdienst. Dann dieses grausam lange Essen.

Dann diese unerträglich langweiligen Päckchen.

Warten, bis alle ausgepackt hatten.

Nirgends etwas rundes.

Bis Mutter meine Tränen tiefsten Unglücks

nicht mehr ertragen konnte –

und mich bat hinter den Baum zu schauen...

Der liebe Gott muss Fußballer sein.

Ich habe diesen echten Lederfußball

jeden Abend mit ins Bett genommen.

Und auch im Frühling noch lange gewartet,

bis jemand erstmalig dagegen treten durfte.

Das Symbol des Dazugehörens war für immer

in meine Seele eingebrannt.

Zu-klein-sein für irgend etwas, war nie mehr Thema.

Das, was ich habe, kann und bin,

teile ich gerne.

Ich lasse gerne andere mitspielen,

denn ich weiß, dass andere viel können und viel sind,

auch wenn sie weniger haben.

Ich bin fasziniert von Fußballern, die viel können
oder hart trainieren, damit sie viel können.
Und von Menschen, die ihre Kompetenzen

so einbringen, dass andere erfolgreich sein können.

Ein gutes Spiel kann mich begeistern und faszinieren.
Dafür würde ich nachts aufstehen.
Aber auch für die Menschenrechte.

Seit diesem unvergesslichen Weihnachten,
weiß ich, wie Glück riecht,
dauerhaft und nachhaltig riecht:

Gott ist Menschenrechtler.
Und Dazugehöriger.

Und Fußballer.

Und wenn Du es anders siehst,
darfst Du trotzdem mitspielen,
denn Du bist auch ein Dazugehöriger !

Duften und Blühen

Und immer wieder kommt der Fall der Fälle
In dem ich mich zu neuen Zielen fliehe
Heraus aus Freundschaft Wohnung Arbeitsstelle
Damit die Hoffnung mich aus grauem Alltag ziehe

In aller Regel kommt das Fliehn vom Mangeldenken
Die fehlende Zufriedenheit die treibt es an
Drei ferne Sommersonnenwochen solln Erfüllung schenken
Damit die Arbeitskraft regenerieren kann

Da sehe ich in meinem Beet die Blume stehn
Wie ihre Blütenblätter planlos sich entfalten
Sie lässt sich von der Sonne zum Erblühen drehn
Und weiß – sie muss nur Stille halten

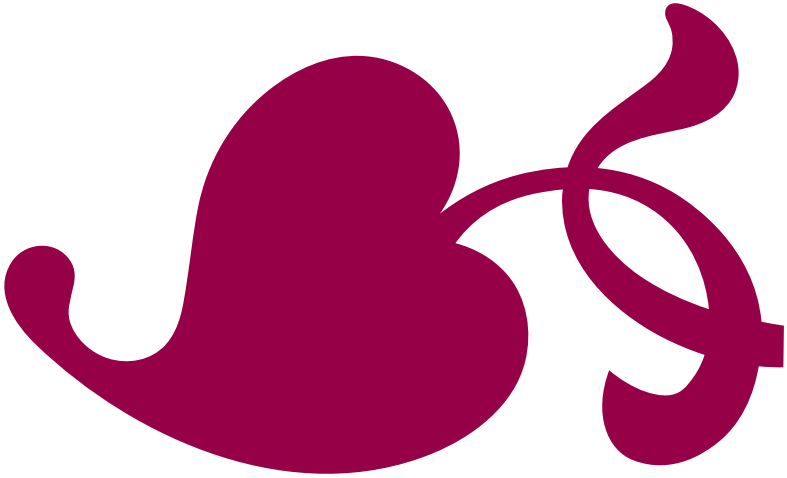
Erwacht aus nächtlicher Geborgenheit
Kann sie an ihrem guten Platz verweilen
Gewärmt und aus der Tiefe guten Grundes sanft getränkt
Realisiert sie ihren Auftrag Duft zu teilen

Dem Menschen ist wohl aufgetragen
Aus vielen Beeten Kräftigung und Duft zu schenken
Wir könn`den Wechsel unsres Beetes dann am besten
wagen
Wenn wir die Dankbarkeit auf das jetzt grad Gelebte lenken

Das will ich mir vom Duften und Blühen der Blume behalten

Die Wärme des Lebendigen kann niemals erkalten
Ich brauche nicht des Strebens belastende Mühe

Weil ich im vertrauensvoll stillen Innehalten
Für mich und den Mitmensch des Augenblicks
Am besten dufte und blühe



Kalte Füße

Von Zeit zu Zeit
kann es mehr oder weniger gut tun
darüber nachzudenken oder nachzuspüren
bei wem oder was und warum
Du kalte Füße bekommst.

Häufig hat es mit der allzu menschlichen Sehnsucht
nach Geborgenheit und Sicherheit zu tun,
die Du glaubst mit Begehren oder Verzichten
erlangen zu können.

Ein Beispiel:

Vor 20 Jahren unternahm man folgenden
hoch interessanten Versuch:
Man setzte fünfjährige Kinder hinter einen Teller
mit einer höchst attraktiven Süßigkeit und einer Klingel.
Der Versuchsleiter kündigte an, den Raum zu verlassen
und das Kind alleine zu lassen.
Wenn das Kind klingeln würde, käme er sofort zurück.
Dann dürfte das Kind die Süßigkeit essen.
Wenn das Kind nicht klingeln würde,
käme er irgendwann zurück,
dann bekäme das Kind zwei Süßigkeiten.
20 Jahre später wurden alle diese Kinder befragt:
Die Kinder, die nicht geklingelt hatten,
sind heute stärkere Persönlichkeiten,
sind fürsorglicher und sozialer,

haben höhere Einkommen
und leben in glücklicheren Beziehungen.

Soviel dazu, dass Verzicht
einer der entscheidenden Parameter
für die Bildung von Persönlichkeit ist.

Und Du?

Du hast auf vieles verzichtet
und bist dadurch zu einer stabilen Persönlichkeit geworden.

Gleichzeitig hast Du nach mühseligen Jahren
nun endlich gelernt für Dich zu sorgen:
Du weißt, was Du Dir wünschst
und kannst dafür sorgen, es zu bekommen.
Du hast es endlich geschafft,
Deinen gesunden Egoismus zu verwirklichen.

Und nun?

Begehren oder Verzichten?

Vielleicht es es so:

Wenn Du glaubst, Dich entscheiden zu müssen
– von Fall zu Fall oder in jeder Hinsicht –
sitzt Du in der Falle.

Wie die gierige Wespe,
die in der Coladose ertrinkt
oder die einsame Erleuchtete,
deren blendende Hitze alle vertreibt.

Was bleibt ist zugeneigte Achtsamkeit,
für Dich und andere.
Du darfst sie beide annehmen, wie sie sind,

das Begehren und das Verzichten.
Und wenn Du sie dann angenommen hast die beiden,
dann kannst Du sie auch lieben.
Vielleicht haben beide eine wunderbare Botschaft.

Und wenn Du jetzt noch immer kalte Füße hast,
findest Du auch darin wunderbare Botschaften:
Du könntest die ganze Herzenswärme
Deines Begehrens oder Verzichtens
in Deine kalten Füße leiten.

Oder Du holst Dir ein Paar warme Socken.

Meine Güte

Es gibt so viele Dinge, die ich nicht verstehe,
bei mir, bei anderen, auf der Welt.

Amokläufe verstehe ich nicht.

Und ich habe schon wieder so einen kleinen Kopfschmerz.

Die unzähligen Kriege weltweit verstehe ich nicht.

Und der Kollege war gestern schon wieder so überheblich.

Flutkatastrophen und Dürreperioden verstehe ich nicht.

Und wer geht eigentlich Brötchen holen?

Politik und Wirtschaft verstehe ich nicht.

Und die Fliege vor mir nervt mich seit einer Stunde.

Die Idioten haben schon wieder die Benzinpreise erhöht.

Und inzwischen haben wir ca. 10 Millionen Millionäre

und ca. 800 Milliardäre weltweit.

Und eine Milliarde Menschen die hungern

und bald an den Folgekrankheiten sterben.

Das verstehe ich nicht.

Das alles gibt mir Zeit

über den Sinn des Lebens nachzudenken.

Ein Luxus, den sich die meisten Menschen

nicht erlauben können.

Die haben andere Sorgen.

Soll ich denn meine Sorgen nicht mehr ernst nehmen?

Meine Wut, meinen Kummer, meine Trägheit?

Die alle verstehe ich meistens nicht.

Vorhin war ich kurz sehr freundlich.
Das verstehe ich auch nicht.

Vielleicht werde ich nachher vergeben können.
Vielleicht werde ich fürsorglich sein können.
Vielleicht werde ich mich mit der Fliege versöhnen.

Ja, ich ahne, dass tief in mir drin Güte wohnt,
mit Ehrfurcht vor allem Lebendigen.
Und ich komme manchmal nicht dran.
Aber nicht mal darüber habe ich Gewissheit,
weder über schlummernde Güte,
noch über nicht Drankommen.

Ich fürchte, ich muss mit Ungewissheit leben.
Am Himmel tut sich ein Loch in den Wolken auf.
Keine Ahnung, ob die Sonne durchkommen wird.

Keine Ahnung, was mit dem Hunger wird
und dem Klima und den Kriegen.
Und den Milliardären.
Und meinem Kollegen.
Und der Fliege.

Doch: es gibt eine Gewissheit:
Ich werde meistens nicht gütig sein und nicht freundlich.

Mit dieser Gewissheit werde ich es lieben,
Ungewissheit für alles andere zu haben.

Und diese Gewissheit ist vielleicht
ein reicher Nährboden dafür,
hin und wieder
ein wenig gütig und freundlich zu sein,
zu mir und zu anderen.

Du meine Güte.
Du, meine Güte !

GeWahrsein

Es ist eine wunderbare Erfahrung,
mit lieben Menschen im GeWahrsein
zusammen zu sein.

GeWahrsein bewegt Menschen
und schafft einen Zustand von
Gemeinschaft, Zufriedenheit und Liebe.

GeWahrsein ist ein Kommunizieren,
bei dem Hinhören statt Zuhören
zu einem gleichzeitigen
Geben und Empfangen wird.

GeWahrsein schafft neues Bewusstsein.
Menschen, die beim Mitteilen teilen,
sind Menschen, die beim Hinhören
sich und andere erfüllen.

In solchen erfüllten Momenten von GeWahrsein
entstehen Wahrheiten, die frei machen.
Knoten lösen sich,
Belastungen werden kleiner,
Frieden dehnt sich aus.

Frieden, der sogar Vernunft durchdringt,
indem er Fragen und Antworten trägt.

Frieden, der Leidenschaft schafft,
für die Balance von Nähe und Distanz.

Frieden, der Gelassenheit schafft für Bewahren
und Mut zur Veränderung.

Frieden, der uns zu unserer
inneren Mitte geleitet.

Frieden, dessen leuchtende Heiterkeit
auch die Schatten bestrahlt.

Frieden, der GeWahrsein ermöglicht,
führt den Menschen zu solchen oder ähnlichen Fragen:
Wer bin ich?
Wer will ich sein?
Wer werde ich sein?

Und zu dieser einen, tief erfüllenden Erkenntnis:

In der Mitte meines Herzens bin ich der,
der ich bin und der, der ich sein werde.

Leidenschaft und Gelassenheit

Gelingende Menschlichkeit
geschieht grundsätzlich in gelingenden
Beziehungen.

Wir leben Bindungen mehr oder weniger nah,
manche mit ganzer Leidenschaft.

Manche dieser Beziehungen sind so tief und erfüllend,
dass sie manchmal an Glückseligkeit grenzen
und manchmal immer wieder neue Leiden schaffen.

Die tiefste und erfüllendste Bindung
ist wohl die des Glaubens an Gott.

Die Sehnsucht nach ihr
hat grenzenloses Glück ermöglicht
und grenzenloses Leiden geschaffen.

Trost des Glaubens ist die Gewissheit,
im Annehmen und Loslassen von Glück und Leid
getragen zu sein.

Gültiges und letztgültiges Getragensein
ist die Gewissheit, dass die,
mit denen ich leidenschaftlich verbunden bin
und die, die ich leidenschaftlich ablehne
die sind, mit denen ich –
mit dem Tausendstel des Gewichts einer Daunenfeder –

an genau dem Punkt landen,

der für uns ausgewählt ist.

In der Leichtigkeit dieses Schwebens ereignet sich
das Loslassen,
die tiefste Form leidenschaftlicher Liebe,
die, mit der ich weder aufbrechen noch ankommen will.

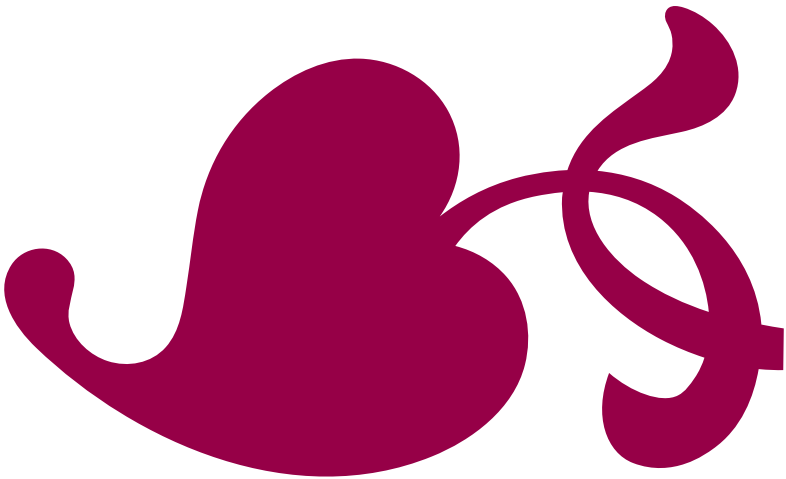
Und wenn tatsächlich das Loslassen
die tiefste Erfüllung leidenschaftlicher Liebe ist,
dann ist dieser Zustand menschlichen Seins
die Leidenschaft, die Augenblick für Augenblick
und einst für immer,
keine Leiden schafft,
weil er von glückseliger Dankbarkeit
für vollkommenes Getragensein erfüllt ist.

Es ist dieses für einzelne, ewige Augenblicke
andauernde Heimatgefühl,
noch nie aufgebrochen zu sein
und nie mehr aufbrechen zu wollen, immer wieder.

Und niemals höher hinauf zu wollen
als die vermeintlich hinab gleitende Feder.

Dann ist da diese geschenkte Stille,
die leidenschaftlich ersehnte und erfüllte
Gleichzeitigkeit
meines Atems mit dem Atem des Lebendigen,

wenn mich die Stille
mit Leidenschaft und Gelassenheit
atmet.



Adler

Spanien und Italien bestreiten heute das Endspiel
um die Fußballeuropameisterschaft.
Ohne Deutschland.

Und 10 Millionen Bundestrainer mit Fantrikot und
Chipstüte
am Fernseher, wissen warum.

Wenn ich Bundestrainer wär`,
würde ich mich von denen nicht zerreißen lassen.
Ich würde auf keinen Rat hören,
weder gesprochen, noch geschrieben.

Hier also mein Rat:

Wenn ich Bundestrainer wär`, wüsste ich:
SO habe ich entschieden.

Und ein paar Spieler waren beim Unentschieden
noch zu unentschieden.

Jetzt sind sie ausgeschieden.

So ist das Leben.

Ich würde auch nicht auf den Rat
vom Altbundestrainer hören:

Nicht immer dauert ein Spiel 90 Minuten.

Und nicht immer ist der Ball rund.

Und nicht immer ist der nächste Gegner der schwerste.

Wenn ich Bundestrainer wär`,
würde ich mich mit dem Adler auf der Brust

in die Lüfte erheben.

Ich würde die Ausscheidungen der anderen
unter mir lassen.

Und die eigenen hinter mir.

Ich würde zur Sonne fliegen.

Und wenn es regnet,

würde ich durch den Regen zur Sonne fliegen.

Ich würde meinen zielorientierten Tunnelblick aufgeben
und mir das Endspiel von oben anschauen
und Spaß dran haben.

Wenn ich Bundestrainer wär`,

hätte ich Spaß daran, etwas zu lernen:

Dass man Dingen nicht nachjagen kann,
bis man sie endlich im Griff hat.

Ich würde das Ganze betrachten,
nicht nur meinen eigenen Ausschnitt.

Würde verstehen, dass ich als Adler
auf meinem Weg zur Sonne,
nichts und niemandem nachjage
und vor nichts und niemandem davonfliege.

Dann würde ich wissen,
dass ich die Niederlage nur annehmen kann,
indem ich ihr in Frieden begegne.

Ich würde in Abgeschiedenheit der Ausgeschiedenheit
mit Unentschiedenheit begegnen.

Dann würde ich ganz sanft mit den Flügeln schlagen,
und zur Sonne gleiten

um meine Abgeschiedenheit
bestrahlen zu lassen.

So bestrahlt würde ich von oben erkennen,
dass das Sportgerät ein Spielball ist.

Und tatsächlich rund.

Und dass das kleine Stück Leder
weltweit Menschen verbindet.

Menschen, die ab heute wieder ein klein wenig mehr,
alle ihre Verbundenheiten
wahrnehmen, genießen und pflegen.

Nur heute

Was wäre,
wenn die Sonne nur heute scheinen würde?
Was würde ich tun oder lassen?

Ich könnte an all die schönen Erfahrungen,
Erlebnisse und Erkenntnisse denken
und dankbar zurück blicken.

Ich könnte an die schweren Stunden denken:
Es ist gut ausgegangen.
Es ist weiter gegangen.
Es hätte schlimmer kommen können.

Wenn die Sonne nur heute scheinen würde,
würde ich ein Seminar planen
für nächste Woche
oder für 2060.

Ich würde mir vornehmen
mehr Sport zu machen,
meinen Rasen zu mähen,
eine Fortbildung zu buchen
und meine Freunde zu besuchen.

Wenn ich grad in einer Kletterwand hängen würde,
könnte ich im Groll nach unten schauen
und mit Angst nach oben.

Dann würden Groll und Angst
mein Leben bestimmen.

Stattdessen könnte ich mich freuen.
Freuen, dass ich lebe
und dass die Kletterseile mich halten.
Allein mit dieser Freude
würde ich wahrscheinlich
eine Wilderdbeere entdecken,
direkt vor mir, in der Felsspalte.

Es wäre vielleicht die einzige Erdbeere,
die ich je gegessen habe,
an dem Tag,
an dem die Sonne nur heute scheint.

Ich kann sie genau spüren in diesem Augenblick,
die Wilderdbeere,
wie sie sanft und samtig
meine Zunge streichelt und entzückt.

In diesem heiligen Augenblick
würde ich mir nicht den Kopf zerbrechen,
ob ich schon einmal eine Wilderdbeere gegessen habe
oder ob ich noch eine zweite finde.

Diese Wilderdbeere würde mir Kraft zum Klettern geben.
Und mich ganz direkt
mit meinem Herzen verbinden
und mit aller Freude dieser Welt.

Und genau das tut sie jetzt gerade.

Mich in diesem Augenblick meines Lebens
mit der Erdbeere in der Felsspalte zu verbinden,
ist eine wunderbare Möglichkeit,
mich mit der grundlegenden Freude in mir
zu verbinden.

Was wäre,
wenn die Sonne nur heute scheinen würde ?

Ich würde uns einen Kaffee kochen.
Vielleicht finde ich dabei eine Wilderdbeere.
Die pflücke ich Dir.
Und dann schaue ich Dir zu,
wie Du sie in den Mund steckst.
Dann streichelt und entzückt die Wilderdbeere
sanft und samten mein Herz.

Wenn die Sonne nur heute scheinen würde,
würde sie die helle und warme Gewissheit
in mein Herz strahlen,
dass sie auch morgen scheint.

Es geht vorbei

Hast Du schon einmal erlebt,
dass irgendetwas nicht vorbei gegangen ist ?
Erstaunlich, oder ?

Es geht vorbei !

Alles geht vorbei.

Manchmal möchtest Du, dass es nicht vorbei geht.
Manchmal möchtest Du, dass es schnell vorbei geht.
Egal wie – es geht vorbei.
Die Dinge sind, wie sie sind.
Es ist, wie es ist.

Meist hat es damit zu tun, wie Du etwas bewertest,
welche Haltung Du zu etwas einnimmst,
wie Du etwas bezeichnest oder benennst.

Vielleicht gehörst Du auch zu den Menschen,
die neulich noch über den verregneten Sommer
gestöhnt haben
und die jetzt über die Hitze stöhnen.
Das eine ist vorbei gegangen.
Das andere geht auch vorbei, wetten ?

Erinnerst Du Dich an den Schmerz von
Trennung, Verlust, Verurteilung, Angst und Tod ?
Du dachtest, dass das nie vorbei geht,
aber es geht vorbei.

Nach dem Schmerz kam etwas großartig Neues,
das es ohne den Schmerz nicht gegeben hätte.
Kannst Du das angemessen würdigen ?
Oder verlierst Du es noch oft aus dem Blick ?

Oder steckst Du noch mitten drin
in Trennung, Verlust, Verurteilung, Angst und Tod ?
Das geht vorbei.
Kannst Du schon sehen, was es auch noch gibt ?
Oder was es stattdessen gibt ?

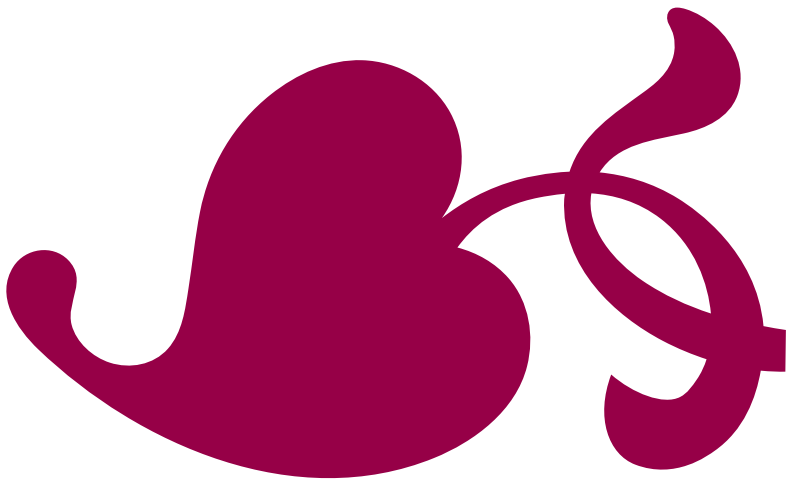
Und auch das geht vorbei.

Es ist, wie es ist.
Gefällt Dir das ?
Das geht vorbei.
Gefällt es Dir nicht ?
Das geht auch vorbei.

Wirst Du gerade ganz unruhig beim Lesen ?
Das geht vorbei.
Oder wirst Du ganz ruhig ?
Das geht auch vorbei.

Möchtest Du gern mehr Geld, Glück, Liebe, Lebenszeit ?
Das geht vorbei.

Kannst Du es auch genießen,
wie schön der Mond leuchtet,
in diesen klaren Sommernächten?
Und....?



Du hast es schon geahnt:
es geht vorbei.

Vermutlich ist es mit dem Mond
wie mit Deinem Beschützt-, Geführt- und Getragensein:
es zu spüren, zu erleben, zu erfahren,
geht vorbei.
Und ist doch immer da.

Und wenn Du etwas bewahren oder verändern möchtest
sei gewiss: es geht vorbei.

Was tun ?
Du kannst es ja lieben, wie es ist,
wissend, dass auch das vorbei geht.

Denn es ist, wie es ist.
Ist das nicht wunderbar tröstlich ?!

Geborgenheit

Immer wieder kommt die Zeit
Mit der Sehnsucht nach Geborgenheit
Ich schaue nach in allen Ecken
Wo mag sie sich im Haus verstecken

Ich such in Fotoalben, Briefekisten, Tagebücherseiten
Und suhle mich in seligen Benommenheiten
Noch nehm ichs selbstbeherrscht, gelassen und gefasst
Vergangene Geborgenheit ist stark verblasst

Vom Abendwein die Angst des Alltags dumpf getröstet
Allmorgendlichen Fitnesskaffee frisch geröstet
So will ich feuchte Einsamkeit mit trockner Zunge lecken
Gewohnheitsmäßige Geborgenheit lässt schaler schmecken

Gern opfer ich viel für ein festes Gehalt
Und find im Bett Schutz wenn das Grauen sich ballt
Ich stehe auf sumpfigem Boden zum Absprung bereit
Versicherte Geborgenheit zerstört Persönlichkeit

Die Lebenshilfe will nur über Druck ins Leben lenken
Verdrehte Religion will Glück erst nach der Zeit
verschenken
Für die Garantie meiner Rente bleibt ja noch Zeit
Vertröstete Geborgenheit verhindert Verantwortlichkeit

Was aber wenn Versicherung und Vertröstung daneben
liegt

Was wenn es Geborgenheit nur im Geben gibt
Ich sehe einen Menschen und lächle ihn an
Den Partner den Kollegen und den Nachbarn nebenan
Da spür ich Verbundenheit und Zusammenhalten

Als würden da sanfte Mächte des Tragens mich halten
Da will etwas Heiliges mich unbemerkt tröstend versorgen
Wenn ich fürspreche fürhöre und fürsorge
Bin ich geborgen

Sonntagsgedanken

Ich hab heut mal in alten Sonntagsgedanken
geschmökert und darin viele interessante Sprüche
gefunden,
die ich irgendwann mal so formuliert habe.
Ich würde mich freuen, wenn Du (Sie) mir schreibst,
welcher Dir am besten gefällt.

Deine Einzigartigkeit ist unantastbar

Die Liebe versteckt sich so lange,
bis Du sie nicht mehr suchst

Heute darfst Du damit beginnen,
mit dem Genügmüssen aufzuhören

Das unendlich Schöne an der Ewigkeit
ist ihre Gegenwärtigkeit

Deine Lebensaufgabe ist zu tun, was Du tust
und zu lieben, wen Du liebst

Sehnsucht verurteilt und Dankbarkeit vergibt

Wenn wir uns berühren,
müssen wir uns nicht mehr beeindrucken

Das Wesentliche wird durch Dein Innehalten erlebt

Wenn wir einander brauchen,
dann lassen wir einander los,
damit wir uns verbinden können

Wie Nahrung aus der Erntezeit
kommt Güte aus der Achtsamkeit

Wenn Du Dich von Gott in Deine Mitte tragen lässt,
bist Du Dein Zuhause

Du darfst ruhig stolpern,
es geht immer vorwärts

Herbstabschiedsblätter machen Platz
für Frühlingsblütenknospen

Alles ist gut für den,
der nicht alles positiv sieht

Manchmal musst Du den Verstand verlieren
um Dein Herz öffnen zu können

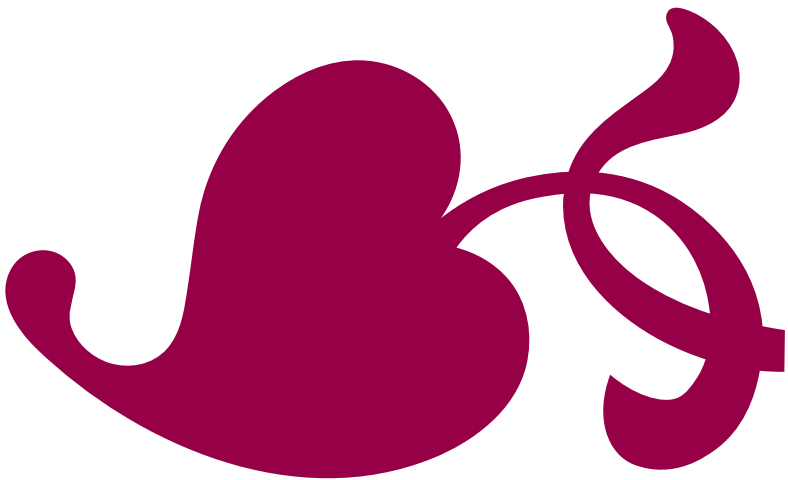
Die Herrlichkeit des Lebens
erleuchtet die Einverstandenen

Wenn Du Gott suchst,
dann spiele mit einem Kind

Du bist wie der Mond,
mal weniger und mal mehr leuchtend,
aber immer rund und schön

Frieden ist, wenn Gott sein Allerliebstes
in Deinen Zweifel liebt

Erfüllung ist die Realisierung
Deiner Bestimmung



Dankbarkeit

Es gibt so Tage wo der Kummer quält
Da fragst Du Dich was überhaupt noch zählt
Was tun mit der verronnen Zeit
Wie wird denn all das Enge weit

Allein durchs Stellen solcher Fragen
Wirst Du zur Sinn-Bestimmung hingetragen
Hast Du das Hier und Jetzt zurück gewonnen
Ist all Dein Schmerz zum Wendepunkt geronnen

Jetzt kannst Du neue Brücken bauen
All dem Dir immer schon Geschenkten neu vertrauen
Der Wendepunkt an dem die Liebe Dich befreit
Ist Dankbarkeit

Liebe Leiterinnen, Kolleginnen, Freundinnen,

ich bin dankbar,
dass ich Erzieherinnen begleiten darf
und ich weiß, warum ich mich seit 25 Jahren
für die Aus- Fort- und Weiterbildung
von Sozialpädagogischen Fachkräften engagiere:
Ich will, dass der Stellenwert dieses Berufes
in unserer Gesellschaft hinreichend gewürdigt wird.
Unzählige Frauen und Männer tun täglich
einen bewundernswerten Dienst für wenig Geld.

Man legt ihnen immer wieder Hürden in den Weg,
Personalmangel, Arbeitszeit, Arbeitsbedingungen,

Gruppengröße, Bezahlung.

Der Lärm wird stärker,

die Kinder und Eltern anstrengender.

Sozialpädagogische Fachkräfte sind heute

Pädagogen, Therapeuten, Eltern, Manager u.v.a.m.

und kommen an die Grenzen ihrer Belastbarkeit.

Bevor das passiert, bleibt dies:

Würdigung, Unterstützung, Begleitung

und vor allem:

Dankbarkeit

Dies sind meine Angebote für 2013

Leiterinnen-Coaching

Zusatzausbildung zur Praxisanleiterin

Supervision für ausgebildete Anleiterinnen

„Leidenschaft und Gelassenheit“ in Tirol

Workshops zu Burn On, Innerer Schweinehund

und Achtsamkeit

Neu im Programm:

Weiterbildung für Pädagogische Zusatzkräfte

Neu im Verkaufsshop:

Ein Postkarten-Set

mit Texten aus meinen Sonntagsgedanken.

All das könnt Ihr/können Sie

auf meiner neuen homepage finden,

die in den nächsten Tagen startet.
Da müsst Ihr dann die Sonntagsgedanken
nicht mehr scrollen, sondern nur noch anklicken.

Viel Spaß beim Surfen und Stöbern.
Ich freue mich auf Deine/Ihre Anmeldungen
und ein Kennenlernen oder Wiedersehen.

Ihnen und Euch eine ganz besonders gute Woche,
Christian

Feiertag

Seit ungefähr 2700 Jahren gibt es in unterschiedlichen Kulturen und Religionen das Gebot, an einem von sieben Tagen, einen Feiertag zu halten.

Wahrscheinlich gehört es zur Verantwortlichkeit gelingenden Lebens, sich über die Gestaltung dieses Tages Gedanken zu machen.

Viele von uns haben das Glück, in ihrem Alltag etwas Beglückendes, Erfüllendes und Sinnstiftendes zu tun.

Gleichzeitig glauben wir, unser alltägliches Tun durch etwas ganz besonderes Anderes oder durch besonders intensiven Müßiggang an einem Feiertag, kompensieren zu müssen.

Dabei schleichen sich erstaunliche Pflichtgewohnheiten ein: Autowäschen, Verwandtenbesuche, Couchchillings.

Da aber der Feiertag ursprünglich als ein Tag der Be-Sinn-ung gedacht war, dürfen wir heute fragen, welche Bedeutung wir unserem alltäglich guten Tun beimessen, wenn es durch das einmalig ganz Besondere ausgeglichen werden muss.

Anders ausgedrückt:

Wenn wir auf den Feiertag warten,
den Bausparvertrag, den Lottogewinn oder die Rente,
könnte es sein, dass wir mit dem Alltäglichen
nicht wirklich glücklich und zufrieden sind.

Und dann gilt womöglich für den Alltag und den Feiertag:

Wenn Dein Pferd tot ist, steig ab.
Nimm das Pferd, das um die Ecke steht
und zur Sonne reiten will
und vertraue darauf
(das musst Du nicht kontrollieren),
dass jemand Deine Pferdeäpfel aufsammelt,
um seinen Garten zu düngen.

Du darfst vertrauen:

es ist für Dich gesorgt.
Du musst an diesem Feiertag
weder das ganz Besondere tun,
noch alle Deine Probleme lösen,
noch auf die Gehaltsanweisung warten
noch arbeitgeberfreundlich regenerieren.

Du musst nur um die Ecke schauen, aufsteigen
und zur Sonne reiten.

Dein Pferd weiß den Weg.
Und es ist ein Siebentagepferd.

Vielleicht brauchst Du Deinen Alltag
um Geld zu verdienen,

aber Du wirst etwas finden,
das an sieben Tagen Gültigkeit hat.

Und dann wirst Du Dich an sieben Tagen
über Deinen Wecker freuen
und darüber, dass andere die Pferdeäpfel sammeln,
die Du hinterlässt.

Schau Dich um,
es werden immer mehr die Dich begleiten,
auf Deinem Siebentageritt.

Frieden

Wenn Du in diesen Tagen des nachts
in den klaren, spätsommerlichen Sternenhimmel
schaust,
ist es dunkel und schwarz
zwischen den goldgelb strahlenden Sternen.
Man könnte meinen, es sind die viel zitierten
schwarzen Löcher, die Ur – Teilchen des Universums.

Diese vermeintlichen Ur – Teilchen
sind die aberbillionenfachen Urteile der Menschen:
kleine, quadratzentimetergroße, zentnerschwere
schwarze Würfel, mit schneidenden Kanten.

Schneidende, bleischwere Ecken und Kanten,
die Dich verletzen und quälen,
im Nacken, im Rücken, im Herz und in der Seele.

Und unentwegt
fügst Du dem Himmel
solche Urteile hinzu
die in Dein Leben und das Deiner Mitmenschen
hinein schneiden.
Immer dann,
wenn Du die Würfel fallen lässt.
Immer dann,
wenn Du etwas oder jemanden
bewertest, beurteilst, verurteilst.

Zwei Mönche kamen zu einem Fluss
an dem eine Frau versuchte hinüber zu gelangen.
Der eine half ihr und trug sie hinüber.
Zu zweit setzten sie ihre Reise fort.
Fünf Stunden später belehrte der andere Mönch:
Du weißt doch, dass wir Frauen nicht berühren dürfen.
Da sagte der erste:
Ich habe sie am anderen Ufer abgesetzt.
Du trägst sie seit fünf Stunden.
...

Wir Menschen können uns nicht anmaßen
Urteile zu fällen,
weder positive, noch negative.
Um gerecht zu sein,
müssten wir objektiv wahrnehmen können,
wir müssten die Vergangenheit des Menschen
oder der Situation kennen – und die Zukunft.

Ist dieser Mensch oder dieses Wetter,
ist dieses Tun oder dieses Lassen
schön oder hässlich ?
Darüber wird es jeweils
unzählige unterschiedliche Meinungen,
Standpunkte und Urteile geben.

Genau genommen müssten wir sämtliche Adjektive weg
lassen:
Zum Glück gibt es diesen Menschen
und dieses Wetter.

Zum Glück gibt es Tag und Nacht,
zum Glück gibt es dieses Tun und Lassen.

Jedes Urteil ist ein Standpunkt.
Da klebst Du und kommst nicht vom Fleck.
So, wie der zweite Mönch.
Gefallene Würfel
schneiden Dir ins Fleisch.

Schau Dich um:
Draußen ist Wetter.
Drinnen ist Wohnen.
Und da: ein Mensch.

Es ist, wie es ist, sagt die Liebe.
Und auf einmal ist Frieden.
Und es leuchtet taghell
zwischen den Sternen.

Öffnungen

Hoffnungsleuchten –
in das Zufallen der Tür
das Strahlen Deines Mutes

Sonntagsglockenläuten –
Im Blumentopf
gluckst frisches Wasser

Druckerschwärze –
mit geschlossenen Augen
Sehnsucht riechen

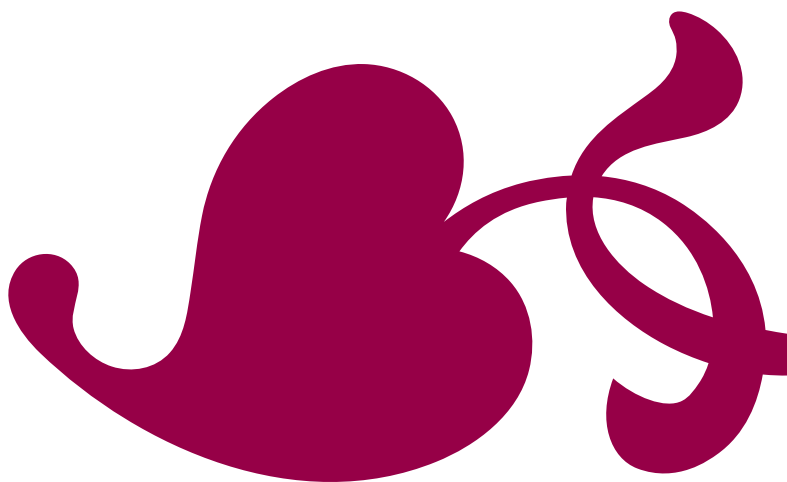
Klimawandel –
Im Pelz der Hummel
Blütenstaub

Neu-Beginn –
im Lärm der Geschenke
Dein Augen-Blick

Heimweg –
von der Hand im Müll
knistert die Pfandflasche

Septemberabend –
unter dem Himbeereis
klimpern Stricknadeln

Heilsam –
in der Freude Deiner Begeisterung
lauter Angesteckte



Die drei Stufen zur Freiheit

1. Sich alles erlauben

Du darfst alles denken und fühlen, tun und lassen.
Alles.

So, als wärest Du allein:

Furzen, Rülpsen und Popeln.

Selbstmitleidig vor dem Spiegel die Falten zählen.

Träge die Pflichten vernachlässigen.

Perfektionismus erstreben und bekämpfen.

Verletzt-, Zurückgewiesen- und Beleidigtsein.

Entscheidungen aufschieben.

Single bleiben.

Heimatfilme und astrologische Beratungen anschauen.

Tanzen, Lachen und Weinen und alleine glücklich sein.

Flunkern, Lügen und Täuschen.

In abgrundtiefen Rachegelesten Schwerter schmieden.

Schimpfwörter für den Chef erfinden.

Betteln, Jammern, Fordern und Vorwürfe hinaus schreien.

Den gesamten Weltschmerz hinaus kotzen.

All diese und andere Single-Sehnsüchte in Vollkommenheit auszutoben,

ist die Voraussetzung für das Hinübergleiten zur nächsten Stufe.

2. Alles mit jemandem teilen

Du darfst alles was Du denkst und fühlst, tust und lässt,
mit jemandem teilen.

Alles.

Dann bist Du authentisch und frei.

Ganz bei Dir.

Und beschenkst den anderen mit dem,
der Du in Wahrheit bist.

Wenn das nicht geht, such Dir jemandem, mit dem es geht.

All diese Single- und Beziehungssehnsüchte
in Vollkommenheit sein zu dürfen,
ist die Voraussetzung für das Hinübergleiten zur dritten
Stufe.

3. Jemandem alles erlauben

Du darfst alles was Dein Partner denkt und fühlt, tut und
lässt
in vollkommen loslassender Hingabe
und im Gewähren vollkommener Freiheit
in Euer gemeinsames Sein integrieren.

Und wirst erkennen

– nachdem Du Dir selbst alles erlaubt
und alles geteilt hast –

dass die größtmögliche Freiheit des Menschen
im Gewähren von Freiheit

und in liebevoller, wechselseitiger Abhängigkeit besteht.

Dann werdet Ihr in schwebender Leichtigkeit

euch Luft und Raum zum köstlichen Atmen ermöglichen

und zwischen Geben und Empfangen
nicht mehr unterscheiden können.

Aus der ersehnten Freiheit wovon ist endlich
die wahrheitsspendende Freiheit wozu geworden.

So werdet Ihr gleichzeitig sein und gleichwertig.
Eure unantastbaren Einzigartigkeiten
dürfen aneinander zur Ruhe kommen,
weil sie sich weder trennen noch vermischen müssen.

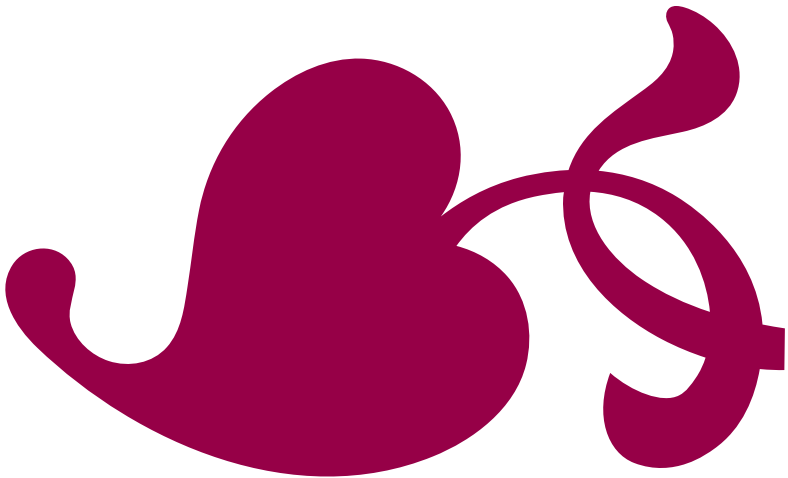
Verantwortlichkeit und Selbstfürsorge
hauchen einander Frieden, Segen und Leben zu.
Der ewige Himmel ist in die endliche Zeit gekommen.
Und die Macht der Freiheit dehnt sich hinaus in die Welt.

Was Dich abhält?
Wahrscheinlich die Angst vor der Freiheit.
Und die falsche Einbildung,
Du hättest Glücklichmachen und Glücklichsein
nicht verdient.

Was Dich wirklich frei macht?
Vielleicht diese eine Wahrheit der drei Stufen:
Du erlaubst Dir ALLES.
Dann teilst Du es.
Und dann erlaubst Du ALLES.
Und dann gibst Du Dich
– ohne jegliche Selbstaufopferung –
ganz hin.

Du hast das Glückliche verdient.
Es kommt durch Gewähren von Freiheit
und das macht frei.

Auf geht`s



Vertraut machen

Es gehört wohl zu den schönsten Stellen der Weltliteratur, das Kapitel in dem Büchlein „Der kleine Prinz“ von Saint-Exupery, als der Fuchs zum Kleinen Prinzen sagt: „Du bist zeitlebens für das verantwortlich, was du dir vertraut gemacht hast“. Wenn du mich zähmst, werden wir einzigartig sein füreinander. Der Klang deines Schrittes wird sich von allen anderen unterscheiden und „mich wie Musik aus meinem Bau locken“. Wie denn „zähmen“ geht, wollte der Kleine Prinz wissen. Du musst geduldig sein. Und nichts sagen. Und jeden Tag ein bisschen näher kommen.

Vertraut machen und verantwortlich sein ist nach Saint-Exupery ganz offensichtlich ein aktives Tun, nichts Selbstverständliches, nichts Geschenktes, nichts Vorbestimmtes. Gemeint sind nicht – ganz automatisch – die Eltern, die Verwandten, die Kinder (weder die leiblichen, noch die anvertrauten), die Nachbarn oder die Kolleginnen. Auch nicht die Ehepartner.

„Ich kann den Klang Deines Schrittes von tausenden unterscheiden.

Die goldenen Weizenfelder

werden mich an Dein weizenblondes Haar erinnern
und ich werde das Rauschen des Windes im Getreide
lieb gewinnen.“

Was aber mag das wohl bedeuten,
geduldig sein, nichts sagen und jeden Tag ein bisschen
näher kommen?

Vielleicht dies:

Ich will nicht darauf warten, gezähmt zu werden,
um für jemanden einzigartig zu sein.

Stattdessen vielleicht dies:

Ich will dich nicht bedrängen. Und nichts fordern.

Ich will dir liebevoll zuhören, um dich wirklich zu verstehen.

Ich will Dir ein bisschen näher kommen –
indem ich mein Herz öffne.

Herz öffnen?

Ich will nicht meinen Müll bei Dir abladen,
denn dann bin ich nicht mehr bei Dir.

Und ich bin nicht schuldig,
denn besser konnte ich es nicht.

Aber wenn die Stunde kommt,
in der wir mit offenen Herzen füreinander da sind,
will ich mich so mitteilen,
dass ich alles mit Dir teile,

meine Sehnsüchte, meine Verletzungen, meine Ängste,
und den Frieden, der mich umhüllt,
wenn mein Herz sich dehnen will, hin zu Dir,
beim Klang Deines Schrittes, der Musik Deines Haares
und der Süße Deines Teilens.

Und dann bin ich zeitlebens verantwortlich.
Auch über den Abschied hinaus.
Vielleicht musste oder muss ich eines Tages gehen.
Vielleicht Du.
Vielleicht gehen wir auf eigenen, getrennten Wegen weiter.
Vielleicht ist der Abschied endgültig.

Ganz gewiss wird aus dem gefallenem Herbstlaub Dünger.
Ganz gewiss wächst an gleicher Stelle aus gestärktem Ast
ein neues Blatt.
Ganz gewiss wird – ohne unser Drängen – wieder Frühling.

Und ich erwarte nicht, dass Du zeitlebens verantwortlich
bleibst.

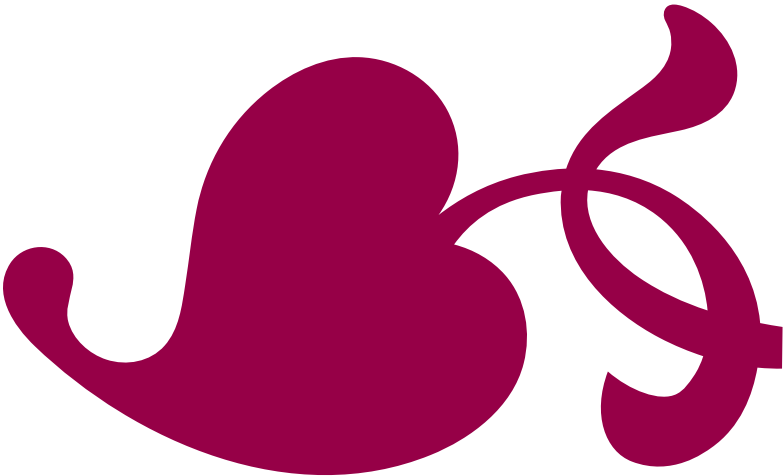
Ich werde es sein.
Ich werde alten Groll von Güte heilen lassen,
werde mich dankbar an Dein Lachen erinnern,
an die Wärme unserer gemeinsam geöffneten Herzen
an die unendliche Sanftheit,
mit der der Himmel unter unsere Haut gekuschelt ist.

Ich werde zeitlebens verantwortlich bleiben,
vor allem dadurch, dass ich Dich loslasse.
Entweder für unsere getrennten Wege.

Oder den endgültigen Abschied vom zeitlichen Leben.

Und weil ich in diesem Moment
mit dem Loslassen beginne,
erfüllt mich das Geduldigsein, das Nichtssagenwollen, das
Näherkommen
und die Ahnung, dass es Liebe ist.

Du Partner, Du Kind, Du Mutter, Du Vater, Du Freund.
Und Du, mein himmlischer Freund und Partner und
Komplize.



Reife und Stärke

Reife und Stärke
Erziehung könnte doch bedeuten, Menschen so zu begleiten,
dass sie selbstverantwortlich und gemeinschaftsfähig werden.
Menschen, die Dinge beurteilen
und einen eigenen Standpunkt vertreten können
So, dass man sie irgendwann als reif und stark bezeichnen könnte.

Und wenn wir ein klein wenig Glück hatten,
sind wir selbst auch so erzogen und sozialisiert worden
und können nun Urteilskraft, Reife und Stärke weitergeben.

Als reife und starke Erwachsene
haben wir einigermaßen hinreichende Sicherheit darin,
Dinge als wahr und unwahr, richtig und falsch oder gut und böse
einordnen zu können.
Wir verdanken dies unserer
kulturellen, politischen, moralischen und religiösen
Erziehung und Sozialisation.

Und je klarer unser Urteil,
desto größer unsere Reife und Stärke.

Aber – ist das denn die Wahrheit?

Was, wenn

Adam und Eva doch nicht aus dem Paradies vertrieben wurden?

Blut doch nicht dicker ist als Wasser?

Das 30-jährige Reich doch länger dauert als vermutet?

Die 70 Jungfrauen, auf die sich die Selbstmordattentäter freuen,

doch alle älter sind als 95?

Erzieherinnen sich doch nicht alles gefallen lassen müssen?

Müßiggang doch nicht aller Laster Anfang ist?

Mensch doch nicht fühlen muss, wenn er nicht hören will?

Schuld doch ein rein weltlicher Begriff ist?

Das Hemd doch nicht näher ist als der Rock?

Prägungen doch nicht zu Zwanghaftigkeiten führen müssen?

Freiheit doch nicht vom Rechthaben kommt?

Hölle doch die Erfindung von Menschen ist, die Angst haben?

Die Welt doch nicht in Katastrophen untergeht?

Die zehntausend Dinge doch ganz anders sind?

Der Mensch doch nicht unbedingt reif und stark sein muss?

Was, wenn

es doch ganz schön glücklich machen würde heraus zu finden,

was alles eventuell nicht wahr sein könnte

und eine kleine süße Sehnsucht dafür zu entwickeln,

was vielleicht doch ein wenig wahr sein könnte.

Dann würden wir vielleicht ent-decken,
dass es die Hölle nur selbstgeschaffen gibt.
Und dass das Paradies keine nachzeitliche Dimension hat
sondern eine gegenwärtige.

Es bräuchte nur ein ganz klein wenig Bereitschaft.
Dann ist das Paradies jetzt da.
Da, wo wir jetzt gerade sind,
bei dem, was wir jetzt gerade tun oder lassen.

Dann gibt es kein Bedauern mehr
über das nicht mehr Urteilen müssen
sondern einen tiefen Seufzer der Dankbarkeit.
Der würde uns reif und stark machen.

Weil die Ewigkeit in unserer Jetzt-Zeit angekommen ist.
Weil aus dem Augenblick für die Ewigkeit
ein ewigkeitlicher Augenblick geworden ist.

Sie ruft gerade, dass der Toast kalt wird.

Warmer Toast ist ewigkeitlich-himmlisch.

Freie Wahl

Wusstest Du schon, dass Du die freie Wahl hast,
Entscheidungen zu treffen ?

Und wenn das tatsächlich stimmt,
dann darfst Du auch davon ausgehen,
dass Du Dein Leben selbst verantwortest.
Dein Fühlen und Denken,
alles, was Du erlebst und erfährst.

Das ist gleichzeitig anstrengende Verantwortung
und entlastende Freiheit.

Und Du musst niemandem mehr Vorwürfe machen,
weder Deinem Partner, noch Deiner Kollegin,
noch Deiner Höheren Macht.

Wenn Du Dich recht erinnerst
an die Zeit vor Deiner Geburt:
Gott (Deine Höhere Macht, die Liebe, das Leben, o.ä.)
hat Dich makellos erschaffen,
schuldlos, heilig und wundervoll.

Und Dich hier auf die Welt kommen lassen.
Zugegeben, das ist ungerecht,
es hätte auch Äthiopien, Syrien oder Amerika sein können.
Aber so ist es jetzt.
Bleibt eigentlich nur Dankbarkeit:

In dieser Gegend, zu dieser Zeit, schuldlos und heilig.

Leider begann dann nach Deiner Geburt das Drama:
Schläge, Zurückweisungen, Verurteilungen.

Viele tausende Male

hast Du Dich nicht verstanden und nicht geliebt gefühlt.
Und all das auf Deiner Festplatte gespeichert.

All diese kleinen und großen seelischen Schmerzen
haben Dich vorsichtig werden lassen
und beeinflussen alle Deine Entscheidungen.

Und hier die gute Nachricht:

Du kannst das hier und jetzt sofort beenden !!!

Du kannst so sagen, denken, fühlen und sein:

Ab jetzt bestimmen nicht mehr die schlechten Erfahrungen
meine Entscheidungen, sie sind nicht die Wahrheit.

Ab jetzt lasse ich meine Entscheidungen
von der Wahrheit bestimmen:

Ich bin makellos, unschuldig und heilig.

Fehler machen Dich nicht schuldig,

die kannst Du korrigieren oder sagen,

dass Du es in dem Moment nicht besser konntest.

Kann doch sein,

dass wir unsere eingebildeten Selbstbeschuldigungen
nur dafür brauchen,

um Gott Vorwürfe machen zu können

oder seine Existenz in Frage zu stellen.

Wenn wir unsere Selbstverurteilungen endlich weglassen,
haben wir uns aus der selbstgeschaffenen Hölle befreit.
In freier Wahl.

Das Leben hat uns makellos gewollt, geschaffen und
erhalten.

Das glauben, ist Erlösung.

Das Leben hat ein uraltes, neues Programm
auf Deiner Festplatte installiert.

Du hast die freie Wahl, darauf zuzugreifen.

Bleibt nur Dankbarkeit.

Starke Kinder

Wenn wir dankbar zurück blicken stellen wir fest:
wir sind zu stabilen Persönlichkeiten gereift.
Eltern, Erzieherinnen und Lehrerinnen
haben mit mehr oder weniger liebevoller Mühe
dafür gesorgt, dass wir starke Kinder sein konnten.
Jetzt wissen wir einigermaßen
was wertvoll ist und was wichtig.
Wir wissen zumeist
was uns gut tut und was nicht.
Wir befinden uns
in mehr oder weniger stabilen Beziehungen.
Wir können denken und fühlen und handeln.
Wir sind in der Lage
Eindrücke zu verarbeiten
und das Verarbeitete angemessen auszudrücken.
Wir erhalten Anerkennung und Bestätigung.
Wir sind also jetzt mehr oder weniger
starke Männer und Frauen.
Grund genug, dankbar zu sein.

Gleichzeitig hat diese Stärke einen Preis:
Manchmal wird aus der Stärke Härte.
Dann wollen wir uns unbedingt durchsetzen.
Unbedingt Recht haben.
Unbedingt wichtig sein.
Es soll sich um uns drehen,
um unser Wohlbefinden,

darum, dass unsere Schmerzvermeidung
und unser Lustgewinn
im Mittelpunkt stehen.

Manchmal gilt das besonders für die Menschen,
die sich hauptsächlich um andere kümmern.
Auch dann kann aus der Stärke Härte werden.

Und das,
obwohl wir genau wissen,
dass sich in der Erziehung und in der Beziehung
noch niemals
das Starke und das Harte
durchgesetzt haben.

Der alte, starke Baum,
er spendet Sauerstoff und Schatten
und ist doch hart und steif und starr
und sieht seinem Ende entgegen.

Das kleine, neue Pflänzchen aber,
das das harte Samenkorn durchbricht
um neues Leben zu beginnen,
ist wie das neu geborene Kind
zart und sanft und weich.

Und so werden Menschen und Situationen
die auf dem Weg sind zu liebevoller Verbundenheit,
das Starre und das Starke und das Harte
in Frieden ziehen lassen

damit das Zarte und das Sanfte und das Weiche
Platz nehmen kann.

Immer dann, wenn uns etwas nicht gelingt,
dürfen wir uns
mit Hilflosigkeit, Schwäche und Ohnmacht
versöhnen und zufrieden geben.
Vielleicht sogar dafür dankbar sein.

Dann wird das Harte und Starke sterben
damit das Zarte und Weiche wieder geboren wird,
um in Sanftmut und Verbundenheit leben zu können.

Hamsterrad

Menschen,
die Menschen – beruflich oder privat – begleiten
oder erziehen,
tun das nicht für Geld
(alle, die sozial arbeiten,
sind in dieser Gesellschaft nicht hinreichend gewürdigt).
Die meisten von ihnen sind starke Persönlichkeiten
(sonst täten sie es nicht)

Aber manchmal geraten wir in das Hamsterrad...

Dann sehnen wir uns nach
Entlastung
Entspannung
Erfahrung
Erbauung
Erzeugung
Entbindung
Erleuchtung und Erfüllung

Wir sehnen uns
nach einem Raum der Möglichkeiten,
in dem wir sein können wie wir sind
und in dem wir werden können,
der/die wir eigentlich sind.

Die Lebenswerkstatt Dreieich
bietet solche Räume,
in denen Du LehrerInnen finden
und LehrerIn sein kannst.
Hier findest Du fachliche Bildung
und vertiefte Bewusstwerdung Deiner Person.
Per – son kommt von per – sonere, das heißt durch – tönen,
das heißt:
der/die/das Du in Wahrheit bist,
wird wieder und neu zum Klingen gebracht.
Wenn Du willst,
kannst Du in diesem Raum der Möglichkeiten
wieder und weiter wachsen,
zusammen mit den Menschen,
die Dir zur Begleitung anvertraut sind.

Am 10. Dezember beginnt die Ausbildung
zur Praxisanleiterin.

Neu im Programm für 2013
ist die Weiterbildung für pädagogische Zusatzkräfte

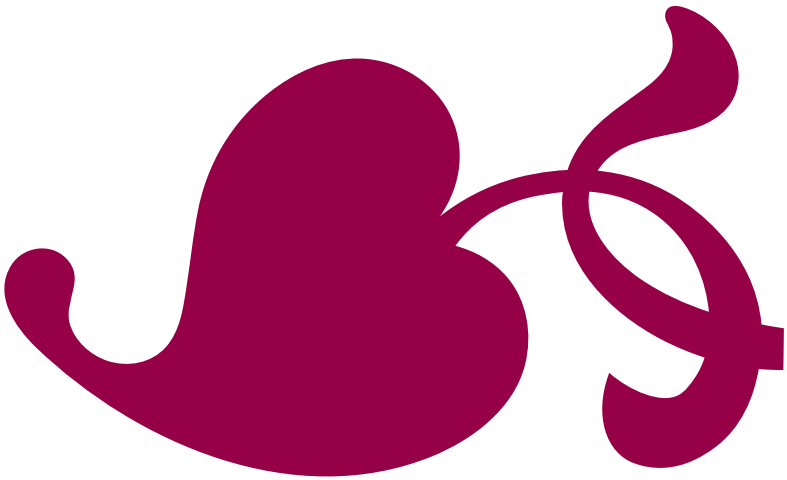
Neu im Programm ist die Fortbildung
für ausgebildete Praxisanleiterinnen

Wieder im Programm ist
„Erziehung mit Leidenschaft und Gelassenheit“ in Tirol

Weitere Angebote findest Du unter
Lebenswerkstatt-dreieich.de

Da findest Du
Entlastung
Entspannung
Erfahrung
Erbauung
Erzeugung
Entbindung
Erleuchtung und Erfüllung

In Leidenschaft und Gelassenheit
verlässt Du Dein Hamsterrad



Teilen

Irgendwo in Asien gibt es eine erstaunliche Methode kleine Affen zu fangen, die man dort als Delikatesse verehrt:

Man halbiert eine Kokosnuss, bohrt ein Loch hinein und legt Futter darunter.

Und der kleine Affe, der bemüht ist, möglichst viel von dem Futter zu greifen, kann dann die Pfote nicht mehr heraus ziehen.

Offensichtlich sind seine Gier und sein Selbsterhaltungstrieb stärker, als sein Freiheitsdrang.

Ganz anders neulich in der Kita:

Die beiden Kleinen mussten eine ganze Weile hart arbeiten, um alles aus dem Weg zu räumen und ein stabiles Gerüst zu bauen, bis sie an die Bonbons im Regal heran reichten. Die haben sie dann geteilt und sich gegenseitig vor Glück quietschend, in den Mund geschoben.

Wir wissen nicht, ob der kleine Affe triebgesteuert gierig ist, oder ob er mit einem Freund in Kooperationspartnerschaft eine klügere Methode und ein längeres Leben gefunden haben würde.

Aber wir wissen, dass wir Menschen das kooperative Teilen in den Genen haben. Wir sind soziale Wesen.

ist uns in die Wiege gelegt,

es ist unsere menschliche Natur.

Und es trägt uns für ein paar Jahre.

Bedauerlicherweise werden wir älter und erwachsen.

Dann trägt es nicht mehr durchgängig.

Deswegen sind wir beim Laternenumzug am 11. November
so gerührt, wenn Martin seinen Mantel teilt.

Da wird unsere Ursehnsucht danach berührt,
wieder so behandelt zu werden und so sein zu können.

Und es geht dabei nicht um Schwarz-Weiß-Denken,
weder darum alles herzugeben, noch alles zu horten.

Martin hat seinen Mantel weder hergegeben, noch
behalten,
sondern geteilt.

Zugegeben, die Armen haben es mit dem Teilen etwas
leichter.

Wir Reichen benötigen viel Zeit und Kraft,

unseren Wohlstand zu sichern,

da bleibt oft nicht viel Zeit und Kraft für echtes Zuwenden.

Dankbarerweise leben wir in einem Sozialstaat.

Wir teilen, indem wir Steuern zahlen und Sozialabgaben,

auch indem wir in eine gesetzliche Krankenkasse einzahlen.

Und wenn wir Menschen haben, denen wir uns mitteilen,
teilen wir auch.

Von dem kleinen Affen will ich lernen,
dass ich leben will und frei sein will.
Wenn ich die Hand nur zur Hälfte fülle
und dann mit jemandem teile, bleibt für jeden ein Viertel.
Kann sein, dass dann ein Speisungswunder geschieht
und wir beide satt werden.

Von den Kindern und von St. Martin will ich lernen,
dass Kooperation zu meiner menschlichen Natur gehört,
mich und andere froh und glücklich macht.

Eines aber möchte ich lernen, nicht zu teilen:
mich und meine Zeit.
Das schönste und größte und wertvollste Geschenk
das ich einem Menschen machen kann ist,
mich vollkommen und ganz zu verschenken.

Es sind diese wundervollen Augenblicke,
wenn ich im Glauben und in der Liebe
für einen Moment zu 100 Prozent
DU
denke, fühle, sage und bin.

Ich bin jetzt bedingungslos ganz für Dich da, Du.

Erleuchtung

Manches ist so schwierig und so traurig,
als gäbe es kein Entkommen, keine Lösung, kein
Licht.

Dazu der dunkle Herbst,
mit seinem melancholischen Abschiedsgeflüster.

Dann sehnen wir uns nach den Tagen
als wir angestrahlt wurden und strahlen konnten.
Sehnen uns nach ein klein wenig Erleuchtung.
Sitzten stundenlang
Im Fernsehsessel oder auf dem Meditationskissen
und es will einfach nicht leichter und heller werden.

Auf wen oder was warten wir eigentlich?

Nein, die, der oder das wird uns auch nicht retten!

Wer oder was denn?

Vorab dies:
Erleuchtung hat nichts mit Gefühlen zu tun.
Und nichts mit dem Verstand.
Sie ist durch Anstrengung nicht zu erreichen.
Und sie kommt nicht von außen,
weder von jemandem noch von etwas.

Wer Erleuchtung erhofft, erwünscht, erwartet oder ersehnt,

weil er sie in der Zukunft sucht.

Wer Erleuchtung wiederhaben will, bekommt sie nicht,
weil er in Erinnerungen schwelgt.

Erleuchtung kommt nicht,
weil Du etwas Gutes getan hast, tust oder planst zu tun
(auch wenn es Dir dadurch ein wenig besser geht).

Sie kommt auch nicht
durch das Schreiben oder Lesen dieses Textes.

Ziemlich sicher kommt sie nicht
durch all Deine Meinungen, Überzeugungen,
Bewertungen, Beurteilungen oder Deinen Glauben.
Im Gegenteil:
all das kommt aus der Vergangenheit
und ragt in die Zukunft.

Was bleibt, ist dies:

Erleuchtung gibt es nur in Dir.
Und nur in diesem Augenblick.
Es ist der ganz natürliche Zustand Deines Lebens.

Immer wieder nur verdunkelt und behindert
durch die Suche nach ihr,
durch Vergangenheit und Zukunft,
durch Denken und Fühlen.

Wenn Du im Hier und Jetzt des Augenblicks
in achtsamem GeWahrsein
still in Dich hinein hörst
wirst Du das Leuchten Deines Herzens spüren.

Da wird eine warm strahlende Dankbarkeit sein,
die auch die dunkle Stunde
und den melancholischen Moment
in Liebe umhüllt.

Diese strahlende Erleuchtung in Dir
fließt wie ein warmer Strom in die Welt
um geteilt werden zu können.

Und da ist dann
das himmlische Ewige
durch seine Präsenz
Dein Präsent.

Getragen

Altjahrsabend 2012
Wenn schon keine Vorsätze,
dann wenigstens Wünsche?

Wünsche für die Zukunft
kommen aus Erinnerungen an die Vergangenheit:
Das war gut – es soll wieder so sein.
Das hat gefehlt – bald möge es so sein.

Manchmal sind unsere Wünsche ein wenig egozentrisch,
manchmal auch die vermeintlich fürsorglich-sozialen.

Die Fee versprach die Erfüllung zweier Wünsche.
Da wünschte sich der Mann ein Glas Bier,
das niemals leer sein würde.
Hoch erfreut über die Erfüllung
wünschte er sich ein zweites dieser Gläser.
So weit so dumm.

Ein zweiter wünschte sich das zweite für den Freund.
Vermeintlich sozial.
(Er hätte seines auch teilen können).
Am Ende waren beide Alkoholiker.

Was könnten wir uns wünschen für das neue Jahr?
Ein Bierglas, das nie leer wird?

Eine Beziehung im harmonischen Dauerglück?
Denselben Arbeitsplatz bis zur baldigen Rente?
Frieden, Brot und Spiele für alle?

Recht betrachtet waren es immer die schweren Stunden,
die besonders wertvoll waren
und die Kraft, die da war und die erwachsen ist
aus deren Bewältigung.

Sollten wir uns deswegen schwere Stunden wünschen?
Trennungsschmerz, Verlustschmerz,
Zurückweisungsschmerz, Sinnlosigkeitsschmerz
oder Zahnschmerz?

Nein.

Aber wir könnten am Ende des Jahres
schon ein klein wenig dankbar sein,
dass glückliche Stunden kommen werden
und schmerzhaft.

Und dass die schmerzhaften uns hinweisen möchten,
dass etwas repariert werden möchte,
in der Beziehung, im Beruf, beim Genuss oder an den
Zähnen.

Wahrscheinlich wird es gut sein, etwas zu verlieren,
damit etwas anderes nachwachsen kann.

Was sollen wir wünschen?
Glück, Unglück? Deren Ausgewogenheit?
Annahme, Akzeptanz, Gelassenheit und Dankbarkeit,

Mut zum Träumen und Kraft zum Kämpfen?

Es wird sich nicht bei allem was kommen wird
der Sinn erschließen lassen,
nicht alles wird sich gefügt und geführt anfühlen.

Und doch:

Wenn wir zurück blicken, stellen wir fest:
ALLES war irgendwie
behütet, beschützt, geborgen und getragen.

Und aus dieser Gewissheit im Rückblick
und der Dankbarkeit im Augenblick
wächst Hoffnung für den Ausblick.

Eine – auch von mir selbst –
nicht ausrottbare Hoffnung,
dass Angst, Trennung, Verlust, Unglück und Verzweiflung
sich nicht durchsetzen werden.

Die Hoffnung,
dass die Freude an der Liebe und am Leben
und die Gewissheit des Getragenseins
sich trotz allem
und unter allen Umständen,
zart, sanft und gewaltig,
gegenwartsgütig und letztgütig
durchsetzen werden.

Die Gewissheit,
dass diese Hoffnung
behütet, beschützt, geborgen und getragen zu sein,
immer schon da war
und niemals weggehen wird,
darüber will ich dankbar staunen.

Ich wünsche uns dankbares Staunen
für diesen Augenblick.
Und dass dieser Augenblick des Staunens
sich ausdehnen möge
in das ganze neue Jahr.

Weihnachts-Klimpern

Weihnachts-Klimpern

Die Lawine nimmt die kleine Schutzhütte mit.
Der Skorpion sucht Schutz vor der Wüstensonne.
Nieselregen klimpert ans Fenster.

Der Soldat will schnell noch drei Feinde erschießen.
Der andere will lieber auch ein Kind machen.
Der dritte klimpert mit dem Glöckchen am Zielfernrohr.

Der Bauch der Gans ist von Äpfeln gebläht.
Der knurrende Bauch Mariamas bläht von Leere.
Der Obdachlose klimpert mit den Pfandflaschen.

Die Hure und der Altenpfleger gehen zur Schicht.
Die Verwandten jagen über die Autobahnen.
Vater klimpert beim Anstoßen am Tresen.

Trauerkloß und Kichererbse
beugen sich zaghaft und sanft nach vorn
und finden mit gespitzten Lippen zum zärtlichen Kuss.
Sie sind in wortloser Gewissheit innig darin verbunden
sich gegenseitig nicht vereinnahmen zu wollen.
Da sind sie erfüllt vom Frieden der Heiligen Nacht
Und klimpern mit glücklichen Wimpern.

Sehnsucht

Schon bald endlich soll Weihnachten Frieden bringen
Hoffende Sehnsucht erfüllt mich mit fordernder
Macht

Ich will mit ruheloser Gewalt all das Schöne erzwingen
Für das still-rauschende Fest der Heiligen Nacht

Da schau ich und höre – kann riechen und schmecken
Wie der Glanz und der Klang mich mit Düften verwöhnt
Das Herz will mit Sinnen die Botschaft entdecken
Wie all das Schöne das weniger Schöne versöhnt

So höre ich auf mich an Hoffnung zu binden
Will nicht mit enttäuschter Sehnsucht bezahlen
Allein meine Bereitschaft den Frieden zu finden
Lässt meine Herzenswärme zum Nächsten strahlen

Ich darf also heute zu glauben beginnen
Dass sich die Botschaft der Weihnacht ausbreiten will
Will mich auf den Sinn und die Sinne besinnen
Und auf einmal werde ich still

Und erkenne in meiner Mitte
Die Krippe

Melancholie

Heut ist nicht mein Tag.
Wenn ich aus dem Fenster schau,
oder in den Spiegel,
oder um mich herum,
was seh`ich?
Kahle Bäume,
kahles Haupthaar
(die Spiegel werden auch immer schlechter),
kahle Menschen.
Enttäuschung, Zurückweisung, Missachtung.
Krieg, Hunger, Politik,
Weltschmerz.
Nichts hat Bestand
(außer Weihnachten).
In die Kiste werden sie mich auch ganz alleine legen.
Was gab es alles? War es gut?
Was wird kommen? Wird es gut?
Manchmal werde ich allein vom Nachdenken depressiv.
Dann flüchte ich ins Glück,
oder ins vermeintliche Glück:
Sport, Spiel, Spannung,
Betäubung und Beschönigung.

Eines aber weiß ich:
Depressivität ist nicht Depression!
Melancholie ist keine Krankheit.

Im Gegenteil:

Wer traurig sein kann, ist vollkommen gesund.

Wer Sinnlosigkeit empfinden kann,
ist genau am Wendepunkt zur Sinnfindung.

Künstler, Philosophen, Gläubige
sind oft Melancholiker.

Sie nehmen ihre Gedanken und Gefühle wahr,
erlauben sie sich
und realisieren sie.

Melancholiker sind
kreativer, reflektierter, klüger.

Herzlichen Glückwunsch also.

Weihnachtsmelancholie ist ein großes Geschenk.

Ich wünsche mir zur Weihnachtszeit
Ein kleines bisschen Traurigkeit
Ich will uns ganzheitlich erleben
Statt immer nur das Glück erstreben

Der Glückliche ist oftmals einsam
Weil er nur Halbwahrheiten teilt
Geöffnete Herzen teilen alles gemeinsam
Und sind vom Glück zum Sinn befreit.

Nicht nur im Advent

Neulich beim Seminar im Kindergarten.
Was Erzieherinnen den ganzen Tag lang so tun:

Tränen trocknen
Sorgen anhören
Zweifel ermutigen
Sicherheit beschützen
Hand reichen
Herz wärmen
Entwicklung begleiten
Angst beruhigen
Fehler verzeihen
Rücken stärken
Wichtig nehmen
Verletzung versorgen
Einsamkeit verwandeln
Not lindern
Trennung heilen
Hunger stillen
Frieden stiften
Sinn realisieren
Advent ermöglichen

Und Gott?
Was tut Gott eigentlich so den ganzen Tag lang:

Tränen trocknen
Sorgen anhören
Zweifel ermutigen

Sicherheit beschützen
Hand reichen
Herz wärmen
Entwicklung begleiten
Angst beruhigen
Fehler verzeihen
Rücken stärken
Wichtig nehmen
Verletzung versorgen
Einsamkeit verwandeln
Not lindern
Trennung heilen
Hunger stillen
Frieden stiften
Sinn realisieren
Advent ermöglichen

Kindsein

Worin eigentlich unterscheiden wir Erwachsenen
uns von Kindern?
Verstand? Vernunft? Verhalten?
Verantwortung? Verlässlichkeit? Vaterlandsliebe?

Wir Erwachsenen denken manchmal, wir müssten unserem
Leben
mit Verstand, Vernunft und Verhalten Bedeutung verleihen.
Dann jagen wir unserer Bedeutsamkeit hinterher,
indem wir Macht, Besitz, Intelligenz und Tugend anhäufen,
um unsere Bedeutsamkeit uns selbst und anderen zu
beweisen.

Bis wir einem Kind begegnen.

Und feststellen, dass dieses Kind ganz ohne
Verstand, Vernunft, Verhalten, Verantwortung,
Verlässlichkeit
und Vaterlandsliebe zählt und von Bedeutung ist.
Natürlicherweise von Bedeutung ist.
Allein mit seinem Da-Sein sagt und fragt:
Da bin ich. Bist Du auch da?
Das Kind stellt diese Frage. Und IST diese Frage:
Bist Du jetzt auch ganz da?

Und da dieses Frage-Sein des Kindes
nichts zu tun hat mit Verstand, Vernunft und Verhalten,

bleibt (nur) noch ER-LEBEN.

Wortlos – ohne Vernunft und Verstand – spricht das Kind:

Ich sage nichts und tue nichts.

Und ganz ohne Bedeutsamkeit erlangen zu wollen,

bin ich einfach ganz da.

Und schenke mich Deinem Er-leben.

Und da geschieht,

dass unser erwachsenes Herz

sich zu seiner innigsten Mitte hin öffnet und spricht:

Ich danke Dir für das Privileg und Dein Geschenk

Dich erleben zu dürfen.

Und ich schenke Dir mich. Ganz mich.

Für Dein Er-leben.

Und damit ist alles gesagt und getan.

In dieser Begegnung ohne Verstand und Vernunft,

in der das Streben nach Bedeutsamkeit bedeutungslos ist,

geschieht das Wunder einer wahren Begegnung:

Ich bin da und Du bist da.

Dein Leben zählt und mein Leben zählt.

In solch einer Begegnung,

in der nichts zu sagen und zu tun ist,

ist alles gesagt und getan.

Du-bist-da und Ich-bin-da

ist nicht der Zustand, der sich himmlisch anfühlt

(in einer wahren Begegnung geht es nicht um gute Gefühle),

es ist der Himmel selbst.

Wenn Jesus in Markus 10 sagt
„Lasst die Kinder zu mir und hindert sie nicht,
denn ihnen gehört der Himmel“,
ist damit kein Versprechen für die Zukunft gemeint.
Es ist Feststellung und Appell:
Seid Himmel, indem Ihr Anteil nehmt am Kindsein,
dem von Kindern und Eurem eigenen.
Und wenn Ihr das Kind Kind sein lasst,
werdet Ihr mit dem Kind Kind sein dürfen
und die Welt mit Kinderaugen sehen.
Und Himmel sein.

Und der gegenseitig geschenkte Segen des Da-Seins
in dem Mütter Kinder entbinden,
ist der gleichzeitige Beitrag von Müttern
an alle Menschen dieser Welt,
die in der Wahrnehmung ihrer natürlichen Bedeutung
ihr Kindsein von sich entbinden.

Jedes Kind, dem ich begegne erinnert mich daran,
dass mein Kindsein und sein Kindsein
den Frieden in die Welt bringt,
der höher und tiefer ist als alle Vernunft.

Erinnern oder Hoffen

Kannst Du Dich erinnern an den letzten großen Schmerz
oder das letzte große Glück?

Spürst Du Deine Hoffnung auf die nächste Vermeidung von Schmerz
oder das nächste Erreichen von Glück?

Und wann hast Du Schmerz und Glück am stärksten erlebt,
beim Erinnern oder beim Hoffen?

Viele Menschen lassen sich von der Vergangenheit bestimmen.

Weil ihr Lebensschiff in einen Sturm geraten war,
dümpeln sie jetzt lieber im seichten Küstengewässer.

Andere liegen bereits im sicheren Hafen,
polieren die Planken und lassen die Segel vergammeln.
Oder warten auf einen Steuermann für die Hafenrundfahrt.

Aber –

Schiffe werden nicht für Häfen gebaut !!!

Das Leben ist draußen – auf dem offenen Meer.

Gelebtes Leben

mit seiner ganzen, intensiven, einzigartigen Lebendigkeit,
gibt es nur mit Sturm und Stille, mit Schmerz und Glück.

Schmerz und Glück
sind weder beim Erinnern noch beim Hoffen am stärksten
erlebbar
sondern in dem Augenblick, in dem sie geschehen.

Schmerz anzustreben – um sich intensiver zu erleben,
wäre wahnsinnig.

Schmerz im sicheren Hafen zu vermeiden,
hieß Rosten bis zur Verschrottung.

Glück zu erwarten hieß – wie der Lottospieler –
in Mangelgefühl und Unzufriedenheit zu kleben
und auf bessere Zeiten zu hoffen.

Glück im sichern Hafen zu vermeiden
ist eingebildete Zufriedenheit im halbtoten Dümpeln.

Was bleibt?

Es bleibt die gewaltige Fülle des Augenblicks
auf der Fahrt über das offene Meer.
In diesem Augenblick Deines Lebens
gibt es Schmerz und Glück,
Sturm und Stille.

Willst Du Dein wahres Selbst verwirklichen?

Dann lebe Dein augenblickliches Sein.

Mit allem, was dazu gehört.

Halte Deine Segel in den Wind.

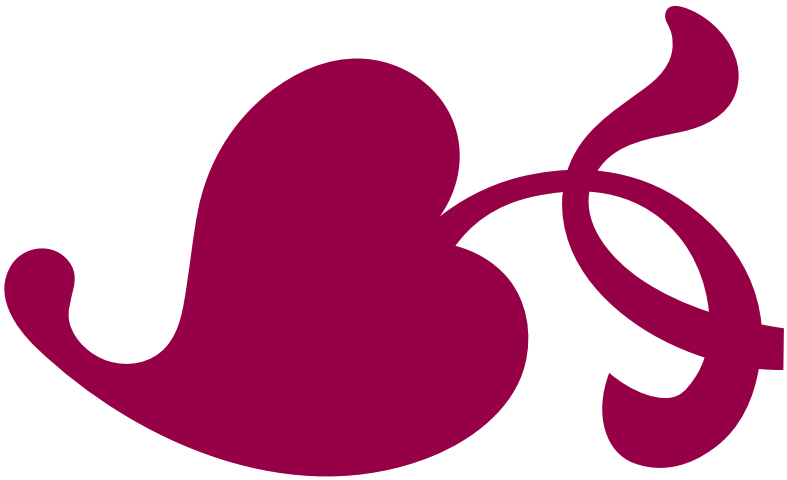
Und lass Dich vom Wind führen.

Es ist Deine einzigartige Fahrerinne.

Nur darin bist Du bemerkenswert.

Und bedeutend.
Lausche auf Sturm und Wind,
sie spielen Deine Melodie.
Sing Deine Melodie.

Dann stimmen andere ein
zu einem zwei-, drei-, oder vielstimmigem Chor.
Da ist der Sturm verwandelt
in sanftes, unaussprechliches Säuseln.
Und die Segel sind erfüllt
vom Frieden glückseligen Gleitens.



Zuhause

Was ist eigentlich mein Zuhause?
Wo ist es?
Und wer ist da?

Mein Zuhause ist ein Gartenhaus der Kunst.
Es ist schön dort.
Meine Bilder hängen dort.
Sanfte Musik erklingt.
Es ist meine Melodie.
Und es riecht gut dort.
Meine Blüten duften.

Ich bin so gern dort.
Komme zur Ruhe.
Kann dort spielen, tanzen, lachen, singen und wachsen.
Es ist ein Kindergartenhaus.
Ich bin froh dort.
Und brauche dafür keinen Grund.
Jemand ermutigt mich stolz zu sein
auf all das, was ich bin,
auf all das, was ich tue und lasse,
war, bin und werde.
Ich darf dort Kind sein.
Und wichtig sein.

Und ich darf Blume sein,
in meinem Kindergartenhaus.

Niemand kommt und düngt oder er – zieht mich,
damit ich besser wachse.
Aber da ist jemand,
der meine Knospen liebkost.
Jemand, der mit wortlos-geduldig-liebreizendem Blick
mich zum Wachsen ermutigt
und mich meine Kraftquellen finden lässt.
Jemand, der meine Fragen
mit Wohlwollen, Güte und Liebe beschützt.
Jemand, der mir einen Raum ermöglicht,
in dem ich in meinen Fragen und Zweifeln
eine Antwort erfahre und erkenne.
Jemand, der so sehr meine Zweideutigkeit liebt,
dass ich an meinen Widersprüchen nicht mehr leide.
Jemand, der mir Mut für mich macht,
damit ich andere ermutigen kann.

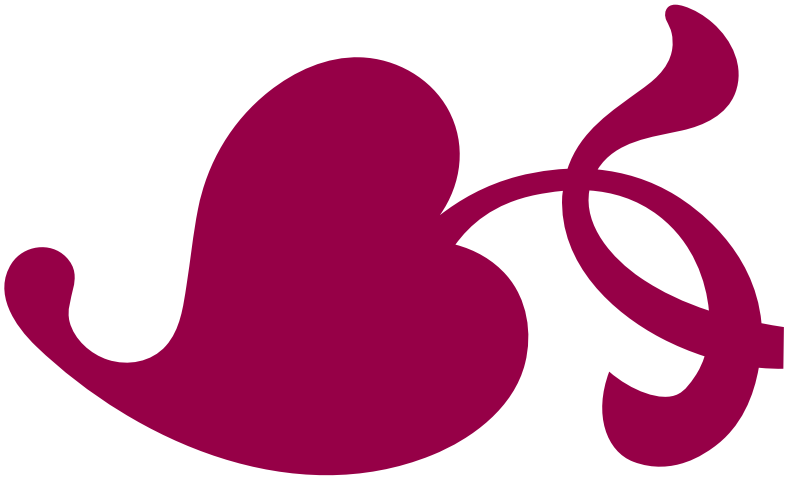
Meine Melodie erklingt in meinem Kindergartenhaus.
Ich schreibe sie auf und spiele sie vor.
Und lade andere zum Mitsingen ein.
Es ist die Melodie der Vergebung,
die weder mein Verzeihen erwartet
noch mein Enttäuschen verzeihen muss.

Mein Zuhause ist mein Herz.
Schön, dass ich da bin.
Und schön, dass es mich gibt.

Nachher gleich will ich mich besuchen.
Da erfahre ich mein Angenommensein.

Dann bin ich ganz bei mir und ganz bei dir.
Und muss auch ganz alleine
nie mehr einsam sein.

Bin immer ganz zuhaus'
bei mir und meinem Leben,
denn nur wer ein Zuhause hat,
kann ein Zuhause geben.



Zärtlichkeit

Manchmal frage ich mich, welche Werte mir eigentlich wichtig sind.
Freiheit, Glück, Güte, Fürsorge Freude?

Dann habe ich manchmal das Gefühl, diese Werte seien austauschbar,

bedingen einander, schwingen miteinander.

Freiheit macht glücklich.

Glück macht gütig.

Güte macht fürsorglich.

Fürsorglich macht froh.

Oder umgekehrt?

Willkürlich austauschbar?

Was aber ist mir wirklich, wirklich wichtig?

Und da merke ich:

Keines dieser schönen Gefühle berührt mich wirklich in ganzer existentieller Tiefe.

Wie kommt das?

Ich erkenne:

Diese Werte, die mir so schöne Gefühle machen, sind ja nur ein Teil der Wahrheit meines Lebens.

In mir gibt es außerdem:

Angst, Schuld, Scham, Wut, Urteil, Trennung, Konsum, Sucht, Kummer.

Alle diese Werte, die ich in mir trage, sind mir derart wichtig,
dass ich viel Kraft und Energie aufwende,
um sie loszuwerden, zu leugnen, zu verdrängen
oder auszuagieren.

Das Ausagieren erscheint oft am naheliegendsten:
Immer wenn ich mich zurückgewiesen fühle,
unverstanden fühle, ungerecht behandelt fühle, angegriffen
fühle,
entsteht in mir – fast automatisch – eine Reaktion:
zurück schießen, recht haben, verurteilen, rächen.

Irgendwie kollidiert das mit all den schönen Werten in mir.

Ich bin glücklich und traurig,
mitfühlend und gefühllos,
gütig und wütend,
herrlich und erbärmlich.

Und es scheint nur diesen einen Weg zu geben:
Ich nehme mich mit allem was in mir ist an,
so, wie ich bin.

Ganz praktisch könnte das so aussehen:
Immer dann, wenn ich mich zurückgewiesen oder
angegriffen fühle,
halte ich kurz inne, fühle das Gefühl und atme tief ein.

Ich fühle das Gefühl, nehme es wahr, gebe den Widerstand auf,
lasse es da sein und heiße es willkommen,
ohne es auszuagieren.

Willkommen heißen?

Soll ich mir die unschönen Gefühle etwa wünschen?

Nein, das brauche ich nicht.

Sie kommen ganz von alleine.

Aber ich bekämpfe sie nicht mehr.

Ich halte inne.

Beginne damit, mich mit ihnen zu versöhnen.

Und da geschieht das Wunder:

Beim Innehalten und Anschauen

werden die unschönen Gefühle kleiner.

Verwandeln sich.

Und werden zum Segen.

Wenn ich auf dem Weg bin,

mich mit allem was in mir ist zu versöhnen,

bin ich auf dem Weg,

mein bester Freund zu werden.

Das ist die Voraussetzung dafür, anderen ein Freund zu werden.

Ein klein wenig Achtsamkeit – hin und wieder – genügt bereits.

Mal bin ich herrlich und mal erbärmlich.

So bin ich halt.

Immer herrlich ist vollkommen daneben.
Und ein bisschen erleuchtet genügt vollkommen.

Mir ist grad ein bisschen wärmer um mein offenes Herz,
mit allen Werten und Gefühlen,
mit meinem Kummer und meiner Freude,
mit meiner Angst und meinem Vertrauen,
meiner Lieblosigkeit und meiner Güte.

Wohl dem, der jetzt in meine Nähe kommt
Und auch so sein darf, wie er/sie ist.

Meine kleinen Neurosen
sind jetzt lauter kleine, neue Rosen.
Die verschenk ich jetzt
zusammen mit meinem Kummer und meiner Freude
und meiner Zärtlichkeit
an mich und an Dich.

Erwachen

Manche Menschen sehnen sich
nach Erlösung, Erleuchtung, Erwachen.
Erwachen – was ist das?

Fern von religiöser Dogmatik ist es dies:
Wenn ich morgens erwache, geschieht Erwachen.
Und in diesem Augenblick des Erwachens
ist Erlösung und Erleuchtung.

Ich bin nicht der gute oder der böse Mensch,
der Gutes oder Böses getan hat oder tun wird.
Wenn ich erwache,
bin ich der Unschuldige, Erlöste und Erleuchtete.
Das ist Erwachen.

1. Der Skandal dieser Nachricht:

Es gilt für alle !

Im Augenblick des Erwachens sind alle Menschen gleich.

ALLE „guten“ oder „bösen“ Menschen an die ich jetzt
denke

und die nach meiner Überzeugung Gutes oder Böses
getan haben oder tun werden,

sind im Augenblick des Erwachens

Unschuldige, Erlöste und Erleuchtete.

Ein Skandal.

2. Die frohe Botschaft dieser guten Nachricht:

Ich kann den Augenblick des Erwachens gestalten !

Ich kann Verantwortung wahrnehmen für die Ernte am
Abend,
indem ich Verantwortung übernehmen für das,
was ich am Morgen säe.

„Aber was ist denn nur mit all dem Leid und dem Bösen“
fragte der Enkel seinen Großvater.

„Ja“, sagte der Großvater,

„da gibt es einen bösen Wolf und einen guten Wolf
in unserem Herzen, die miteinander ringen“.

„Und wer wird diesen Kampf in unserem Herzen gewinnen?“
fragte der Enkel.

„Der Wolf, den Du fütterst, Neshumele,
Du geliebte kleine Seele“, sagte der Großvater.

Und dies ist der Augenblick des Erwachens (nicht nur am
Morgen):

Es ist dieser Augenblick zwischen Vergangenen und
Kommendem.

Der Augenblick ganzer Bewusstheit,
in dem ich mein Herz geöffnet habe,
über mich selbst hinaus.

Ein Augenblick natürlicher, in mir wohnender
Herzenswärme,
mit einem natürlichen Wissen von dem,
was zu tun und zu lassen ist.

Wenn wir in diesem Zustand des Erwachens
für einen Augenblick innehalten
und Erlösung und Erleuchtung

mit Leib, Seele und Geist wahrnehmen,
geschieht Erwachen im Erwachen.

Und dann wissen wir, was zu tun und zu lassen ist.

Dann säen wir das Gute,
ohne an die Ernte zu denken.
Das Säen des Guten IST das Erwachen.
Und im Säen verbinden sich die Erwachten.

Wenn Du Deinen guten Wolf
mit der Herzenswärme Deines erlösten Erwachenseins
fütterst,
dann ist das das Kraftfutter,
das das Leiden in der Welt heilt.

Zufriedenheit

Manchmal sind wir ganz zufrieden.
Und manchmal nicht.
Wie kommt das nur?

Die Tage kommen und gehen.
Morgens aufstehen, abends hinlegen.
Der Kühlschrank ist voll.
Die Heizung funktioniert.
Arbeit gibt es genug.

Weihnachten war erträglich.
Bald kommt Eiersuchen.
Der Totensonntag ist noch weit.

Dazwischen Karneval.
Endlich mal wieder die Sau raus lassen.
Ganz unverkrampft lustig sein.

Dann wieder Alltag:
Kühlschrank, Heizung, Arbeit.
Einigermaßen zufrieden.

Und doch:
Irgendetwas fehlt immer zum wirklichen Glück.

Vielleicht dies:
Wir könnten für einen Moment aufhören

mit unsrer Zufriedenheit zufrieden zu sein.
Unsere lieb gewordenen Automatismen
mit kurzem Innehalten unterbrechen.
Einen Augenblick lang tiefer schauen.
Nach Grund und Sinn fragen
von all dem, was da ist.
All das, was wir so gerne nehmen.

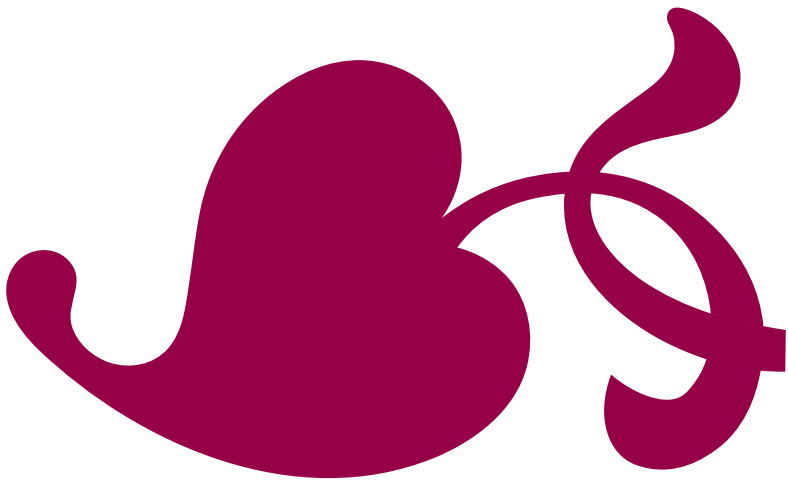
Karneval (Carne=Fleisch und Val=Wegnehmen)
ist seit 5000 Jahren die Fastnacht (Zeit vor dem Fasten).

Alle Menschen in der Geschichte der Menschheit,
die etwas Wesentliches bewegt haben
und die mehr wollten als Zufriedenheit,
taten das aus der Stille des Fastens und des Verzichts.

Die Fastenzeit ist die Zeit
des Empfangens, statt des Nnehmens.
Dann haben wir es zugelassen,
dass Weihnachten, Ostern und Karneval
wieder den Grund und den Sinn haben, den sie haben.

Und wenn wir dann
für einen Augenblick
dem Sinn von all dem nachspüren
was uns zufrieden sein lässt
und in der Fastenzeit
ein wenig Glücksfasten in unser Leben lassen
indem wir auf Glücklichseinwollen verzichten,
dann geschieht nicht nur

Empfangen statt Nehmen,
es geschieht vor allem das Wunderbare,
dass wir das wahre Glück
in der Zufriedenheit finden.



Darf`s ein bisschen mehr sein ?

Darf`s ein bisschen mehr sein ?
fragt die Marktfrau am Obststand
und berührt zielsicher meine und ihre tiefsten
Sehnsüchte.

Vordergründig habe ich dann etwas mehr als zwei Pfund
Äpfel
und sie hat dann etwas mehr als zwei Euro siebzig.
(Ganz nebenbei: sie hat mit ihrer Frage nicht die Qualität
gemeint).

Tiefergründig hat sie mein Herz zum schnelleren Klopfen
und all das zum Klingen gebracht, von dem ich gern mehr
hätte:

ein bisschen mehr Geld,
ein bisschen mehr Zeit,
ein bisschen mehr Urlaub,
ein bisschen mehr Anerkennung,
ein bisschen mehr Gelassenheit,
ein bisschen mehr Frieden,
ein bisschen mehr Freude,
ein bisschen mehr Liebe,
usw, usw.

Und immer bleibt dieses schale Gefühl der Frustration
von allem Schönen zu wenig zu haben.

dass mir Quantität so oft wichtiger ist, als Qualität?
Vielleicht, weil ich nicht glauben möchte,
das etwas weniger manchmal tatsächlich etwas mehr ist.

Wenn ich aber – nur für diesen Augenblick –
ein bisschen mehr innehalte
und ein bisschen mehr gewahr werde
(beim lesen und beim schreiben)
stelle ich fest:
Ich habe gerade alles, was ich brauche.
Und in dieses GeWahrwerden hinein
wächst ein Mitgefühl.
Ein Mitgefühl für mich, andere, Dinge und Situationen.

Und ich muss nichts tun,
um ein bisschen mehr Mitgefühl zu haben.
Die Welle muss auch nicht versuchen durch mehr
Achtsamkeit
zu Wasser zu werden. Sie ist es.

Die Mutter, die ihr Kind weinen hört,
muss sich auch nicht den Kopf zerbrechen, was zu tun ist.
Sie nimmt das Kind in den Arm,
schenkt ihm ihre Zärtlichkeit und Fürsorge
und lässt ihre Liebe
in den Körper des Kindes hineinströmen.

Das will ich von einer Mutter lernen:
Liebevolles Zuhören.
Liebevolles Verstehen.

Liebevolles Tun.

Dann dehnt sich auch mein Herz aus,
wird immer weicher und immer größer.
Und schließt auch die Obstfrau, den Marktstand
und den Apfel mit ein.

Da spüre ich die samtene Haut des Apfels,
sehe den Samen, der seinen Baum wachsen ließ,
fühle auf der Zunge die Rinde seines Baumes,
verbinde mich mit dem Bauern, der ihn gepflückt hat,
höre zart und sanft die Vitamine knistern,
erlebe, wie der köstliche Saft meinen Lebensdurst löscht,
erfahre die Heilung meiner Sehnsüchte
und bin als Geschöpf mit der Schöpfung verbunden.

Und da geschieht das Wunder:
Das Glück des Mitgefühls
für mich, die anderen, die Dinge und die Situationen,
erfüllt mich mit Dankbarkeit
für das, was ich habe und bin.
Und es ist von allem genug:
Geld, Zeit, Urlaub, Freude, Frieden, Liebe.
Und ich bin jetzt ganz für Dich da.

Darf`s ein bisschen mehr sein ?
Ja, gern.
Muss aber nicht.

Ostern

Was eigentlich ist Ostern,
was bedeutet es?
Die Sonne scheint ein wenig,
erste Knospen tun sich auf,
Eier färben, Eier suchen,
Frühling, Neubeginn.

Dann gibt es noch den historischen Grund:
Stein vom Grab weg gerollt,
Auferstehung, Tod überwunden,
Vergebung.

Jeder hat so seine Vorstellung,
meine ist wie immer die richtigste.
Ich vergebe Dir, wenn Du es anders siehst als ich.
Du könntest mir vergeben, wenn ich es anders sehe als Du.
Irgendwas hat Ostern wohl mit Vergebung zu tun.

Wenn der Stein der Trennung wirklich weg gerollt ist
und es wirkliche Verbundenheit gibt
und wirkliche Vergebung,
könnte ich heute an Ostern so beginnen:

Ich vergebe Gott alles was er ganz anders tut oder lässt
als ich es mir wünsche.

Und ich vergebe meinem Partner, meinen Kindern,

meinen Eltern, meinen Kollegen, meinem Chef, meinem
Nachbarn

und allen anderen all das, was sie ganz anders tun oder
lassen
als ich es mir wünsche.

Und auf einmal spüre ich:
Der Stein ist weg gerollt.
Ich habe ja gar keine Vorwürfe mehr.
Das fühlt sich aber ziemlich frei an.

Da wird mir plötzlich klar:
Viel von dem, was ich Gott oder einem Mitmenschen
vorgeworfen habe,
habe ich an mir selbst verurteilt:

Du machst mir Vorwürfe.
Du verstehst mich nicht.
Du liebst mich nicht.
ist dann:
Ich mache mir Vorwürfe,
ich verstehe mich nicht,
ich liebe mich nicht.

Nein, so will ich nicht leben.
Stattdessen will ich mich ganz annehmen
So, wie ich bin.
Ich vergebe mir.

Jetzt ist der Stein weg gerollt.
Jetzt kann ich ganz sacht und sanft beginnen,
Dich ein wenig besser anzunehmen so, wie Du bist,
Dich ein bisschen besser zu verstehen,

Dich ein wenig mehr zu lieben.

Grad ist Ostern geworden:

Ich vergebe mir.

(Gott hat es längst vorher schon getan)

Augenblick mal

Bald ist Ostern.
Eine gute Gelegenheit einen Augenblick
nachzudenken
über Kreuz und Auferstehung, Schuld und Vergebung.

Stimmt das denn wirklich, dass der Sinn im Augenblick
liegt?

Ja, denn alles Unglück kommt vom Denken und Fühlen,
davon, wie Du Menschen und Dinge wahrnimmst und
beurteilst.

Du erinnerst Dich:

Es gab in Deinem Leben hin und wieder fünf oder zehn
Sekunden,

in denen Du weder gedacht noch gefühlt hast,
einfach nur geatmet.

Da gab es Schuldlosigkeit, Zufriedenheit, Erfüllung.

Du hast nicht darüber nachgedacht,
ob Du jemandem etwas schuldig geblieben bist
oder jemandem etwas schuldig bleiben wirst.

Du warst fünf oder zehn Sekunden einfach nur da.

Und weil wir Menschen sind,
bleiben wir immer etwas schuldig.

Auch beim Beten, Besinnen, Meditieren, Helfen und Lieben.

bist Du 25 anderen Hilfsorganisationen etwas schuldig geblieben.

Ostern macht den Unterschied:

Etwas schuldig bleiben ist nicht schuldig sein !

Ostern ist längst vollzogene Vergebung,
für alles was war und für alles was kommt.

Für jeden und für immer.

Wenn Du ein paar Sekunden lang „nur“ achtsam atmest
und „nur“ Dein Sein spürst,
spürst Du in Deiner vollkommenen Schuldlosigkeit Ostern.
Das ist Gott.

Du kannst es Ostern werden lassen.

Dann bist Du im Himmel.

Und wenn Glück, Sinn, Zufriedenheit, Erfüllung und
Himmel

im Augenblick ist,

weil Gott immer gegenwärtig ist,

dann geht das Vater Unser vielleicht so oder ähnlich:

Vater Unser im Himmel und auf Erden

Dein Name ist heilig

Hier und Jetzt ist Dein Reich

Dein Wille geschieht

im Himmel und auf Erden

Du gibst uns immer was wir brauchen

Obwohl wir immer wieder irren

und Liebe schuldig bleiben
haben wir keine Schuld vor Dir
Alle Menschen irren immer wieder
aber wir verurteilen sie nicht

Du führst uns immer wieder
in Deinen heiligen Augenblick
damit wir nicht haften
an Vergangenheit und Zukunft
Denn im heiligen Augenblick
ist Dein Reich
Und Deine Kraft
Und Deine Herrlichkeit
In Deiner Gegenwärtigkeit
Amen

Das Unbekannte

Weltbewegende Nachrichten:
Der neue Papst ist gewählt.
Die Bayern werden Deutscher Meister.
Der Terrorist hat eine Bombe gezündet.
Ich trinke Kaffee und schreibe.

Was haben Franziskus, die Bayern,
der Terrorist und ich gemeinsam?
Wir wissen, wie das Leben gelingt,
nämlich so:
Wir wollen gewinnen.
Wir stehen für unsere Überzeugungen.
Wir wissen, was sich bewährt hat.
Wir wollen Macht und Kontrolle.
Wir wollen, dass es so ist, wie wir es wollen.

Nur dann fühlen wir uns gut.
Die einfachste und sicherste und billigste Art
uns sicher und gut zu fühlen ist die,
es besser zu wissen und besser zu machen.
Deswegen müssen wir uns manchmal über andere stellen.
Wir brauchen Urteile, weil wir damit Ur-Wahrheiten teilen
wollen.

So weit so gut.
Vielleicht dachtest Du bis hier hin, dass es genau so gut ist,
es geht nicht ohne Gewinnen, Durchsetzen und Kontrolle.

Vielleicht dachtest Du aber auch,
das sei polemisch, ironisch oder zynisch.

Nein, beides nicht, allerdings dies:
Wir sind eben so, weil wir Menschen sind.
Wir WOLLEN
Gewinnen, Rechthaben, Durchsetzen und Kontrolle.
Und wenn Du das eingestehst
(was nicht so leicht ist),
dann bist Du heiliger und erleuchteter,
als alle Heiligen und Erleuchteten zusammen.

Denn (nur) dann betrittst Du
den Raum der Möglichkeiten,
in dem das Unbekannte möglich sein darf.
Das Unbekannte, das ganz neue Türen öffnet.
Der Raum der Möglichkeiten,
in dem Dir das Neue, das Fremde, das Unbekannte,
das ganz andere – keine Angst mehr macht.

Dann bekommst Du im Denken und Fühlen die Weite die
einsieht,
dass wir alle immer das „Richtige“ und das „Falsche“
gleichzeitig tun oder lassen.

Ist damit Willkür erlaubt?
Im Gegenteil.
Wenn Du Dich so sehr dem Unbekannten öffnest,
dass Gewinnen, Rechthaben und Kontrolle
zwar noch immer wirklich,

aber nicht mehr immer nötig sind,
wirst Du Dich an die Liebe verschenken.
Und wenn Du Dich für zwei Minuten am Tag
ganz in Liebe verschenkst,

bist Du vollkommen erleuchtet.
Du weißt es ja:
Ein bisschen erleuchtet genügt vollkommen.

Gott lebt auch im Unbekannten.
Und wenn wir das Unbekannte mit ihm lieben,
werden wir es sanft und zart umarmen
wie ein neugeborenes Kind.

Dann wissen wir, was Leben ist.
Und wie es gelingt:
Es ist nicht der Schnee,
der die ersten Frühlingsknospen erfrieren lässt.
Leben ist der Schnee,
der die ersten Frühlingsknospen umhüllt, wärmt und
beschützt.
Schau einführend und achtsam hin:
So ist der Raum des unbekanntem Möglichen,
in dem Du Deinen Heimweg fühlen kannst:
Wärmender Schnee.

Bis Du ganz zuhause bist.
Dann sagst Du:
Schau nur – Schnee.

Spaziergang

Hast Du schon mal in der Schlange an der Supermarktkasse Deine Gedanken beobachtet?

Dann waren sie vielleicht so oder ähnlich:

Ich wünschte, ich hätte mich nebenan angestellt.
Ich wünschte, die Kassiererin wäre nicht so langsam.
Ich wünschte, ich hätte den Wagen nicht so voll geladen.
Ich wünschte, die Mutter hinter mir könnte ihr Kind beruhigen.

Ich wünschte, es würde gleich aufhören zu regnen.
Ich wünschte, ich müsste all das nicht die Treppen hochschleppen.
Ich wünschte, ich müsste später nicht schon wieder kochen.
Ich wünschte, ich hätte so viel Zeit wie die Rentnerin vor mir.

Du merkst es schon:
Alles Unglück kommt vom Wünschen.
Vorwürfe, Selbstvorwürfe, Unzufriedenheiten, Eile, Ärger, Sorgen,
Abhängigkeiten, Kummer, Unsicherheiten, Schuldgefühle, u.s.w.
Das kommt dabei heraus.
Alles selbst gemacht.

Falls das aber wahr ist,
was hier in den Sonntagsgedanken immer wieder behauptet
wird,
dass wir unser wahres Zuhause, den Himmel, in uns tragen,
und der Himmel im Hier und Jetzt ist,
unabhängig von Vergangenheit und Zukunft,
bist Du in der Schlange an der Supermarktkasse
im Himmel, Deinem wahren Zuhause.

Dann könntest Du dies probieren:
Du atmest ein.
Und atmest aus.
Ganz langsam bewegst Du Dich in der Schlange nach
vorne.
Und spürst:
Ich bin zuhause.
Ich mache gerade einen Spaziergang im Himmel.
Du lässt alles los,
was Dich daran hindert,
in der Gegenwart zu sein
und Dir Anlass zu Sorge und Kummer gibt.
Und bist ganz da.

Und da geschieht das Wunder:
Du siehst das Kind.
Du lächelst der KassiererIn zu.
Du bist dankbar für die Lebensmittel.
Du hast Zeit.
Du bist froh und heiter
(dazu gehört auch, Sorgen haben zu dürfen).

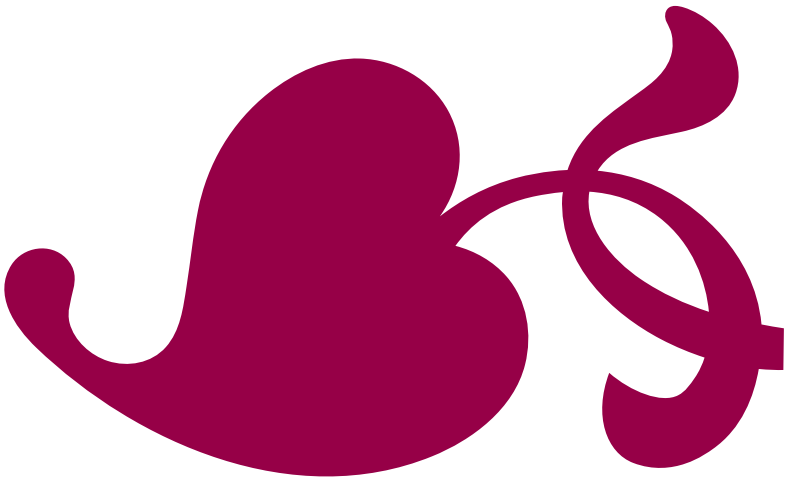
Du bist dankbar für Deine Gedanken und Wünsche,
auch dafür, sie nicht haben und erfüllt haben zu müssen.
Du atmest ein und aus.
Du machst einen Spaziergang im Himmel.

Später, wenn Du Deine schweren Tüten die Treppe
hochträgst,
kannst Du ein- und ausatmen.
Dankbar sein,
für Deine Hände und Füße,
Deine Augen und Ohren,
die Lebensmittel,
die warme Wohnung,
Deine Lieben.
Dafür, dass Dein Herz schlägt.
Da bist Du zuhause.
Und in Deinem wahren Zuhause.
Machst auf der Treppe einen Spaziergang im Himmel.

Darfst Du Dir wirklich gar nichts mehr wünschen?
Selbstverständlich:
Du kannst ja mal woanders einkaufen gehen.
Welch eine Freiheit.
Dann machst Du dort einen Spaziergang im Himmel.
Du wirst dort Kinder treffen, Mütter und Kassiererinnen.
Und Du kannst mit Deinem Lächeln
ganz im Hier und Jetzt
dafür sorgen,
dass sie alle für einen Augenblick
wunschlos glücklich sind.

Das ist die wundervollste Art und Weise
wunschlos glücklich zu sein.

Glücklich machen ist der Ort,
an dem Du überall zuhause bist.
Wo immer Du bist,
Du kannst dort einen Spaziergang im Himmel machen.



Lebenswürze

Wie viele tausend Liter Tränen mögen wohl fließen
an einem Tag auf diesem Planeten?
Wie groß würde der See wohl sein,
wenn alle Traurigen an einer Stelle stünden?
Und wie tief wäre wohl das Tal,
in das alle nicht geweinten Tränen hinein passen würden?

Und was, wenn es konkret wird und unser Leben betrifft?

Das verzweifelte Unglücklichsein eines Menschen,
besonders das eines hilflosen Kindes,
kann uns das Herz zerreißen.

Dann reagieren wir mit Problemlösung, Trost und Hilfe.
Manche nennen das Überfürsorge.
Aber es steckt eine liebevolle Wahrheit darin:
„Du kannst nie zu viel lieben“

Manchmal reagieren wir
mit rückblickendem, analytischen Verstand,
fühlen uns von den Tränen eines Mitmenschen
bedroht, erpresst und ungeliebt,
an eigene Schmerzen im Verlust erinnert
und spüren Wut auf uns selbst und andere.

Manche nennen das Hilflosigkeit.
Aber auch darin steckt eine liebevolle Wahrheit:

„Du darfst so sein, wie Du bist“

Manchmal bevorzugen wir, uns selbst und andere
nicht gar so wichtig zu nehmen

und empfehlen, was uns selbst einst half:

„Alles wird gut“

„Es könnte schlimmer kommen“

„Reiß Dich zusammen“

„Sei lieber dankbar für all das Gute“.

Manche nennen das Vertröstung.

Und auch darin steckt eine liebevolle Wahrheit:

„Das Leben stellt die Fragen“

Eine mögliche Wahrheit,

die in allen drei Möglichkeiten steckt ist die:

Begegnung geschieht immer dann,

wenn Du weder Dich noch irgendjemand verurteilst
für irgendeine Reaktion auf irgendetwas.

Jede miterlebte Träne,

die eigene und die anderer Menschen,

bringt mich zur Besinnung.

Zur Bewusstheit.

Und zum Sinn des Lebens.

Kann sein,
dass „Überfürsorge“, „Hilflosigkeit“ oder „Vertröstung“
daraus entsteht.

Kann sein, dass Empörung, Veränderung und Liebe
daraus entsteht.

Gewiss aber erscheint dies:

Aus jeder bewusst wahrgenommen Träne
bei mir und bei meinem Mitmenschen fern oder nah,
entsteht Mitgefühl,
für mich und den Mitmenschen.

Vielleicht bleibt hinreichend „nur“ dies:

Wenn Du eine Träne einfach nur küsst
und deren Geschmack
sich mit dem Geschmack Deiner eigenen Träne vermischt,
entsteht Nähe, die näher nicht sein kann.

Das Salz der Erde.

Und die Würze des Lebens.

So lasst uns fröhlich bleiben
indem wir fröhlich sind
und fröhlich weinen.

Haben

Es gibt so vieles, das ich habe:
Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen, Haustiere,
Möbel, Kleider, Bilder, Lebensmittel, Pflanzen,
Aktenordner,
Spardosen, Halsketten, Zeitungen, Bücher, u.v.a.m.

Ich bin reich, stolz und dankbar.

Gleichzeitig spüre ich:

Alles, was ich habe, will etwas von mir,
fordert Aufmerksamkeit, Fürsorge, Zeit und Liebe –
und hat mich fest im Griff.

Manchmal so sehr,

dass ich mich selbst dabei vernachlässige, verfange und
verliere.

Da steht das Regal mit meinen Lieblingsbüchern.

Ich nehme mir eins.

Vorn drauf dieses schöne Bild.

Der Einband ist glatt und weich.

Und innen riecht es gut.

Ich höre die Autorin sprechen,
durch meine angestrichenen Sätze
und frage mich,

was die gerade macht und wie es ihr wohl geht.

Wer ist sie wohl?

Und wer bin ich?

So reden wir miteinander,
in gegenseitiger Einfühlung und Wertschätzung

Ich stelle das Buch zurück ins Regal,
dahin, wohin es gehört.
Die Autorin und ich,
wir sind in Beziehung und werden es bleiben.
Aber – wir haben einander nicht.

Manchmal nehme ich mir das Buch.
Manchmal ruft es mich.
Mir wird klar:
SO möchte ich mit Menschen, Dingen,
Gefühlen und Gedanken sein.
Mit Menschen, Dingen, Gefühlen und Gedanken die ich
habe
oder die mich haben.

Mag sein, dass „ins Regal stellen“ hart klingt.
Und doch ist es so.
Ich gebe mich ganz hin.
Und dann lasse ich ganz los.
Loslassen ist die tiefste Form von Liebe.

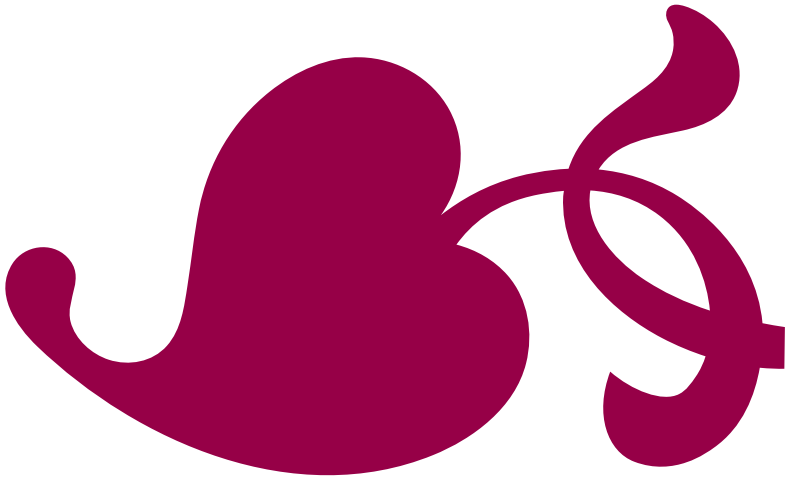
Es ist gut, für jemanden oder etwas
eine Zeit lang ganz da zu sein
in Verantwortung, Liebe und Bewusstheit.
Und dann wieder ganz loszulassen.
Damit der andere seinen Weg gehen kann.

Es geht darum,
Verantwortung, Fürsorge, Gefühle und Gedanken zu
haben,
in ganzer Freiheit
und ganzer Verantwortung.
In Verantwortung, die frei macht.
Das ist grundlegend anders,
als wenn Verantwortung, Fürsorge, Gefühle und Gedanken
mich haben
und ich mich darin verfangen und verliere.

So lerne ich:
Wenn ich ganz da bin für das Buch und die Autorin,
ganz in Hingabe
und ganz im Loslassen,
bin ich auch ganz da
für die Menschen und Dinge die ich liebe.
Ohne Haben und Gehabtwerden.

In demselben Augenblick,
in dem ich für mich und andere aufhöre
mit den Augen des Habens und Gehabtwerdens
zu schauen,
in demselben Augenblick
beginne ich mit den Augen
des Verstehens, des Mitgefühls, der Verantwortung,
der Bewusstheit, der Selbstfreundschaft und der Liebe
zu schauen.

Dann sind die Menschen und die Dinge die ich liebe,
wie mein Buch:
weich und leicht.
Manchmal mit Eselsohren.
Manchmal ein wenig anstrengend.
Aber wir riechen gut.
Und wir sind schön,
außen und innen. Empfangen



Empfangen

Ich hab so viele Wünsche.

Nicht nur materielle.

Ich wünsche mir

Vertrauen, Freiheit, Sicherheit, Glück, Erfüllung, Liebe.

Was mache ich nur mit meinen vielen Wünschen ?

Es gibt ganz unterschiedliche Arten zu bekommen,
was ich mir wünsche:

Ich erbettele es, ich fordere es, ich tausche es,

ich erpresse es, ich nehme es mir.

So mache ich es meistens.

Aber es bleibt ein fader Beigeschmack:

Es ist, als würde ich es stehlen.

Wahrscheinlich liegt es an dem Unterschied
zwischen Nehmen und Empfangen.

Empfangen geschieht, wenn ich schenke.

Und das weiß ich doch schon lange:

Je mehr ich gebe, desto glücklicher bin ich.

Probleme gibt es immer dann, wenn ich nicht gebe.

Alles, was ich nicht gebe,

kann ich auch nicht empfangen.

Allerdings:

wenn Geben erschöpft

(z.B. bei sozialen Menschen, die gern helfen),

ist es zumeist ein Opfer.

Wenn das Geben ein Opfer ist,

das nicht glücklich macht

(beide nicht glücklich macht),

ist es meist ein Geben,

das eigentlich ein Nehmen ist.

Wahrhaftes Geben ist eines,

bei dem ich mich ! verschenke,

ohne mich zu verlieren oder zu opfern.

Beim wahrhaften Geben,

bei dem ich nicht gleichzeitig nehmen will,

empfange ich automatisch.

Und umgekehrt:

Wenn ich empfänglich bin,

mit weit geöffnetem (verletzbarem) Herzen

(ohne nehmen zu wollen),

erscheinen der Schenkende und das Geschenk.

Der Schenkende und das Geschenk erscheinen

oftmals heimlich, sanft und liebevoll

wie die Schneeflocke,

die genau weiß, wo sie sich niederlassen will.

Was können wir tun,

wenn wir empfangen, statt nehmen wollen ?

1. Du schenkst genau das, was Du Dir wünschst.

2. Du glaubst, dass Du wertvoll genug bist,
das zu empfangen, was Du verschenkst.

3. Du erfährst und erlebst,
das Schenken und Empfangen gleich ist
(wenn es mit opfern und nehmen nichts zu tun hat).

Und so ergibt sich, dass wir beide, Du und ich,
gleichzeitig Geber und Empfänger sind.

Und dass wir all das geschenkt bekommen,
was wir verschenken.

Und wenn Du Dir
Vertrauen, Freiheit, Sicherheit,
Glück, Erfüllung und Liebe
wünschst,
dann schenkst Du all das.

Und in dem gleichen Maße,
in dem Du es verschenkst,
empfängst Du es,
in demselben Augenblick.

Alles wird gut

Alles wird gut
wenn Du nur die richtigen Dinge kaufst.
Dann bekommst Du Jugend, Glück, Schönheit und
Gesundheit.

Die einen bauen Autos zum Leben,
die anderen versprechen Erfüllung durch Anti-Aging.
Die Zahnpasta zeigt Dir den Schlüssel zum strahlenden
Lächeln.

Spielautomaten verheißen soziales Miteinander.

Geiz ist geil.

Erlösung quadratisch, praktisch und gut.

Wahre Inspiration durch neustes Handy.

Du bekommst Flügel verliehen.

Es gibt sogar Siliconimplantate gegen Elektrosmog.

Überall das gute Leben,

mit Motion und Emotion.

Feel good,

for ever young and happy.

Superweich, superschnell, supergeil, superperfekt.

Alles wird gut.

Also gut:

Ich gehe aus dem Kontakt,

setze mich an den Rechner,

küsse, streichle und klicke die Maus

und finde für wenigstens eine Stunde das Richtige:

Sehnsuchtsgeilheit und Störungsfreiheit.

Frieden durch Selbstbefriedigung.
Ich bekomme, was ich will.
Ersatzbefriedigungen haben sich schon in der Kindheit
bewährt.
Und der Computer widerspricht nicht.
So liebe ich Kommunikation.
Alles wird gut.

Aber:
Was ist nach ! dem Einkaufsbummel?
Was ist nach ! der Computersitzung?
Nach ! dem Konsum?

Der Rausch lässt nach.
Der Kater kommt.
Zweifel, Hoffnungslosigkeit und Angst kehren zurück,
waren nie wirklich weg.
Sie Seele lässt sich nicht täuschen.

Ich begreife:
All das Unschöne gehört auch zu mir.
All das Schmerzhaftes bin ich auch.

Da spüre ich Erleichterung:

Zu Glück, Sinn, Erfüllung und seelischer Gesundheit
führt ausschließlich die Kraft,
die den Schmerz des Negativen zulässt.

Erst durch meine Wunden
wird die Heilung mit Liebe gefüllt.
Erst Frieren macht Sehnsucht nach Wärme
und gibt Kraft Brennholz zu sammeln.
Erst Angst macht tapfer.
Du kannst nur das wegwischen,
was Du ausgekotzt hast.

Auferstehung gibt es nicht ohne das Kreuz.
Nur mit dem Schmerz der Einsamkeit,
den ich nicht betäube, verdränge, leugne, zudecke,
gibt es sinnstiftende Zusammenhänge.

Und tatsächlich:
Dann wird alles gut !
Weil alles gut IST,
auch Zweifel, Angst und Schmerz.

Sei sicher:
wenn Du es ausgekotzt hast, findet sich jemand,
der Dir den Lappen reicht.
Und noch viel mehr gilt dies:
Wenn Du jemand bist, der es lieber auskotzt,
als sich den Magen zu verderben,
dann bist Du selbst jemand,
der einem anderen den Lappen reicht.

Alles IST gut!

Und wenn wir mal wieder in Versuchung sind
in wohlriechendem Duft Erfüllung zu finden,
wollen wir sie ernst nehmen die Parfumerie, die so wirbt:

Come in and find out

Komm rein und finde schnell wieder hinaus
(ob die es so gemeint haben?)

Zum Geburtstag

Oh welch ein Tag – halt Dich zum Jubelfest bereit
Entbindung hat Dich einst zu Eigenständigkeit
befreit

Der Schmerz der Unabhängigkeit als Freund der Lebenszeit
Bleibt der Begleiter Deines Wachstums in Verbundenheit

Da reifst Du wie der Baum der seine Säfte selbst nicht
drängt

Und doch voll Sehnsucht jeden Sonnenstrahl empfängt
Du hast in dunklen Stunden die Wurzeln tief ins Innere
gesenkt

Und bist in jeder Ungewissheit getragen und beschenkt

Bleib mutig weiterhin nichts zuzudecken

Erfüllung kannst Du manchmal erst im Schmerz entdecken

Lass Dein Verflochtensein Dir Deine Wunden lecken

Dann wirst Du mit den Deinen die ganze Lebenssüße
schmecken

Aus Gnade kennst Du nicht die Zeit die Dir gegeben

Dir bleibt die Macht all Deine Selbstbehauptung
aufzugeben

Dir ist für Deine Einzigartigkeit Vollkommenheit gegeben

Der Ozean kann nur mit Dir als Tropfen weiter leben

Du bist begabt auch Brüchigkeiten zu benennen

Oft macht es sogar Sinn dagegen anzurennen

Versöhntsein kann den Blick für Schönheit nicht mehr
hemmen

Das Lächeln Gottes kannst Du auch im Hässlichen
erkennen

Beim Lieben darfst Du gern auf Glücksgefühl verzichten
Sie ließ sich bei Dir nieder um Egowahnsinn zu vernichten
Um Dein Empfangen am Bedarf des Nächsten auszurichten
Will Liebe Deinen Sinn zu wahrer Selbstfreundschaft
verdichten

Der Blick zurück nach vorn macht manchmal leeres
Unbehagen
Begrenz doch besser Deine Zeit für angstbesetztes Klagen
Du kannst ganz Hingebensein in jedem Augenblick neu
wagen
Der Friede der sich darin öffnet wird Dich sanft und sicher
tragen

Du bist doch längst von Angst und Einsamkeit befreit
Berührtsein ruht auch ohne Glauben in himmlischer
Verschmolzenheit
Die Schönheit Deines Werdens hält Dich zum Liebesdienst
bereit
Was bleibt ist Dankbarkeit in heiterer Gelassenheit

Das wünscht Dir Christian

Spiele dürfen

Eltern und Erzieherinnen fragen sich manchmal welche Erziehung denn wohl die beste sei. Vielleicht diese:

Wenn Eltern und Erzieherinnen
gütiges Verstehen von Kindern suchen,
indem sie sich mitfühlend einfühlen
und dabei in wohlwollender Selbstfreundschaft
ehrlich, offen und echt in Verbindung bleiben
mit der natürlichen Wärme des Augenblicks,
dann bewirken sie damit
Zugehörigkeit, Sicherheit und Liebe
für sich und die anvertrauten Kinder.

Sie müssen dann nicht mehr ringen
um die Balance von Sein und Sollen,
Bewahren und Verändern, Fürsorge und Selbstfürsorge.
Manchmal genügt allein die Bereitschaft
das gute Tun oder Lassen zu wollen.
Alles Beginnen, Teilen und Hingeben
genügt vollkommen,
in seiner ganzen Unvollkommenheit.

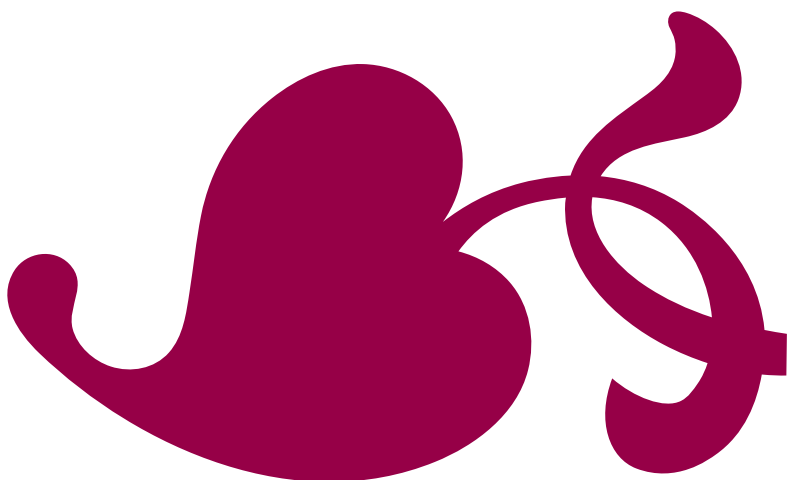
Eltern und Erzieherinnen
die hin und wieder versuchen
ihre suggerierten oder eingebildeten Unzulänglichkeiten
dadurch zu kompensieren, dass sie versuchen

ihre Vervollkommnung in der Vervollkommnung
ihrer Kinder zu realisieren,
dürfen sich dieser einen unvollkommenen Wahrheit
vergewissern:
Vielleicht gibt es nichts Schöneres und Wichtigeres als
Spielen,
am Spiel teilhaben
und beim Spiel zuschauen

Kinder, die erleben dürfen Begleiter zu haben,
die spielen können, die mitspielen können
und die beim Spielen zuschauen können,
„erziehen“ Kinder zu Kindern,
die spielen können, mitspielen können
und beim Spielen zuschauen können.
Es sind Kinder, die in Selbstfreundschaft
wohlwollendes Verstehen suchen
bedingungslose Wertschätzung entwickeln
und zu authentischen Persönlichkeiten werden.
Kinder, die im Spiel ihr Leben leben dürfen,
weil sie sich zugehörig, sicher und geliebt fühlen
sind Kinder, die bei anderen
Zugehörigkeit, Sicherheit und Liebe bewirken,
weil sie die ihr eigenes Leben leben lassen.

Kinder und Erwachsene,
die spielen, am Spiel teilnehmen
und beim Spiel zuschauen
erfahren sich als frei, leicht, gütig und friedvoll.
Sie erfahren Angst, Kummer und Sorge getragen

von der eigenen Herzenswärme.
Und sie tragen die wohlwollende Güte
kindlicher Himmelsnähe
spielerisch in die Welt.



Pfingsten

Was ist das?
Auf jeden Fall ein Teil dieser
arbeitnehmerfreundlichen Zeit
mit den vielen Feiertagen nach Ostern.
Übersetzt heißt es „fünfzig“, 50 Tage nach Ostern.
Die Freunde Jesu saßen einträchtig beieinander,
noch ganz verwirrt von den vielen Feiertagen:
Karfreitag, Ostern, 1.Mai, Himmelfahrt, Muttertag.

Da kam ein Brausen vom Himmel,
sie wurden ganz erfüllt vom Heiligen Geist
und konnten alle Sprachen sprechen und verstehen
um die frohe Botschaft in die Welt zu tragen.

Seitdem warten wir auf den Geist,
der uns zu guten Menschen macht.

Stattdessen quälen wir uns mit Krieg, Hunger, Armut
Beziehungskrisen, Banken Krisen, Klimakrisen,
Rechthaben, Besserwissen, Ausgrenzen,
Putzen, Aufräumen, Kinder erziehen,
Dinge kaufen, Leere füllen und Steuern erklären.

Und hier das Tröstliche des Pfingstfestes:
Die vom Heiligen Geist Erfüllten
waren keine guten Menschen.
Es waren Mörder, Verräter, Huren und Rechthaber.

Alle großen Religionsstifter haben sich vorrangig um solche Menschen gekümmert.
Jesus soll mal gesagt haben, er käme als Arzt zu den Kranken, nicht zu den Gesunden.

Welch eine frohe Botschaft:
Ich darf als ein vom Heiligen Geist Erfüllter kein guter Mensch sein wollen oder müssen.

Gelingendes Menschsein
ist immer eine Mischung aus
Heiliger und Hure,
Schönheit und Biestigkeit,
Mut und Verzweiflung,
Glauben und Leugnen,
Loslassen und Anhaften,
Herrlichkeit und Erbärmlichkeit.

Endlich kein guter Mensch mehr sein müssen.

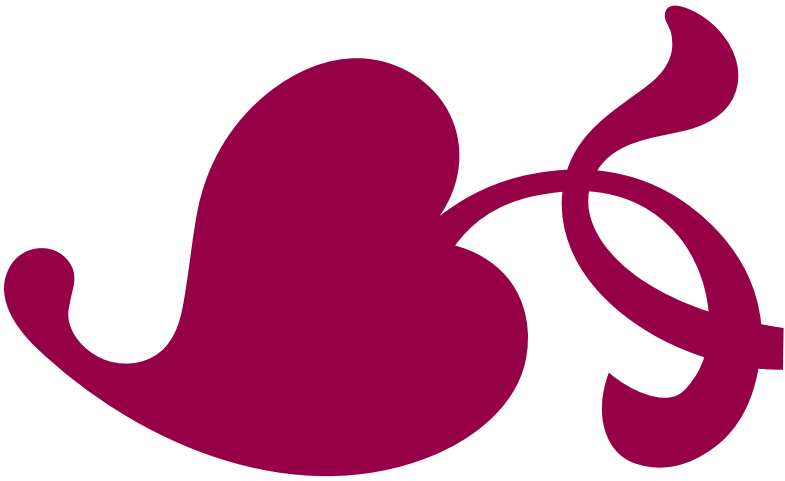
Ich darf erbärmlich sein.

Und indem ich die Energie und den Schmerz meiner Erbärmlichkeit nicht mehr leugne, verdränge und bekämpfe, kann diese Energie sich verwandeln.

Verwandelt sich diese Energie in Mitgefühl für all die Mörder, Verräter, Huren und Rechthaber, die mit mir in einem Boot sitzen

und zu denen der Arzt lieber kommt,
als zu den Gesunden.

Und wenn ich dann heute versöhnt bin
mit der Gleichzeitigkeit
meiner Erbärmlichkeit und meiner Herrlichkeit
dann ist Pfingsten mehr als ein Feiertag.



Zum Muttertag

Ich besinne mich auf all das schwere und schöne Glück
Bin mit tiefer Dankbarkeit erfüllt in diesem Augenblick

So oft hat Dein Lächeln mich froh gemacht
So oft haben wir herzlich zusammen gelacht
So oft warst Du die Sonne mitten in der Nacht

Sich am Wohlergehen des anderen zu erfreuen
Macht das wunderbare Gefühl unersetzbar zu sein

Dem anderen aufrichtige Achtsamkeit zollen
Und ihn wirklich verstehen zu wollen
Da haben sich oft unsere Seelen berührt
Und in immer tiefere Verbundenheit geführt

Diese tiefe Liebe die niemals bindet
Und ihr Glück in der Freiheit des anderen findet
Sie lässt sich nicht von Bedingungen stören
Und schenkt dass wir für immer zusammen gehören

Ich schenke Dir so gern von meiner Zeit
Schenke mich selbst und meine Dankbarkeit

Mich an Dir und Deinem Dasein zu freun
Werden immer meine schönsten Stunden sein

Weil ich mein Glück in Deinem Glücke find
Drück ich Dich an mein Herz geschwind
Und danke Dir – Du mein geliebtes Kind

Himmel und Hölle

Manche Menschen,
wenn sie weder Erzieherinnen noch Eltern sind,
denken manchmal,
dass Kinder, die schreien, kratzen, beißen und treten,
böse seien.

Manche Menschen,
die ganz bestimmte Werte vertreten,
denken manchmal,
dass Menschen, die Steuern hinterziehen,
Panzer verkaufen oder andere Menschen verletzen,
böse seien.

Was ist das eigentlich für ein Begriff, „böse“?
Und woher kommt er?
Aus der Pädagogik? Aus der Rechtsprechung?
Aus der Theologie? Aus der Kirche?

Vorab:
Gelingendes Leben funktioniert nicht mit
Kratzen, Beißen, Treten, Steuer hinterziehen,
Panzer verkaufen und Menschen verletzen.
Wir brauchen Regeln,
damit das Zusammenleben gelingt.

Aber „böse“?

Vielleicht so:

Was eigentlich haben das tretende Kind,
der Steuerhinterzieher und der Gewalttäter
(der im Plenarsaal und der im Fußballstadion)
gemeinsam?

Vielleicht dies:

Sie sehnen sich nach Liebe !

Erzieherinnen und Eltern

werden ihr zorniges Kind versuchen zu verstehen,
(ohne ihm den Zorn auszutreiben)

werden es in seinem Zorn liebevoll begleiten und trösten
und werden ihm liebevoll Grenzen aufzeigen.

Auf solche Art wird es lernen,
dass mit Gewalt, Durchsetzungsgier, Egoismus,
Ruhm, Ehre, Macht, Habgier und Reichtum,
das Zusammenleben nicht gelingen kann.

Als Erwachsener dann,
wird das Kind sich selbst und andere
als Menschen verstehen,
die klare Regeln für das Zusammenleben brauchen –
und sich gleichzeitig nach Liebe sehnen.

Ein solcher Mensch
wird sich selbst und andere nicht mehr verurteilen
oder für „böse“ halten.

So wird er Sanftheit und Güte in die Welt bringen,
statt Gewalt, Habgier und Hass.

Dann wird der Mensch verstehen,
das Himmel und Hölle
keine Zukunftsvisionen für die Guten und die Bösen sind.

Gewalt und Habgier
bringen uns der Hölle näher,
in der Gegenwart unseres Zusammenlebens.

Sanftheit und Güte
bringen uns dem Himmel näher,
in der Gegenwart unseres Zusammenlebens.

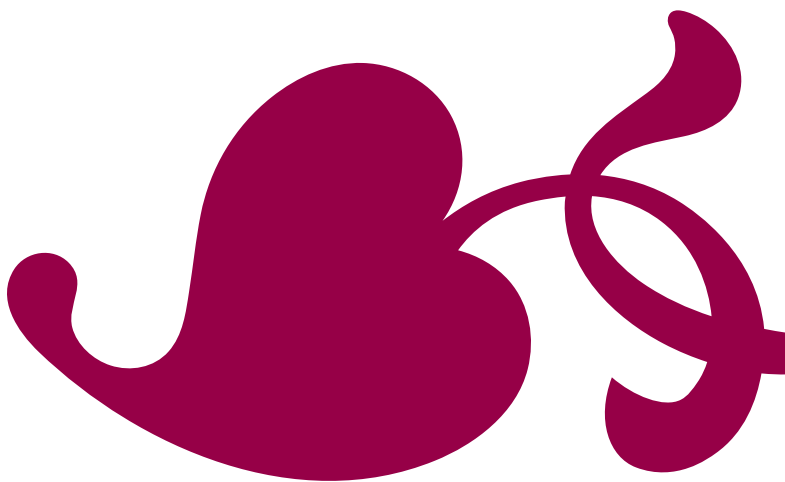
In der Hölle der Gegenwart sitzen Menschen
mit Löffeln, die einen Meter lang sind –
und verhungern.

Im Himmel der Gegenwart sitzen Menschen
mit Löffeln, die einen Meter lang sind –
und füttern sich gegenseitig.

Um Sanftheit und Güte zu finden
müssen wir nicht hart an uns arbeiten.

Wir müssen nur kurz innehalten.
Sanftheit und Güte sind dem Menschen angeboren.
Wenn wir uns darauf besinnen, spüren wir:
Unsere Sanftheit und unsere Güte

wollen sich ausdehnen hinein in die Welt
und den Himmel auf die Erde holen.
Hier und Jetzt.



Zuckerhut

Ein neuer Superstar am brasilianischen
Fußballhimmel:
Neymar – der mit dem Ball tanzt.

Vom Straßenfußballer aus den Slums – zum Weltstar.
Jahresgehalt: ca. 10,2 Millionen Euro.

Das wird ein Fest am Zuckerhut: WM 2014.
Mit Blick zum Zuckerhut.

WM 2014 – das heißt: 10 Milliarden Euro Ausgaben.
200 Tausend Menschen demonstrieren.
Die Fußballer solidarisieren sich
mit den Demonstranten.
Die Verantwortlichen sind höflich zurückhaltend.
Sind aber für Meinungsfreiheit der Demonstranten.

2 Millionen Menschen von 6 Millionen Einwohnern in Rio
leben in Slums.

In Deutschland leben 50% aller Kinder
in finanziell unsicheren Verhältnissen.
Ca. 2 Millionen Kinder sind von Armut betroffen.

Ca. 30 Milliarden Euro braucht Deutschland jedes Jahr
für Militär und Verteidigung.

Und ich?

Ich bin auf dem spirituellen Weg.
Hab gerade die Heizung ein wenig hoch gedreht.
Sonst wird es beim Meditieren zu kalt.
Gleich gehe ich Brötchen holen.
Dann überlege ich,
ob ich mir neue Sommerreifen leisten kann
(irgendwie langt das Geld meistens nicht).
CDU und SPD wollen für PKW
die Schadstoffgrenze senken.
Was wird dann werden mit meinem Auto???
Mal überlegen, wen ich am 22. September
bei der Bundestagswahl wählen werde...

Morgen schau ich mir das Spiel
Brasilien gegen Spanien an.
Der mit dem Ball tanzt.
Eine Augenweide.
Am Zuckerhut.
Der hat sich auch solidarisiert
mit den Demonstranten

Nachher will ich einen kleinen Ausflug machen,
mit dem Auto,
irgendwo schön Kuchen essen.

Auch ich habe ein Recht
auf meinen Zuckerhut.

Paradies

Kaum deutet sich der Sommer an,
träumt der Mensch vom Urlaub.
Von seinem ganz eigenen, kleinen Paradies:
mein Strandkorb, meine Liege, meine Parzelle, meine
Kolonie,
meine Bungalowanlage, mein Städtchen, meine Insel,
mein kleines Urlaubsparadies.

Warum aber eigentlich, fragt sich der Erschöpfte,
der sich so sehr nach dem Aussteigen sehnt,
beginnt dieses sehnsuchtsvolle, Freiheit versprechende
Wort Para-dies
mit den gleichen vier Buchstaben wie
Para-dox
Para-sit
Para-noia
???

Das Paradies ist beschrieben als der umzäunte Garten,
in dem der Baum der Erkenntnis steht.
Erkenntnis, die zur Vertreibung führt...

Ein wenig erscheint es so,
als gliche der auf den Jahresurlaub fixierte
seinen beiden Brüdern,
dem Lottospieler (Chance = 1 zu 140 Mill.)
und dem, der die Rente ersehnt

(Herztod am 3. Tag nach Renteneintritt):
auch der Urlaub fällt manchmal ins Wasser.

Para – dies.

Vielleicht hängt es damit zusammen,
dass der Mensch unter Paradies den Ort versteht,
an dem er aller Pflichten ledig ist.
Er verwechselt dann Freizeit mit Freiheit.
Obwohl doch jeder, der schon einmal im Urlaub war weiß,
wie mühselig verpflichtend
die Gestaltung der Freizeit sein kann.

So mancher Sklave, Workaholic, Rentner,
Arbeitslose oder vom Gericht Verurteilte
wäre froh gewesen,
man hätte ihm NICHT die Freizeit geschenkt,
sondern die FREIHEIT.

FREIZEIT ist die Zeit der Sammlung und Regeneration,
derer der Mensch täglich mehrfach bedarf.

FREIHEIT aber
ist die Zeit der Konzentration auf das Wesentliche.
Wenn der Mensch nicht nur tut, was er will,
sondern auch will, was er tut.

Freiheit ist die wundervolle Tätigkeit,
eine Möglichkeit zu realisieren,

eine Lebensaufgabe zu erfüllen,
eine einzigartige Bestimmung zu leben.

Der freie Mensch
sucht nicht Freiheit wovon,
sondern Freiheit wozu.

Der wirklich freie Mensch sucht
(auch im Urlaub) das,
was er zu tun hat,
weil er das von Herzen will,
was er zu tun hat.

Solch ein Mensch
kehrt erholt, bereichert und erfüllt vom Urlaub zurück.
Oder fährt gar nicht erst fort,
weil ihn das, was er zuhause oder irgendwo tut,
erholt, bereichert und erfüllt.

Der achtsame, einfühlsame Urlauber
wird in seinem Urlaubsparadies
einen Kellner finden,
der sich im Paradies befindet,
weil seine Lebensaufgabe und Erfüllung
darin bestehen, den Urlauber zu bedienen.

Dieses Vorbild
wird den Urlauber anstecken
und ihn ins Paradies versetzen.
Und niemand wird ihn daraus vertreiben.

Opferstories

Dummerweise lief das Radio.
Ich wollte doch nur den Wetterbericht hören.
Stattdessen Nachrichten,
überall Not und Elend.
Unzählige Opfer:
Türkische Polizei stürmt den Gezi-Park – hunderte
Verletzte.
Weiterhin Krieg in Syrien.
Nordkorea besteht auf atomarer Rüstung.
Die Toten Hosen spielen beim Hessentag.
Jupp Heynckes hört auf.
Ein Tief über dem Atlantik.

Ich denke nach über all das Leid
und die vielen Opfer.
Verletzte Demonstranten
und gekränkte Fußballfans.
Wie soll das weitergehen – ohne Jupp ?

Und wer sieht mein Leid ???
Keiner holt Brötchen.
Der Kontostand ist bedrohlich.
Ich muss noch Rasen mähen.
Lauter Pflichten und Termine.
Kummer und Sorgen.

I C H bin das Opfer !!!

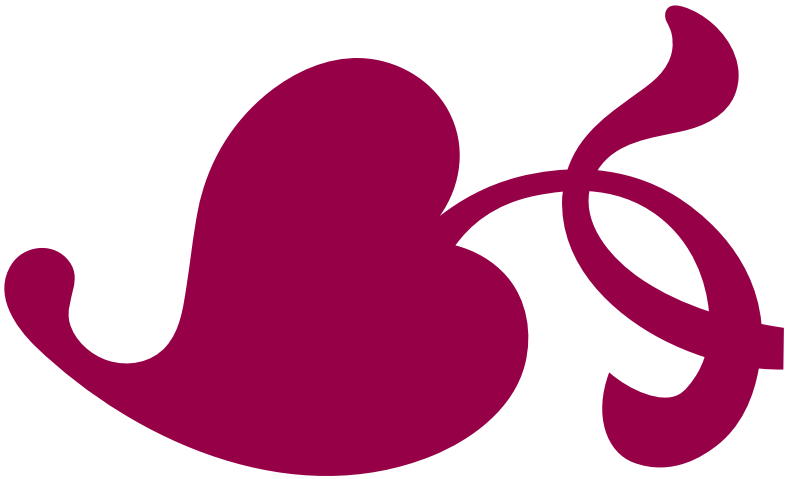
Da – auf einmal –
irgendetwas löst meine Verkrümmung.
Mein stierer Blick auf den leeren Tisch vor mir
öffnet sich:
Meine Komplizin bringt duftenden Kaffee.
Vor mir das Foto meines Enkels mit seinen Eltern.
Meine Hummel summt vor dem Fenster.
Der alte Schoko-Nikolaus im Regal
schielt um die Ecke und lächelt mich an.

Ich muss innerlich lächeln.
Dann kommen 17 Muskeln in Bewegung
und zaubern ein Lächeln auf mein Gesicht.
Da muss ich lachen
(das sind dann bereits 80 Muskeln).
Jeder dieser Muskeln sendet ein Signal
an meine Seele:

Ich bin kein Opfer.
Und niemand interessiert sich wirklich
für meine Opferstories.
Ich kann denken und fühlen.
Hab manchmal ein klein wenig Kummer und Sorgen
(wenig im Vergleich zu vielen anderen).
Und ich kann lachen und lächeln.

Und andere anstecken mit Lachen und Lächeln.
(die mögen das lieber als meine Opferstories).

Wenn ich nachdenke über das Leid in der Welt,
entsteht Mitgefühl.
Daraus wächst manchmal Empörung.



Und erste Ideen, etwas dagegen zu tun.

Wenn ich mich auf eigenen Kummer besinne,
genieße ich für eine Weile mein Selbstmitleid.
Dann schließe ich die Opferstoriékiste
und entwickle erste Entknotungen und Lösungen.

Und immer wieder,
wenn ich in Selbstfürsorge und Fürsorge
17 – 80 Muskeln in Gang bringe,
spüre ich die Lebenslust
meiner Komplizin, meines Enkels,
meiner Hummel und meines Schoko-Nikolauses.
Und meine,
die ich sowieso immer bei mir habe.

Dann lache ich mein Lächeln in die Welt.
Zusammen mit all dem, was das Leben
lebenswert macht:
Die Schönheit, die Wahrheit, das Gute,
das Miteinander, die Güte, die Liebe.

Niemand interessiert sich für meine Opferstories.
Ich will, dass das Leben für mich und andere
ein wenig schöner und leichter wird.

Und so lache ich mein Lächeln in die Welt.

Glücksterror

Schon wieder so ein Regentag...
Der arme Spargel.
Die armen Menschen in den Hochwassergebieten.
Meine arme feuchte Seele.

Dabei weiß ich genau, was mich glücklich machen würde:
Leichtigkeit, Bequemlichkeit, Lieblichkeit
in strahlendem Sonnenschein
für immer.

Und dann?
Bin ich irgendwann verbrannt.

Jemand, der mit Gewalt Veränderungsprozesse bewirken
und vermeintliches Glück erzwingen und festhalten will,
verbreitet Angst und Schrecken (Terror)
für sich und andere.

Wer verzweifelt das Schmelzen des Schneeballs
in seinen Händen verhindern will,
muss sich in die Kühltruhe setzen.
Und wird dort sein Leben lassen.

Hitze und Kälte
in Ausschließlichkeit und Dauerhaftigkeit
gibt es nur zusammen mit Sterben und Tod.

Glück
in Ausschließlichkeit und Dauerhaftigkeit zu suchen
ist der sicherste Weg zum Unglück.

Oh ja,
wir dürfen sie genießen,
die wunderschönen Sonnentage.

Und klug ist der,
der auch während schöner Zeiten immer wieder inne hält
um die Regentage nicht nur zu integrieren
in sein ganzheitliches Leben,
sondern sogar herbei zu sehnen
um sich immer wieder zu besinnen auf das,
was seinem Leben Sinn gibt,
die Zusammenhänge,
die anvertrauten Menschen,
die zu erfüllenden Aufgaben.

Solch ein Mensch
liebt sich selbst wie er Pflanzen liebt,
die Sonne und Regen brauchen.

Er wird Sonne und Regen sein für den,
der ihm anvertraut ist.

Ich will heute damit aufhören,
Dich und mich
mit meiner Sehnsucht nach Glück zu terrorisieren.
Ich sehe und höre Dich,
spüre, dass Du da bist.

Und bin für Dich da.
Ich erzähle Dir von meiner Sonne und meinem Regen.
Und höre Dir zu.

Und wenn der Schmerz da ist
von meinem Kummer und meiner Sorge,
dann wende ich mich Dir zu,
Deinem Kummer und Deiner Sorge.
Und heile an Deinem Heilwerden.

Und sollte heute tatsächlich noch der Himmel aufreißen
und die Sonne durchbrechen,
nehme ich mir vor, nichts festhalten zu wollen
außer dem:
Ein klein wenig Achtsamkeit
für diesen einen unglaublich wunderschönen Augenblick:
dieser betörende, himmlische Duft,
wenn die warme Sonne sanft den feuchten Boden
streichelt.

Friede und Freude

Gern reiche ich fürsorglich den Brötchenkorb beim Frühstück
aber nicht ohne vorab das schönste auf meinen Teller zu legen.

Gern erzähle ich etwas von mir beim Frühstück,
aber nicht ohne vorab darauf zu achten, dass die anderen sich auch geöffnet haben oder aufrichtig sein werden.

Gern strahle ich Friede und Freude aus,
aber nicht ohne mich vorab zu vergewissern,
dass die Mitesser genug davon mitgebracht haben.

Ja, ja, ich weiß schon: Geben ist seliger als nehmen,
hab ich doch bereits erlebt.

Aber auch ich lebe in einer Welt,
in der der Empfänger reicher wird
durch den Verlust des Gebers.

Ich scheine beim Geben und Nehmen darauf programmiert,
immer einen Deal machen zu wollen,
ich rechne in Gewinn und Verlust.

Dadurch bekomme ich beim Nehmen Nichts
und gebe beim Geben Nichts.

Wie aber geht wahrhaft Empfangen
und wahrhaft schenken?

Ich denke an die Menschen, denen ich meine Gaben,
meine aufrichtige Offenheit, meinen Frieden und meine
Freude
vorenthalten habe.

Und da geschieht das Wunder:
In demselben Augenblick
verschenke ich Friede und Freude,
verschenke ich MICH.

Wahres Schenken ist Schöpfung,
es dehnt sich aus, wird immer mehr.

Friede und Freude sind Himmelsgaben,
die sich dadurch vermehren,
dass ich sie empfangen,
indem ich ihrer gewahr werde
und mich verschenke
(ohne mich dabei zu verlieren).

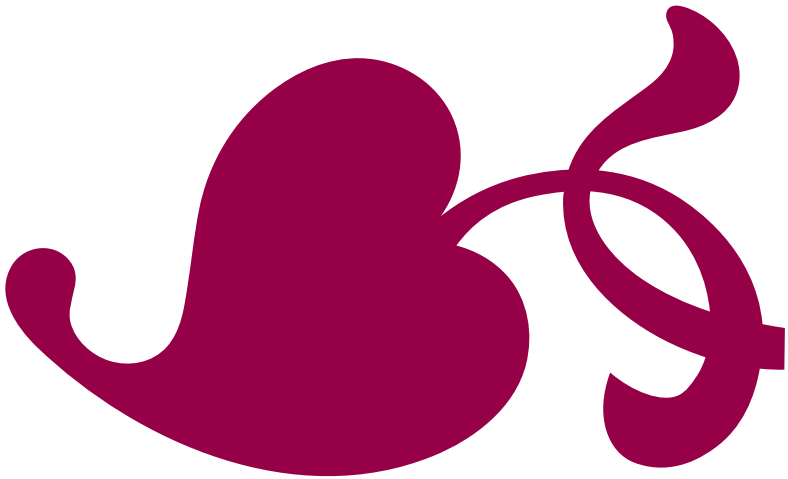
Dadurch, dass ich Friede und Freude verschenke,
empfangen ich sie.
So kann endlich zu mir kommen,
was sowieso meins ist.

Wenn ich beim Frühstück zulasse,
dass mein Geplapper
mit meiner Gier, meinem Besserwissen und meinen
Ängsten,
einmal zur Ruhe kommen darf,

spüre ich genau, wer was braucht.
Dann wird mein Anreichen ein Anreichern,
Reichtum für mich und den anderen.

Wenn ich denke, fühle, sage und tue:
Friede und Freude gebe ich Dir,
dann sind beide ganz da,
für mich und den anderen.

Was will ich denn mehr?



Beobachter

Ein ziemlich idealer Sommertag:
Ich schlafe aus, frühstücke ausgiebig, wandere ein
wenig

und erfrische mich in einem kühlen See.

Dann komme ich nach Hause.

Ein kühles Getränk, ein paar Steaks für den Grill,
die Küche ist aufgeräumt, der Rasenmäher ist kaputt.

Vor meinem geistigen Auge entsteht das Bild des
Wanderers.

Und ich frage mich, wer oder was ich eigentlich bin,
der, der da wandert.

Und was ist alles drin, in meinem Rucksack?

Ich bin der mit diesem Körper, diesem Namen, dieser
Herkunft,
dieser Hautfarbe, dieser Staatsangehörigkeit, dieser
Religion.

Mit all diesen Rollen: Partner, Vater, Berufstätiger.

Mit all meinen Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Mit meinen Gefühlen, meinen Befürchtungen, Ängsten,
meinem Kummer und meinen Sorgen.

Und meinem Verstand,

meinen Überzeugungen, Meinungen, Vorurteilen und
Urteilen.

Dieser volle Rucksack,
zieht mich mit seinem Gewicht so sehr nach unten,
dass ich nicht von der Stelle komme.

In meiner Fantasie aber sehe ich mich
fröhlich plaudernd neben mir her wandern.
Und da wird mir auf einmal klar:
Ich BIN das alles nicht.
Ich HABE es in meinem Rucksack:
Ich HABE einen Körper und eine Herkunft.
Ich HABE unterschiedliche Rollen.
Ich HABE Erfahrungen, Gefühle und Überzeugungen.
ABER ICH BIN DAS ALLES NICHT !!!

Und ich habe bei ALLEM
Die FREIE WAHL,
ob es mich herunter zieht – oder nicht.

Manchmal schaue ich mir gern
eine gute oder schlechte Erfahrung an.
Aber ich BIN NICHT diese Erfahrung.
Manchmal HABE ich Kummer und Angst.
Aber ich BIN nicht Kummer und Angst.
Manchmal bin ich gerne Partner, Vater und Berufstätiger.
Aber ich BIN NICHT Partner, Vater und Berufstätiger.

Ich habe immer die freie Wahl !!!

Und ich liebe es,
die Verantwortung wahrzunehmen
für meine freie Wahl.

Ich HABE einen Rucksack.
Aber der zieht mich nicht runter.
Denn ich BIN nicht mein Rucksack.

Manchmal greife ich hinein
Und entscheide in freier Wahl,
was ich mir heraus nehme.

Ich BIN NICHT der Inhalt meines Rucksacks !

Ich bin ein Wanderer.

Keine Ahnung,
ob ich noch schwimme oder grille oder Rasen mähe.
Im Moment wandere ich.
Das ist eine wunderschöne freie Wahl,
es tut so gut zu wandern.
Ich wandere durch`s Leben.

Nur eins finde ich noch schöner,
wenn ich fröhlich plaudernd neben mir her gehe:

Ich bin der BEOBACHTER
von mir als Wanderer.
Manchmal machen wir Pause
und teilen den Proviant.

Ich teile so gern mit mir.
Und plaudere so gern mit mir.
Ich BIN mein Beobachter.
(Das ist ja schon fast ein klein wenig erleuchtet.)

Ach – und da ist ja noch jemand neben uns...

DIR zuzuhören,
mit DIR den Proviant zu teilen,
mit DIR in den kühlen See zu springen
und mit DIR zu grillen,
ist das Allerschönste.

Ok, ok, ICH mähe den Rasen.

Segafredo

Endlich Urlaub.
Raus aus dem Trott.
Seele baumeln lassen.

Endlich Erholung für Beziehung und Familie.

Endlich ein wenig Zeit sich zu besinnen.

Für die Besinnung bieten sich fünf Fragen an:

1. Woher komme ich?
2. Wozu bin ich auf der Welt?
3. Wohin gehe ich?
4. Wann kommt der nächste Stau auf der A3
5. Warum müssen wir immer Pause machen, wenn DU es willst?

Dann streiten wir.

Und die Chance zum Streiten ist beim aufeinander bezogen sein

größer als daheim

(siehe auch Geburtstag, Weihnachten, Urlaub).

Wir streiten auch,

weil wir von mindestens drei Lügen tief überzeugt sind:

Streit bringt Klarheit.

Streit ist therapeutisch.

Streit ist unvermeidlich.

Und hier die Wahrheit über Streit:

Streiten ist Rechthaben wollen

und den anderen ins Unrecht setzen wollen.

Streiten ist beherrschen wollen
und Kontrolle haben wollen.

(Achtung: wenn Du jetzt widersprechen möchtest,
streitest Du, weil Du Recht haben willst, das ist Streiten).

Und hast Du schon entdeckt?
Du hast ein ganz erstaunlich individuelles Streitmuster,
ganz Dein eigenes:
einmal tust Du es laut, einmal brutal, einmal hinterfotzig,
einmal zurückgezogen, einmal beleidigt, einmal
schweigend,
einmal demütigend, einmal entwürdigend
und einmal vollkommen ignorant.

Denkst Du noch immer, das sei unvermeidlich?

Doch, doch, es gibt einen Ausweg:
Zunächst einmal akzeptierst Du,
dass Du manchmal streitest,
weil Du unbedingt Recht haben willst.
Dann bist Du schon auf dem Heilsweg.
(das gilt übrigens für alle Knoten in Deinem Leben:
Akzeptanz entknotet).
Dann kommt Schritt 2:
Du erkennst, dass Du nicht streiten musst !

Dazu genügt es vollkommen,
sich in den anderen hinein zu versetzen.
Oder würdest Du zu Deinem Kind

auf der Rückbank Deines Autos sagen:
Nein, ich weiß, dass Du keinen Durst hast.
Nein, ich weiß, dass Du nicht pinkeln musst.
Nein, ich weiß, dass Dir nicht langweilig ist.

Quatsch. Selbstverständlich würdest Du fürsorglich sein!

Und genau so könntest Du auch mit Deinem Partner
umgehen,
oder mit jedem anderen Beifahrer auch.

Der entscheidende Ausweg:
Du könntest kommunizieren, statt streiten.
Kommunikation heißt:
Vereinigung, Gemeinschaft, Mitteilen, Teilen.

Wusstest Du schon,
dass Kommunikation Vereinigung ist?

Kommunikation geschieht dann,
wenn beide wollen, dass beide zufrieden sind.
Alles andere ist Streit.
„Was könnten wir jetzt tun, das Dir gut tut
und gleich oder später auch mir gut tut?“

Was auch noch hilft:
Du stellst Dir vor,
Du seist mit Rechthaben wollen
und ins Unrecht setzen,
mit Beherrschung und Kontrolle,

mit Demütigung, Entwürdigung und Ignoranz
auf die Welt gekommen.

Da musst Du lachen, stimmt`s?
Und immer wenn Du lachst,
bist Du schon ein klein wenig erleuchtet.

Und ein klein wenig erleuchtet, genügt vollkommen.

Und dann könntest Du mitten im Stau auf der A3 sagen:
Ich habe noch so einen 70 Cent-Gutschein
vom letzten Pinkeln an der Raststätte.
Hättest Du auch Lust auf eine schöne Tasse heißen
Segafredo?

Geborgenheit

Dieses Leben gibt es wohl nicht ohne Kummer und Sorgen.
Besonders spürbar,
wenn Du Dich dabei allein gelassen fühlst.
Noch stärker spürbar,
wenn Du Dich in Deinem Alleinsein einsam fühlst.
Manchmal am stärksten spürbar,
wenn Du in einer Beziehung bist.

In der Unterscheidung von Alleinsein und Einsamkeit
liegt bereits der Weg zur Erlösung
und zum Ende des Leidens:
In dem Moment,
in dem Du Dich bewusst für das Alleinsein entscheidest
(das ist manchmal besonders wichtig in Beziehung)
endet die Einsamkeit.

Wie das?
In dem Moment,
in dem Du Dich bewusst für das Alleinsein entscheidest,
ohne von jemandem zu erwarten,
dass er Deine Einsamkeit beenden möge,
entdeckst Du, dass Du selbst Dein Alleinsein
an das Gefühl von Einsamkeit gekoppelt hast.

Einsamkeit
ist ein Gefühl, das Du selbst – in freier Wahl –
gewählt hast.
Es ist nur ein Gefühl!
Und Du kannst es wieder abwählen:

Ich wähle jetzt,
dass mein Alleinsein keine Einsamkeitsgefühle macht.
Ich betrachte mein Alleinsein
als ein selbst gewähltes Geschenk.
Ein Geschenk für mich und andere.
Die Voraussetzung dafür, mich gleich oder später
jemand anderem zuzuwenden zu können
(von dem ich dann nicht mehr erwarte,
dass er meine Einsamkeitsgefühle beenden möge).

Wie das?
Ich höre jetzt gleich einfach damit auf,
jemand anderen für meine Gefühle verantwortlich zu
machen.
Im Grunde weiß ich es:
Dass ich mich manchmal beim Alleinsein einsam fühle,
ist nicht die Wahrheit.
Aber ich will die Wahrheit.
Ich will, dass die Wahrheit mich frei macht.

Die Wahrheit ist:
Ich bin nicht allein.
Und Du bist nicht allein.

Und eventuell findest Du sie so oder ähnlich,
die Wahrheit:
Schließ die Augen und stelle Dir Folgendes vor:
Jemand sitzt hinter Dir.
Du spürst seine sanfte Herzenswärme.

Entspannt legst Du Deinen Kopf an seine Brust.
Er streichelt Deinen Kopf und sagt leise:
Lass jetzt alles los, Du lieber Mensch,
alles ist gut.
Ich beschütze Dich.
Ich tröste Dich.
Ich bin immer für Dich da.
Du bist nie allein.

Wer das ist?
Wer so spricht?
Aber das weißt Du doch !

Wenn Du das zulässt, das zu spüren,
dass Du nie allein bist
(und allein Deine Bereitschaft das spüren zu wollen
genügt),
hast Du Dich gegen das Gefühl von Einsamkeit
entschieden.

Und dann entsteht dieses Gefühl,
das zu den schönsten gehört,
das Menschen empfinden können:
Geborgenheit

Inkubation

Was ist denn das jetzt wieder für ein Terminus ???
Aber wenn ich ehrlich bin,
sind die vielen anderen Überschriften der
Sonntagsgedanken
wie Friede, Freude, Eierkuchen u.s.w.
ja auch nicht leichter zu verstehen, stimmt`s ?

Es geht ja wohl um Werte,
das, was mir wirklich, wirklich wichtig ist:
Das Wahre, Schöne, Gute.
Glaube, Hoffnung, Liebe.
Freiheit, Freude, Glück und Frieden.
Und 250 andere.

Sind die denn willkürlich austauschbar?
Jedenfalls schwingen sie miteinander.
Und bedingen einander.
Der eine kommt gerne mal mit dem anderen.

Dann noch diese Werte:
Trennung, Verlust, Urteil, Angst und Tod.
Und 250 andere.
Sie schwingen miteinander,
bedingen einander.
Der eine kommt gerne mal mit dem anderen.

Eines aber verbindet diese beiden Gruppen von Werten:

Wenn Du Dich auf die eine Gruppe von Werten besinnst,
wirst Du tief berührt und stark beeindruckt sein.
Dein Leben wird sich radikal verändern.

Und wenn Du Dich
auf die andere Gruppe von Werten besinnst,
wirst Du tief berührt und stark beeindruckt sein
und Dein Leben wird sich radikal verändern.

Hier die schlechte Nachricht:
es gibt die eine Gruppe von Werten
nicht ohne die andere.

Und hier die gute Nachricht:
Du kannst Verantwortung übernehmen
für Dein Leben und das anderer
und Dich der einen Gruppe von Werten
zuwenden oder der anderen.

Das ist wohl ganz menschlich:
Liebe gibt es nicht ohne Verlustangst.
Aber Du darfst ganz gewiss sein:
Wenn es weh tut, ist es nicht Liebe.
Dann kannst Du Dich der Liebe zuwenden.

Wenn Du mal wieder wissen möchtest,
was Dir wirklich wichtig ist
und Du willst Dich dazu beraten lassen,
dann schau der Freundin, der Partnerin,
der Pastorin, der Therapeutin oder der Buchhändlerin

einmal kurz und tief in die Augen.
Dann weißt Du, ob sie Dir
Angst oder Liebe empfehlen werden.
Die Inkubationszeit in der Du angesteckt wirst,
dauert nur Millisekunden.

Inkubation ist die Ausbrütungszeit
der Etablierung und Vermehrung von Erregern.
Sie gilt auch für Dich und mich.
Wollen wir mit Angst anstecken? – oder mit Liebe?

Ich weiß manchmal nicht,
welcher Wert mir am wichtigsten ist.
Irgendwie schwingen sie alle miteinander.
Aber tief in mir spüre ich,
dass die Liebe irgendetwas mit der Freude zu tun hat.

Ich werde mir gleich einen kleinen Stein
in die Hosentasche stecken
und werde ihn „Freude“ nennen.
Und mich immer neu erinnern,
wenn ich die Hand in die Hosentasche stecke.

So ist es:
Egal, was ist
(und ich werde all das Unschöne nicht verdrängen,
leugnen oder schön reden),
egal, was ist:
Freude ist auch da.

Ich will heute mit Freude Menschen anstecken
(vielleicht ist es morgen ein ganz anderer Wert).

Heute ist es Freude.

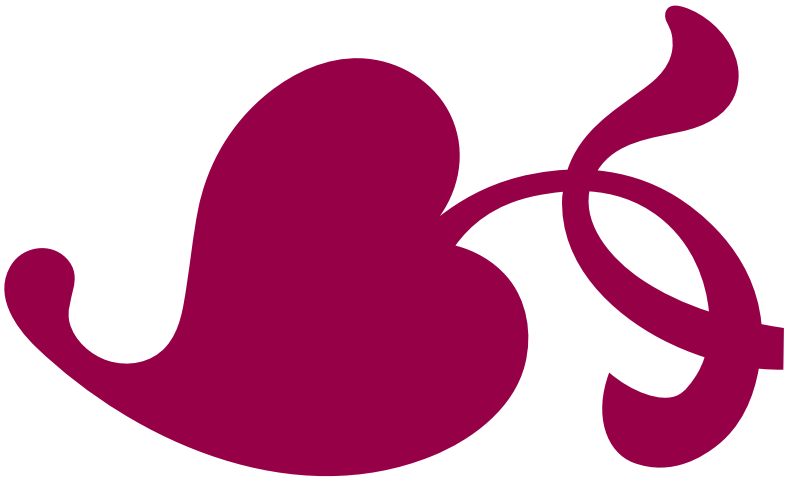
Ich bin gespannt,
wie lang die Inkubationszeit ist.

Wie lang wird es dauern,

bis ich einen anderen angesteckt habe?

Und was geschieht, wenn der dann Freude ausbrütet
und andere damit ansteckt?

Es könnte doch sogar so sein,
dass dann die ganze Welt ein wenig schöner wird.



Freude

Wir Menschen sehnen uns so sehr nach Freude.
Wir haben gern Freude.
Wir machen gern Freude.
Wir bekommen gern Freude gemacht.

Wir haben dabei allerdings ein Problem:
Wenn wir Freude ersehnen,
haben wir sie nicht,
machen wir sie nicht
und bekommen sie nicht gemacht.

Und selbst dann, wenn wir die Freude gerade erleben,
schaltet sich schnell unser Verstand ein
und warnt uns,
zeigt uns sogleich das mögliche Gegenstück,
beschwört Ängste und Befürchtungen,
erinnert uns an freudlose Momente.
Selbst die hin reißendsten und erfülltesten Momente
assoziiert unser Verstand
mit Erinnerungen an die Vergangenheit
und Befürchtungen für die Zukunft.

Die Lösung könnte in der hier folgenden Zumutung liegen:
Wir können Freude nicht haben.
Und nicht machen.
Und nicht gemacht bekommen.

Oh, wie desillusionierend !
Wo ich doch so gerne
Freude habe, mache und gemacht bekomme.

Nein, nicht verzweifeln:
Die entspannende Lösung der Zumutung
ist nur ein kleiner Schritt zur wahren Lösung:

Wir Menschen tragen die Freude in unseren Herzen.
Sie ist immer da.

Wenn wir sie haben und behalten wollen,
läuft sie weg.
Wenn wir sie machen wollen,
wollen wir etwas bewirken, das nicht in unserer Macht liegt.
Wenn wir sie gemacht bekommen wollen,
suchen wir in Wirklichkeit Selbstbefriedigung.

So aber könnte die Wahrheit sein:
Ich trage die Freude immer bei mir.
Und der andere trägt seine Freude immer bei sich.
Und so kann ich sie erfahren und erleben:
Ich besinne mich darauf, dass ich sie in mir trage.
Mache mir die Freude, die da ist, bewusst.
Entdecke, dass sie zu jedem Zeitpunkt
und unter allen Umständen immer da ist.
Gebe mich diesem einen Augenblick ganz hin.
Erlebbar und erfahrbar ist die Freude
ohne den Verstand und mit ganzem Herzen,
in diesem einen, wunderbaren Augenblick.

Ich lasse alles andere los,
all mein Denken und Fühlen,
all mein Hoffen und Fürchten,
meine Vergangenheit und meine Zukunft.
Und dann ist sie da.
Ganz da.

Nein, ich will nicht mehr Freude haben,
machen oder gemacht bekommen.
Die Freude, die ich bin
und die ich immer bei mir trage,
vor Urzeiten in mir angelegt,
diese Freude kann nicht anders:
Sie will sich ausdehnen.
Ausdehnen zu dem hin,
der seine in sich trägt.

So wird Kommunikation Kommunion.
Und so wird Beziehung Liebe:
zwei Menschen hören auf
Freude haben, machen oder gemacht bekommen zu wollen.
Sie machen sich ihre Freude bewusst
lassen sie sich ausdehnen zum anderen hin
und lassen sie sich aneinander anlehnen.

Heute

Heute will ich Gutes denken und tun
für die Menschen, die Gutes denken und tun.
Will aber auch Gutes denken und tun
für die Menschen, die wenig Gutes denken und tun.

Vielleicht kann ich damit einen kleinen Beitrag leisten,
dass heute mehr Gutes gedacht und getan wird.

Heute will ich Vertrauen haben und schenken
für die Menschen, die Vertrauen haben und schenken.
Will aber auch Vertrauen haben und schenken
für die Menschen, die wenig Vertrauen haben und
schenken.

Vielleicht kann ich damit einen kleinen Beitrag leisten,
dass heute mehr Vertrauen gehabt und geschenkt wird.

Heute will ich Dankbarkeit erleben und leben
für die Menschen, die Dankbarkeit erleben und leben.
Will aber auch Dankbarkeit erleben und leben
für die Menschen, die wenig Dankbarkeit erleben und
leben.

Vielleicht kann ich damit einen kleinen Beitrag leisten,
dass heute mehr Dankbarkeit erlebt und gelebt wird.

Heute will ich Verbundenheit spüren und stiften
für die Menschen, die Verbundenheit spüren und stiften.
Will aber auch Verbundenheit spüren und stiften
für die Menschen, die wenig Verbundenheit spüren und
stiften.

Vielleicht kann ich damit einen kleinen Beitrag leisten,
dass heute mehr Verbundenheit gespürt und gestiftet wird.

Heute will ich sein wie ein Kind
für die Menschen, die sein können wie ein Kind.
Will aber auch sein wie ein Kind
für die Menschen, die wenig sein können wie ein Kind.
Vielleicht kann ich damit einen kleinen Beitrag leisten,
dass wir werden wie die Kinder.

Ich will heute lieben,
die Menschen, die viel lieben (das ist leicht)
und die Menschen, die weniger lieben (das ist nicht so
leicht).

Ich leiste damit einen ganz kleinen Beitrag,
dass wir werden wie die Kinder
und dass damit die ganze Welt
ein klein wenig schöner ist.

Liebe

Wir könnten mal wieder über die Liebe reden.
Ein heikles Thema?
Ach nein, vielleicht das wichtigste überhaupt.
Vielleicht wichtiger als
Zu-Friedenheit, Be-Friedigung und Frieden.
Die drei können vergehen.
Und das tun sie ja auch immer wieder.

Die Liebe aber war immer da.
Ist immer da. Bleibt immer da.
Das ist die gute Nachricht.

Hier die schlechte:
Leider können wir sie nicht immer
erfahren und erleben, die Liebe.
Sie scheint sich manchmal verstecken zu wollen, die Liebe.
Das ist ärgerlich.

Und da fallen mir sofort Situationen und Menschen ein,
die dafür verantwortlich sind,
dass ich die Liebe nicht erfahren und erleben konnte und
kann.

Nur in diesen kleinen, erleuchteten Momenten
frage ich mich, ob das auch an mir liegen könnte,
dass ich die Liebe nicht erfahre und erlebe.

Schließlich weiß ich genau,
wann ich die Liebe spüre,
nämlich immer dann, wenn sie sich schön anfühlt.
Das sind diese romantischen Momente.
Es ist dieser sentimentale Zustand des Gefühlsreichtums,
gemischt mit ein wenig Sehnsucht nach Dauer.
So romantisch,
dass ich einen Roman schreiben könnte über diese
Romanze.
Oh je, ich merk schon,
es droht kitschig zu werden,
aber es fühlt sich doch so schön an...

Außerdem weiß ich doch:
Das schöne Romantische ist leider immer nur
von sehr kurzer Dauer.
Schnell schaltet sich der Verstand ein,
relativiert alles,
erinnert mich an unschöne Erinnerungen,
suggeriert mir unschöne Befürchtungen,
mahnt mich, mein eigenes Überleben zu sichern.

Da wird mir klar:
Die Liebe (die immer da ist)
ist nur ein Gast (in meinem Erleben).
Ich kann sie nicht fordern, nicht verhaften und nicht
horten.
Ein Gast kommt nur, wenn er nicht muss.
Ein Gast, der nicht auch gehen darf,
vergeht schon, bevor er kommt.

Besonders kompliziert wird es bei den Menschen,
mit denen mich eine besondere Liebe verbindet.
Bei denen denke ich,
sie seien die Quelle von allem Schönen.
Die möchte ich am liebsten an mich binden,
fesseln, vereinnahmen, mit ihnen verschmelzen.

Und diese Menschen tyrannisiere ich manchmal
mit meiner Sehnsucht nach Liebe,
die sollen meine ganzen Mängel kompensieren.
Solche Menschen brauche ich für mich.

Und deswegen ist dies
der unerträglich anmutende Skandal mit der Liebe:
Einen Menschen, den ich brauche,
kann ich nicht lieben.
Oder noch deutlicher:
Es ist garantiert,
dass ich den Menschen, den ich brauche,
nicht liebe.
Und umgekehrt:
Der Mensch, der sich von mir brauchen lässt,
liebt mich nicht. Garantiert.

Ja, wie denn dann?

So:

Ich kann diese Liebe, die immer da ist,
auch wenn ich sie nicht immer erlebe, verschenken.
Liebe ist nicht immer romantisch.

Sie ist eine Entscheidung.
Ich entscheide mich zur Hingabe
an etwas oder jemanden.

DAS

ist das Ende der Tyrannei meiner Sehnsucht nach Liebe.
Die Liebe kann da sein,
ohne Zu-Friedenheit, Be-Friedigung und Frieden.
Sie ist IMMER dann da,
wenn ich sie weggebe. Nur dann.

Dies wäre ein guter Grund für Beziehung und Ehe:
Egal, was aus Deinem oder meinem Verstand hochkommt,
egal, wie oft es romantisch ist oder nicht,
egal, was mit mir und Dir und uns, war, ist und wird:
ICH BLEIBE. Punkt.

Erziehungskunst

Kunst
ist ein durch Artikel 5 Absatz 3 des Grundgesetzes
geschütztes Grundrecht:

Kunst ist frei.

Kunst ist ein kreativer Prozess.
Sie dient durch Übung und Intuition der Erbauung.

Erziehung ist eine Kunst.
Ich kann sie ausstellen, anbieten, verschenken.
Und zwar bevor ich selbst sie verstanden habe,
sogar ohne sie selbst verstehen zu wollen.

Wie das?
Indem ich den Geist leere
und das Herz fülle.

Erziehungskunst
ist die Kunst der Beziehung,
der Zwischenraum zwischen dem Kind und mir.
Sie bedeutet,
nichts bewirken zu wollen und zu müssen,
nicht mehr unterscheiden zwischen richtig und falsch.

Damit belegt sie die Sinnlosigkeit
aller qualitätssichernder Programme.

Erziehungskunst ist eine Kunst.
Sie erstrahlt aus dem gefüllten Herzen
der eigenen Persönlichkeit
und der Gegenwärtigkeit reinen Daseins.

Erziehungskunst
braucht keine Formeln, Strukturen und Baupläne.
Sie will weder Roboter
noch geklonte Einheitsschafe.
Wenn sie überhaupt etwas will,
dann kreative Kunstwerke
aus der Fülle gefüllter Herzen.

Erziehungskunst ist die Kunst,
die Menschen aus dem Egoismus erlöst
mit eigenen Ansprüchen Ziele erreichen zu wollen.

Erziehungskünstler malen mit weichem Pinsel
und leuchtenden Farben auf das weiße Blatt
des Zwischenraums zwischen Menschen.

Erziehungskünstler sind einfach nur da.
Sie er – ziehen nicht.
Vielleicht begleiten sie.
Vor allem aber sind sie einfach „nur“ sie selbst.
Und sind einfach „nur“ Zeitgenossen.

Erziehungskunst ist die Schule der Erziehungskunst.

So entsteht Gemeinschaft.

Mehr nicht.

Dieses „mehr nicht“ ist viel mehr als genug.

In Gemeinschaft erleben und erfahren Menschen
Berühren und Berührtwerden
von Herz und Haut.

Sie erfahren, dass nichts gut werden muss,
weil alles gut ist.

Das Bild, das ich hingegeben betrachte,
der Tanz, den ich unbeobachtet tanze,
das Lied, das ich versunken summe,
die Natur, die ich leidenschaftlich genieße,
das gute Wort, das ich meditierend verinnerliche,
der Atem, den ich achtsam erfahre,

das alles erweckt in mir Dankbarkeit
für Teilhabe am lebendigen Leben.

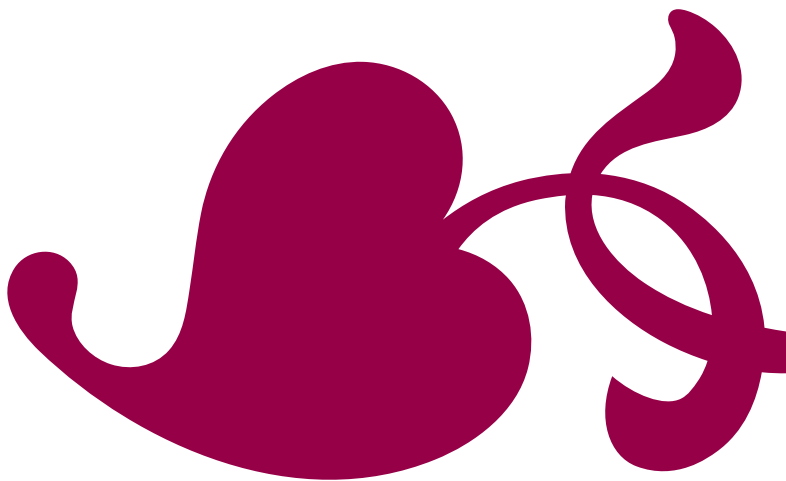
Da fließen wie von alleine
Ströme lebendigen, durststillenden Wassers aus mir heraus.

Erziehungskunst ist
Dankbarkeit und lebendiges Wasser
zur Verfügung zu stellen.

So ist Erziehungskunst Heilkunst.

Und dies ist die Botschaft
meiner Heil- und Erziehungskunst:

Ich stelle MICH zur Verfügung.



Mutter Erde

Deutschland hat gewählt.
Wie vermutet, wird alles so weitergehen.
Unser Wohlstand scheint gesichert.
Warum aber glauben immer mehr Menschen,
dass Politiker uns existentielle Wahrheiten verschweigen?

Vorgestern, am 27. September wurde der 5. Bericht
des Weltklimarates veröffentlicht.

Ja, das Klima erwärmt sich.
Das Grönlandeis schmilzt.
Die Treibhausgase nehmen zu.
Der Meeresspiegel steigt.

Mutter Erde weint.
Sie darf nicht mehr die sein, die sie ist.
Trinkwasser, Nahrung und Luft werden knapp.
Die Menschen verdursten, verhungern und ersticken im
Smog.

Noch haben wir in Deutschland von allem genug.
Ich liebe es,
in meinem Baumwollschlafanzug zu frühstücken,
ein Nutellabrötchen, ein Wurstbrötchen und frischen Kaffee
um dann im geheizten Bad
die Blase zu leeren und zu duschen.

Das garantiert mir das Ergebnis der Bundestagswahl.

Inzwischen sprechen auch die Grünen lieber von Steuern.
Und das alles sagen sie alle uns lieber nicht:

Zur Herstellung einer Wasserflasche aus Plastik
benötigt man 4 Liter Trinkwasser.

Zur Herstellung meines Baumwollschlafanzuges
benötigt man 9000 Liter Trinkwasser.

Zur Herstellung von einem Kilogramm Wurst
benötigt man 12000 Liter Trinkwasser.

Zur Herstellung von einem Kilogramm Nutella
benötigt man 27000 Liter Trinkwasser

(siehe Stephen Emmott: „Zehn Milliarden“, Suhrkamp, 2013).

Ganz abgesehen von der Vernichtung der Arbeiter,
der Tropenwälder und der Weizenfelder.

Weizenfelder werden vernichtet,
um Viehfutterfelder zu errichten.

70% des Trinkwassers ist für die Bewässerung der Felder.

Mutter Erde weint nicht um sich selbst.

Sie weint um ihre Menschen, die sich vernichten.

Sie selbst wird irgendwann von Neuem beginnen.

Warum nur

denken unsere Politiker lieber europäisch als global?

Vielleicht planen sie bereits

einen Stacheldrahtzaun um Europa,

um Hunger-, Durst- und Klimaflüchtlinge abzuwehren.

Das verschweigen sie uns:

Wenn wir „reichen“ Europäer nur an uns Europäer denken,
schaden wir am meisten uns selbst.

Was tun?

Ist es schon längst zu spät?

Sollen wir verzweifeln angesichts der Menschheit,
die sich selbst ausrottet?

Sollen wir uns in den Konsum flüchten,
um wenigsten noch die nächste Legislaturperiode
zu überstehen?

Nein. Es gibt Hoffnung.

Wir können unseren Konsum drastisch reduzieren.

Und endlich einsehen:

Mutter Erde ist unsere Schwester.

Wir stehen in einem existentiellen Sinn-Zusammenhang
mit der Natur, in der wir leben.

Der Sinn der Umwelt

kommt aus dem Sinn unserer Innenwelt.

Umwelt atmet aus unserer Verantwortung.

Liebe zu mir selbst

und zu den nahen und fernen Menschen

mündet in liebevolle Fürsorge für Schwester Erde.

Auf einmal spüre ich:

Argentinisches Fleisch schmeckt nach Cherosin.

Plastik riecht nach Öl.

Und Luxus fühlt sich an wie ein aufgeblähter Bauch.

Und so gehe ich mit meinen Kindern hinaus in die Natur,
betaste die Rinde eines atmenden Baumes,
spüre Wind und Sonne auf der Haut,
genieße den Duft lebendigen Mutterbodens
und danke Schwester Erde.

Sonntags gibt es Braten und Obst aus der Region.
Und immer wenn es mir gelingt,
mich in einen Sinn-Zusammenhang
mit Schwester Erde und Schöpfer Gott zu stellen
und ich gerne 10 Liter Trinkwasser sparen will,
dann pinkle ich beim Duschen.

Freie Wahlen

In Deutschland gibt es freie Wahlen.
Deutschland hat eine der freiheitlichsten, sozialsten
und demokratischsten Demokratien.

Alle Parteien und alle PolitikerInnen
stehen für die Menschenrechte, das Grundgesetz
und die unantastbare Würde jedes Einzelnen.

ALLE Politiker wollen,
dass jeder Deutsche
Trinkwasser, Nahrung, Kleidung
und ein Dach über dem Kopf hat,
krankenversichert ist und Bildung und Arbeit findet.
Alle Parteien und PolitikerInnen wollen,
dass in Deutschland der Wohlstand erhalten bleibt.
Wäre es anders, wäre eine solche Partei verboten.

Es wird auch nach der Wahl
alles grundsätzlich so bleiben, wie es ist.
Wäre es anders, wären die Wahlen verboten.

Gleichzeitig verhungert weltweit alle 5 Sekunden ein Kind.
Jährlich sterben weltweit 9 Millionen Menschen an Hunger.

Auch in Deutschland gibt es Menschen,
die verhungern und erfrieren.
Aber die große Mehrheit hat gewaltigen Wohlstand.
Und sinnlosen Luxus.
Zu einem hohen Preis.

Es ist gewalt-tätiger Wohlstand:
Wir brauchen Bodenschätze und vor allem Öl,
dafür müssen wir Kriege führen.
Wir verleihen armen Ländern Geld,
damit sie bei uns Waffen kaufen können.
Wir verkaufen an die eine Kriegspartei Giftgas
und an die andere Gasmasken,
an die eine Tretminen
und an die andere Beinprothesen.
Wir beuten die Erde aus und zerstören das Klima.

Wir können Luxus und Wohlstand in Deutschland nur
bewahren,
wenn andere Menschen dafür sterben.
Würden wir alles gerecht verteilen wollen, müssten wir
auf sinnlosen Luxus und gewalt-tätigen Wohlstand
verzichten

Das alles wissen alle PolitikerInnen.
Das alles spüren die Politikverdrossenen,
die Nichtwähler und die, die das „kleinere Übel“ wählen.

Bei den freien Wahlen in Deutschland geht es z.B. darum,
dass jeder von seiner Arbeit leben kann,
die Erzieherin, die Krankenschwester, der Straßenfeger,
der Politiker, der Bankdirektor, der Unternehmer und ich.

Es ist gelogen,
wenn der Unternehmer mit seiner Pleite droht,

weil er gerechte Löhne zahlen soll.
Es ist gelogen,
dass wir in Syrien und in Griechenland
den Menschen helfen wollen.
Es ist gelogen,
dass ständiges Wachstum Frieden bringt.

Der Politiker, der Bankdirektor, der Unternehmer und ich,
wir müssten einfach nur zufrieden sein mit dem,
was wir zum Leben brauchen:
Wasser, Nahrung, Kleidung und ein Dach über dem Kopf.
Und allen übrigen Wohlstand verteilen.
Bis niemand mehr hungert und durstet
Und es keine Kriege mehr gibt.

Nur ein naiver Traum???
Wahrscheinlich.
Aber es geht bei dieser freien Wahl
um MEINE Verantwortung,
nicht um die Rettung der Welt.

Wen soll ich wählen?
Ich kenne einen Politiker,
der will das, was er übrig hat teilen.
Der ist für Frieden, Gerechtigkeit
und die Bewahrung der Schöpfung.
Den wähle ich.
Ziemlich egal, in welcher Partei der ist,
die sind letztlich alle ziemlich gleich.

Ich nutze die Wahl,
um mich auf Dankbarkeit und Mitgefühl zu besinnen.
Ich will meinen übrigen Wohlstand teilen,
mit meinem nahen und fernen Nächsten.

Ich wähle den Politiker, der sich mit mir zusammen
dafür engagiert, dass andere ihren übrigen Wohlstand
teilen
und auf sinnlosen Luxus verzichten.

Ich entscheide mich in freier Verantwortung für den,
der mit seinem gewaltigen Wohlstand zufrieden ist
und bereit ist, auf seinen gewalt-tätigen Wohlstand zu
verzichten.
Alle anderen wähle ich nicht.

Wahres Selbst

Menschen, die mit Kindern arbeiten und leben, kennen zwei Wörter aus Kindermündern besonders gut: „Haben will“ und „Alleine“.

Einfühlsame Eltern und ErzieherInnen schaffen Kindern diesen Raum, in dem diese ihre Bedürfnisse befriedigen können, um ihr Ich zu finden und ihren Selbstwert zu entdecken.

Warum aber sind einfühlsame Begleiter so gerne bereit, das Habenwollen und das Alleineschaffen so liebevoll und so geduldig zu ermöglichen?

Zwei gute Gründe:

1. Es gibt eine pädagogische und entwicklungspsychologische Notwendigkeit zur verantwortungsvollen Begleitung bei diesem wichtigen Entwicklungsschritt.
2. Eltern und ErzieherInnen wollen Kindern ermöglichen, wonach sie selbst sich sehnen: Besitz und Autonomie.

Der zweite Grund verführt ein wenig dazu, sich mit Kindern auf eine Stufe zu stellen.

Die strahlenden Kinderaugen,
wenn ein Kind etwas bekommen hat nach dem es sich
sehnte
und es ganz alleine geschafft hat suggerieren,
dass Glück und Zufriedenheit
durch Besitz und Autonomie erreicht werden können.

Beides gilt allerdings in erster Linie für das kindliche Selbst.

Erwachsene Menschen spüren in der Mitte ihres Herzens
und wissen aus unzähligen Erfahrungen und Erlebnissen:
Um in einen Zustand
tief erfüllender Zufriedenheit zu kommen
und ihr wahres Selbst zum Ausdruck zu bringen,
müssen sie ihr kindliches Selbst aufgeben,
das an Besitz und Autonomie gekoppelt ist.

Verbundenheit mit unserem wahren Selbst,
das jedem Menschen inne wohnt,
bedeutet das liebevolle Loslassen all dessen,
das wir in selbstbefriedigender Absicht erworben haben:
Überzeugungen, Meinungen, Dogmen, Urteile und Ängste,
Wohnungen, Autos, Bankkonten, Öltanks und
Tiefkühltruhen.

Und es geht dabei nicht um seelische und materielle
Verarmung,
es geht um die grundsätzliche Haltung des
„Haben, als hätten wir nicht“.

Wenn uns das gelingt,
zur Mitte unseres Herzens durchzudringen
und unser wahres Selbst zu entdecken,
finden wir eine tiefe Zufriedenheit,
die unabhängig ist von unerfüllten Bedürfnissen
und zukünftigen Befürchtungen.

Es ist die Versöhnung mit dem Hier und Jetzt.

In dem Moment,
in dem es uns gelingt,
uns ganz diesem einen Augenblick hinzugeben,
für einen Augenblick alles Besitzdenken
und alle Selbstverwirklichungsbestrebungen loszulassen,
geschieht das Wunder:

Wir empfinden Freude für die Beziehungen, in denen wir
leben.

Wir empfinden Freude für den Ort, an dem wir uns
befinden.

Wir empfinden Freude für die Arbeit, die wir tun dürfen.

Wir empfinden Freude beim Teilen unseres Besitzes
und unseres Lebens.

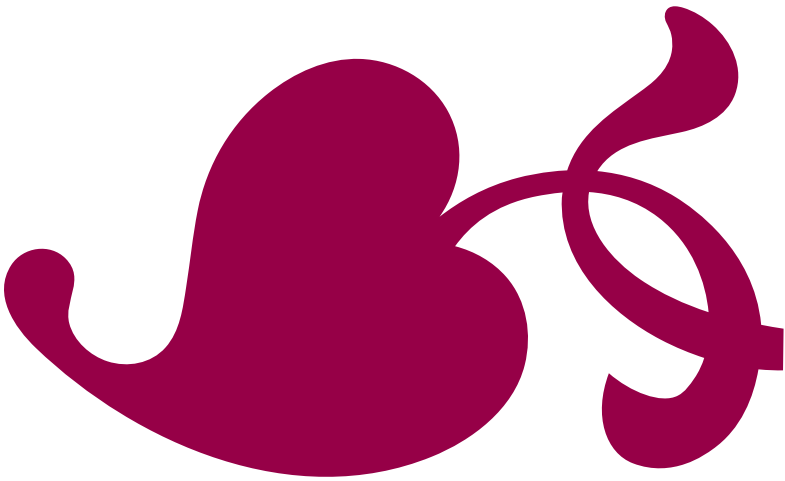
Wenn wir das Habenwollen und das Alleineschaffen
losgelassen haben,
beginnen wir, andere Menschen in den Blick zu nehmen.

Von sich selbst abzusehen
(nachdem wir als Kind unser Selbst gefunden haben)
und für andere Menschen da zu sein heißt,

sein wahres Selbst gefunden zu haben.

Ganz offensichtlich hat das wahre Selbst damit zu tun,
das wir das Empfangene verschenken.

Menschen, die ihr wahres Selbst leben,
sind Liebende.



Über-Zeugung

Von vielen Dingen bin ich überzeugt,
(da bin ich ganz sicher):
Bayern hat den Supercup gegen Chelsea gewonnen.
In letzter Sekunde.

Sie hatten mal wieder Glück.

Es ist der 1. September.
Herbstanfang auf der nördlichen Halbkugel.
Frühlingsanfang auf der südlichen Halbkugel.

Es wird ein schöner Sonntag,
davon bin ich überzeugt.

Noch 121 Tage bis zum Jahresende.
Was wird noch alles geschehen?
Geburten, Beerdigungen, Hochzeiten.
Weihnachten wird wieder stattfinden,
davon bin ich überzeugt.

1. September.
Weltfriedenstag, seit 1966.
1. September 1939, Beginn des 2. Weltkrieges
durch Angriff der Wehrmacht auf Polen.
70 Millionen Tote weltweit.

1. September 2013

Zur Zeit 388 Kriege weltweit,
davon 38 hoch gewaltsame.

Amerika wird Syrien angreifen.

Die Nachrichten sagen mir, wovon ich überzeugt sein soll.

Immer schon.

Meistens glaube ich es.

Krieg ist eine Tragödie der menschlichen Natur.

Kriege sind unvermeidlich. Davon bin ich überzeugt.

Da werden Überzeugungen für Wahrheiten gehalten.

Es hat immer mit Rechthaben zu tun.

Krieg ist das gigantische Ins-Unrecht-Setzen eines anderen.

Beide Parteien sagen, dass sie helfen wollen,

verteidigen, beschützen,

Freiheit und Gerechtigkeit herstellen.

Davon bin ich nicht wirklich überzeugt.

Das sind doch auch Menschen, die Beschützer.

Menschen mit Überzeugungen. Und eigenen Interessen.

Bei Krieg geht es immer irgendwie um Mangel.

Es geht um die Verteilung von

Nahrung, Geld, Öl und anderen Rohstoffen.

Das Leben würde nicht funktionieren,

wenn alle gleich viel hätten.

Das ist ein naiver Traum,
davon bin ich überzeugt.
Kriege sind unvermeidlich.
Einer will immer gewinnen
und das geht nur, wenn der andere verliert.

Solange ich glaube, dass die da drüben wieder Krieg
machen
und davon überzeugt bin, nichts damit zu tun zu haben,
habe ich sehr viel damit zu tun.

Und solange ich glaube, dass einer der beiden Kriegsgegner
im Recht ist Krieg zu machen,
bin ich einer der beiden Kriegsgegner
und mache mit meiner Überzeugung Krieg.

Wie aber komme ich raus aus dem Dilemma???

Ich könnte Verantwortung übernehmen,
für mein Leben und die Welt:
Ich könnte erkennen,
dass ich über-zeugt bin.
Zu viele Überzeugungen
sind in meinen Verstand hinein gezeugt worden.
Jetzt bin ich über-zeugt.
Jetzt findet Krieg in meinem Kopf statt.

Die meisten meiner Überzeugungen benutze ich
um zu gewinnen.
So, dass andere verlieren.

Ich will Recht haben mit meinen Überzeugungen
und andere ins Unrecht setzen.

Ich benutze meine Überzeugungen, um anzugreifen.
So, wie alle dort drüben.
So, wie alle in meiner Umgebung.
So, wie alle.

Nein, Krieg ist nicht unvermeidlich.
Ich kann Verantwortung übernehmen.
Aus meinem Verstand muss heute kein Angriff kommen.
Ich muss heute nicht unbedingt Recht haben müssen.

Ein wenig ängstlich, aber sanft und zugeneigt,
beginne ich zu lieben,
dass DU Recht haben könntest.

Suchen oder Finden

Der große Sigmund Freud hat einst festgestellt,
(jedenfalls glaube ich,
es so oder ähnlich bei ihm gelesen zu haben)
dass das menschliche Denken, Fühlen und Tun
von zwei grundlegenden Haltungen motiviert ist:
Liebe und Angst.

Und ohne diesem großen Mann widersprechen zu wollen
wage ich es, eine für mich hilfreichere Unterscheidung
vorzuschlagen:

Die Liebe oder die Suche nach Liebe.

Immer dann,
wenn ich als Kind in den dunklen Keller musste,
um ein Glas Marmelade zu holen, hatte ich Angst.
In Wirklichkeit war ich auf der Suche nach Liebe:
Wer ist bei mir?
wer tröstet und beschützt mich?
Wer liebt mich so sehr, dass mir nichts geschehen kann?

Immer dann,
wenn ich in diesen Tagen meines Erwachsenseins
in einen Beziehungskonflikt gerate,
mit Vorwurf, Verurteilung, Verletzung,
Zurückweisung, Drohung und Isolierung,
habe ich Angst.
In Wirklichkeit bin ich auf der Suche nach Liebe:
Wer ist bei mir?

Wer ist der Partner, Verwandte, Freund oder Kollege,
der immer, trotzdem und trotz allem,
zu mir hält, zu mir steht
und mich so liebt, wie ich bin?
Wer tröstet und beschützt mich?
Wer liebt mich so sehr, dass mir nichts geschehen kann?

Immer dann,
wenn ich an die Zukunft denke,
an die Kriege, den Hunger, den Klimawandel,
an all die Entscheidungen, die ich zu treffen habe,
an all das, was ich noch erledigen muss,
habe ich Angst.
In Wirklichkeit bin ich auf der Suche nach Liebe:
Wer wird dann bei mir sein?
Was wird sein,
bei Erfolg und Scheitern, Gelingen und Versagen?
Wer wird bei allem und trotz allem zu mir halten?
Wer wird mich so lieben, dass mir nichts geschehen kann?

Was tun,
mit dieser schier unstillbaren Sehnsucht nach Liebe?

Die erste Antwort gibt mir der Herbst:
Wir haben beschlossen,
wenn wir „in die Pilze“ gehen,
wir gehen nicht mehr Pilze suchen,
wir gehen Pilze finden !

Wie das?

Wenn Du gierig und erfolgsgeil das Finden von Pilzen
erzwingen willst, findest Du keinen.
Aber wenn Du das Erzwingen loslässt,
Dich auf die Stille und Schönheit der Natur besinnst
und Dich ihr hingibst, ohne etwas zu wollen,
werden Dir die Pilze entgegen wachsen.

Und wenn Du das Erzwingen von Liebe loslässt,
wird sie sich in gewaltiger Sanftheit
bei Dir niederlassen.

Finden wirst Du, wenn Du nicht mehr suchst.
Finden ist realisieren, dass Du hast, was Du suchst
und verschenkst, was Du hast.

Wäre ich noch einmal das Kind,
das im dunklen Keller Marmelade holen soll,
ich würde mein Meerschweinchen mitnehmen.
Ich würde es trösten und beschützen
und würde ihm sagen,
dass ich es liebe
und dass es keine Angst haben muss.

Wenn ich in einem Beziehungskonflikt bin
und mich so sehr nach Geliebtwerden sehne,
dann nehme ich den anderen Menschen in den Blick,
nehme ihn so an, wie er ist,
mit allem und trotz allem.
Dann ist sie da die Liebe.
Ich muss sie weder suchen noch finden.

Ich verschenke einfach all die Liebe,
die ich immer und unter allen Umständen
in mir habe und bei mir trage.

Die Liebe, die sich so sehr danach sehnt,
dass sie sich ausdehnen darf,
von mir zu dem anderen.

Dann ist es nicht mehr meine Sehnsucht,
sondern das Sehnen der Liebe,
das ich berühren, bewegen und erfüllen darf.

Es ist diese Liebe,
die immer bei mir ist,
die mich tröstet und beschützt,
bei allem und trotz allem.
So, dass mir nichts geschehen kann.
So bin ich durch Trösten getröstet.
Und durch Lieben geliebt.
So bin ich nicht mehr beim Suchen und Finden
sondern beim Empfangen durch Geben.
Und alles ist gut.

Glücklich sein

Warum denn nur, warum,
sind wir manchmal so unglücklich?

Vielleicht deswegen:

Es scheint schon wieder keine Sonne,
warum denn nur immer am Wochenende?
Da liegt der Kontoauszug,
warum denn nur muss ich immer jeden Cent umdrehen?
Montag treffe ich wieder diese eine Kollegin,
warum denn nur muss die mich immer so bevormunden?
Ich werde wieder mein Bestes geben,
warum denn nur dankt es mir keiner genügend?
Wieder ein graues Haar,
warum denn nur ist die Freundin so schlank und schön?
Der Partner regt sich auf,
warum denn nur muss der immer Recht haben wollen?
Wieder die falschen Lottozahlen,
warum denn nur muss immer Ich Pech haben?

Ich könnte mich versuchen zu trösten:

1. Nicht alle Menschen sind schlank, reich und schön
und in glücklichen Beziehungen.
Aber das hilft mir nicht.
2. Wahrscheinlich gibt es in dieser Stunde
mehr sterbende Menschen als glückliche.
Aber das hilft mir nicht.

3. An diesem Wochenende gibt es 140 Millionen
Lottospieler,
die nicht gewonnen haben.
Aber das hilft mir nicht.

Vielleicht hilft dies:
Manchmal habe ich Angst vor dem Glücklichsein.
Wie wäre das wohl, wenn ich glücklich wäre?
Ist es das, was ich wirklich will?

Wen oder was müsste ich dafür aufgeben,
für mein Glücklichsein?
Beziehungen beenden?
Auf Rechthaben verzichten?
Ent-Scheidungen treffen?
Träume begraben?
Zufrieden sein?

Vielleicht müsste ich dann das Leben leben,
das meinem wahren Wesen entspricht.
Manchmal habe ich Angst vor dem Glücklichsein.

Meistens entspricht mein Traum vom Glücklichsein
meinen vielen Ideen vom Glücklichwerden.

Stattdessen könnte ich aufhören zu träumen.
Immer dann,
wenn ich erträume, ersehne, wünsche, erwarte, fordere,
bin ich in dem Mangelzustand dessen,
dass ich nicht habe, was ich ersehne.

Und dann bekomme ich Angst vor dem Glücklicherwerden
und all seinen Konsequenzen.

Für heute will ich es mal so probieren:
Ich trete ab,
als mein eigener Motivationstrainer.
Ich lasse alle Gedanken und Sehnsüchte fallen,
die mir zukünftiges Glück verheißen.

Ich schließe die Augen,
atme ein paarmal tief ein,
lasse mich von Gott in meine innere Mitte tragen
und spüre in mir das Leben,
das meinem wahren Wesen entspricht.

Und da breitet sich sanft
gewaltige Dankbarkeit und Demut aus:
Ich habe mehr als genug
von allem was ich brauche,
um das Leben zu leben,
das meinem wahren Wesen entspricht.

Ich habe Arbeit und Liebe.
Wunderbare Menschen um mich herum.
Ich bin schön so, wie ich bin.

Habe wunderbare Begabungen, Talente und
Fähigkeiten.

Mit allem, was ich habe, kann und bin,
bin ich einzigartig auf der Welt.

Ich werde geliebt,
getragen, geführt und beschützt.
Und ich kann lieben,
tragen, führen und beschützen.
Ich liebe mich.
Und die, die mir anvertraut sind.
So entspricht mein Leben meinem wahren Wesen.

Ich will nicht mehr
dieses beängstigende glücklich werden wollen.

Ich liebe dieses sich ausdehnende Glücklichsein
des Glücklichseins,
in dem alles ist, was ist.

Und da ist sie,
die ganze Schönheit dieser Welt,
in mir und um mich herum.

Erfüllendes Glück von Gegenwärtigkeit.
Wahrgewordene Träume,
die nicht platzen, wenn sie sich erfüllen.

Es ist größer und tiefer als Zufriedenheit.
Es ist Glücklichsein,
in dem, was ist.
Und so, wie es ist.

Schuldlos

Also gut, das wirst Du doch zugeben können:
Das wäre doch wunderbar,
wenn Du es jeden Tag spüren, wissen und erleben
könntest,
welch ein großartiger, einzigartiger und wunderbarer
Mensch Du bist. Stimmt`s ?

Oder hast Du irgendeinen Gewinn davon
Dir selbst und Anderen zu glauben,
dass Du klein, dumm, lieblos und schuldig bist ?

Wie wär`s,
wenn Du nur mal für heute, diesen einen Satz,
zu dem sich die Heiligen Schriften verdichten,
glauben würdest: Du bist unschuldig.

Ja klar, manchmal bist Du verwirrt,
tust manchmal Dinge,
die Dir und dem Anderen weh tun,
aber: Du bist ohne Schuld.
Und der Andere auch.

Es ist nämlich wohl eher so:
Du tust Dir und dem Anderen deshalb weh,
weil Du denkst ! Du oder der Andere seien schuld,
stimmt`s ?

Solange Du denkst,
Du oder der Andere seien schuld,
wirst Du es wieder tun, das Wehtun.
Du denkst dann nämlich:
Jetzt hab ich genug gelitten an meiner Schuld
oder an der des Anderen,
jetzt bin ich mal wieder dran.
Und dann wirst Du es wieder tun, das Wehtun,
Dir und dem Anderen.

Eingebildete Schuld zwingt Dich offensichtlich,
das Wehtun zu wiederholen.

Und schon klingeln sie in meinen Ohren,
die Argumente von den Stamm- und Kaffeetischen:
Aber der Verbrecher muss doch bezahlen,
muss doch bestraft werden für seine Schuld,
es muss endlich Schluss sein,
mit dem Verständnisgesülze für Täter.

Nein, er muss nicht.
Wenn Schuldlosigkeit für Dich und mich gilt,
gilt sie auch für den Verbrecher.

Der Verbrecher muss weg gesperrt werden,
um die möglichen nächsten Opfer vor ihm zu beschützen.

Wenn wir ihn einsperren
UND
im Sinne der Heiligen Schriften

für unschuldig erklären,
wird er frei sein, sich neu zu besinnen.
Wenn wir ihn für schuldig erklären,
wird er es wieder tun (millionenfach bewiesen).

Wenn DU also Dich und einen Anderen
für schuldig erklärst,
werden Du und er es wieder tun.

Und wenn Du Dich und den Anderen
für unschuldig erklärst,
einsiehst, dass Ihr unschuldig SEID,
wirst Du wahre Klarheit erhalten für alles,
was zu tun und zu lassen ist.

Und wenn Du Dein Tun und Lassen
anschaut ohne Schuld,
wirst Du einfach nur die Verantwortung tragen wollen
für die Konsequenzen
aus Deinem Tun und Lassen.

Wenn Du Dich also in irgendwelchen Beziehungen
befindest,
zu Eltern, Kindern, Kollegen, Freunden und Partnern,
die auf Schuld aufgebaut sind,
ist es besser, Du beendest sie.

Oder Du probierst in ihnen etwas Neues:
Du erkennst, dass das,
was Euch verbindet, nur zugedeckt ist,

von eingebildeter Schuld und Deiner Einbildung
über die Schuld des Anderen.

Dann nimmst Du sie einfach weg, die Einbildung
und stößt zu dem vor, was die Wahrheit ist:

Du und der Andere,

Ihr seid großartige, einzigartige und wunderbare
Menschen,

deren Berufung und Bestimmung es ist,
anderen wohl zu tun.

Und dann wird man noch Jahrzehnte
nach Deinem Ableben sagen:

er/sie hat die Schuldlosigkeit geglaubt,

hat Verantwortung übernommen,

für sein/ihr Tun und Lassen,

hat Anderen wohl getan

und hat damit die Welt ein wenig schöner gemacht.

Trotz allem Trost

Trotz all dem Schönen, Wahren und Gutem
in meinem Leben:
Es gibt doch immer wieder
diese schmerzhaften Augenblicke
von Einsamkeit, Angst und Sinnlosigkeit.

Alles so trübe.

Als stünde ich nach heißer Dusche
vor dem beschlagenen Spiegel.

Für den Moment erleichtert,
den Schmerz in meinem Gesicht
nicht anschauen zu müssen,
flüchte ich in
Ablenkung, Abschaltung und Abspaltung.

Das sind legitime Möglichkeiten der Entspannung
um kurz einzuatmen, Luft zu holen.

Und weiß doch genau:
dieses Einatmen
wird den Spiegel trübe belassen.

Also halte ich lieber Stand,
schaue in das Trübe hinein,
erkenne darin mein schmerzvolles Gesicht,

finde im Standhalten die Kraft
stand zu halten
und frage mich,
wer ich bin.
Ich, in all den Zusammenhängen,
in denen ich bin.

Da atme ich aus
und sehe mehr und mehr klar:
Das bin ich:
Der mit Einsamkeit, Angst und Sinnlosigkeit
ist auch der
mit all dem Wahren, Schönen und Guten.

Da wird mir Trost.

Und dieser eingeatmete Trost
macht mir ein Ausatmen,
das den Spiegel klar werden lässt.

Und ich erkenne darin einen Menschen,
der sich mag.
Mit allem mag.

Und ein Lächeln,
das sanft und liebevoll
den Schmerz
in Geborgenheit und Vertrauen hüllt.

Und da ich in meinem Gesicht wieder
Mut, Demut und Trost entdecke,
sehe ich neben meinem Gesicht
das Gesicht eines anderen Menschen,
der meines Trostes bedarf.

Und so,
indem ich tröste,
bin ich endlich
ganz getröstet.

Würde

Für viele Menschen ist Würde ein Konjunktiv,
eine Möglichkeitsform:

Ich würde ja,
wenn ich hätte, könnte, dürfte oder wüsste.

Wenn wir zu diesen Menschen gehören,
leben wir ein konjunktivistisches Leben.
Das ist weit unter unserer Würde.

Gleichzeitig gehören wir zu den Menschen,
die unentwegt auf der Suche sind
nach Sicherheit, Gewissheit und Führung.

Wir opfern unsere Freiheit
und suchen unentwegt nach dem roten Faden.
Wir wollen gar nicht die freie Wahl der Möglichkeiten.
Auch das ist weit unter unserer Würde.

So sind wir wohl:
einmal wollen wir Möglichkeiten
und einmal nicht.

Ich würde ja...
wenn die Bedingungen besser wären,
wenn ich hätte, könnte, dürfte oder wüsste
und wenn Du Dich verändern würdest.

Würde ist einzigartige Selbstbestimmung,
unveränderbar, unantastbar, unverlierbar.
Sie ist durch Gottesebenbildlichkeit garantiert,
alle Menschen sind gleich,
alle selbstbestimmt.
Soweit die Theorie.

Und warum gelingt es in der Praxis nicht?
Wahrscheinlich, weil wir Menschen sind.
Und nicht nur der andere ist ein menschlicher Mensch,
wir selbst sind es auch.

Unsere Selbstbestimmung ermöglicht uns
weit unter unserer Würde zu leben.

Wie kommt das?
Vielleicht so:
wir verwechseln Selbstbestimmung
mit Seinsbestimmung.

Die unveränderbare, unantastbare, unverlierbare
Würde des Menschen
ist seine Seinsbestimmung.

Der rote Faden,
ich sehne mich nach ihm,
würde ihn gern ergreifen, hätte ihn gern.
Dann ergreife ich ihn, habe ihn und lasse ihn wieder los.

Bis ich endlich begreife:
DAS ist unter meiner Würde.

Ich BIN gar nicht selbstbestimmt
im Ergreifen und Loslassen
meines roten Fadens.

Es gibt im Leben menschlicher Existenz
eine einzige Freiheit garantiert nicht:
die Vernichtung der Würde – der eigenen und der anderer.

Die Würde
ist der rote Faden, der mich hält.
Da habe ich keine Wahl.

Die Würde,
die die Liebe ist,
hält mich, ob ich will oder nicht.
Unveränderbar, unantastbar, unverlierbar.

Ganz selbstbestimmt habe ich die Freiheit
mein Leben mit der Anstrengung zu vergeuden,
mein Gehaltensein
zu leugnen, zu verdrängen, zu negieren.
(Damit gliche ich einem,
der die Sonne leugnet).

Aber ich habe nicht die freie Wahl,
den roten Faden der Liebe der mich hält,
zu durchtrennen.

DAS ist Würde:
zu wissen, dass die Liebe,
die kommt und geht,
wann und wo SIE will,
so einiges kann und anderes nicht.
Aber eines kann sie garantiert nicht:
Sie kann nicht nicht lieben.

DAS ist Würde:
Ich weiß, dass ich mich nicht nicht lieben kann.
Und Menschen, Tiere und Pflanzen
nicht nicht lieben kann.

Ich bin allerdings frei und selbstbestimmt,
meinem Verstand
mit Schuld, Urteil, Angst und Trennung
den Vorrang einzuräumen.
Aber das ist unter meiner Würde.

Würde ist KEIN Konjunktiv.
Sie ist die Liebe, die trägt,
immer und unter allen Umständen trägt.

Erinnerung

Erinnerung
Herbstsonntag.
Wir machen es uns gemütlich:
Frische Brötchen zum Kaffee.
Kerzen.
Kuschelsofa.
Zuhause sein.
Herzenswärme.

Wir erinnern uns.
An all das Wahre, Schöne und Gute.
Das von außen und das von innen.
All die Liebe die, trotz allem, immer da ist.

Das Wahre, das immer auch schön und gut ist.
Das Schöne, das immer auch wahr und gut ist.
Das Gute, das immer auch wahr und schön ist.

Alle Drei sind immer voll der anderen beiden.

Wir er – innern, dass wir alle Drei geborgen in uns tragen.
Wir ver – innerlichen sie, wenn sie von außen kommen.
Wir be – innern sie, wenn wir sie in uns wirken lassen.
Und wir ent – innern sie, indem wir sie hinaus lassen und teilen.

Es ist dieser eine Augenblick im Hier und Jetzt:
Voller Wahrheit, Schönheit und Güte.
Trotz allem.

So oft zugedeckt
von unserer Erinnerung an die unschöne Vergangenheit
und unserer Angst vor der Zukunft.

Vielleicht gibt es
nur zwei wahre, schöne und gute Möglichkeiten
der Vergangenheit und der Zukunft nachzuspüren:
Das glückliche Er – innern,
dass der letzte Augenblick voller Liebe war,
trotz allem.
Und dass der nächste Augenblick voller Liebe sein wird,
trotz allem.

Wir können nicht viel falsch machen in unserem Leben.
Alles, was wir tun und lassen,
sind Gelegenheiten,
zur Erbauung oder zum Lernen,
für uns selbst und für die anderen.

Vielleicht können wir überhaupt nur eines falsch machen:
Dass wir uns nicht erleuchten lassen,
von dem Licht, das wir in uns tragen.
All das Wahre, Schöne und Gute.

Liebe ist doch das, was wir schon sind.

Wie die Hummel,
die die Frucht empfängt,
um sie wieder herzugeben.

Ihr Summen,
das uns an das Schnurren er – innert,
das uns erfüllt,
wenn wir uns dessen bewusst werden,
dass wir das Wahre, Schöne und Gute
in uns tragen,
um es wieder herzugeben.

Unsere Sehnsucht nach Gemütlichkeit
könnte die Sehnsucht
nach einer tieferen Wahrheit sein:
die Gemüt – licht – heit.

Das Licht, das wir im Herzen tragen zu er – innern,
das Licht, das von außen unser Herz berührt zu ver –
innern,
und die Strahlkraft, die uns beim Be – innern erfüllt,
um sie durch Ent – innern hinaus in die Welt zu tragen.

Vieles spricht dafür,
dass es sich bei diesem Licht
um die Kraft handelt,
die Samenkörner platzen lässt.

Tiefgang

Manchmal fragen wir uns, warum wir so wenig spüren.
Oder uns an eigenen Grenzen besser spüren.
Warum manchmal so Vieles so wenig intensiv ist.

Dann halten wir manchmal Tagesschau.
Schauen, was wir erledigt und nicht erledigt haben.
Und warum wir so erledigt sind.

Dann sind wir manchmal ganz erledigt vom Erledigten
Und manchmal noch erledigter vom nicht Erledigten.

Wie kommt es nur,
dass wir bei dem Versuch weniger zu erledigen
doch wieder nicht weniger erledigt sind?

Vielleicht war mal wieder alles zu viel.
Vielleicht ist weniger tatsächlich mehr.

Es scheint, als würde der Schmerz des Erledigtseins
im Verstand beginnen, dort gepflegt werden
und sich dort festsetzen.

Der Verstand suggeriert, dass all die Erledigungen,
die von außen an mich heran getragen werden,
meine eigenen Ansprüche und Anforderungen sind.

Immer ist es mein Verstand,
der sich für vernünftig hält,
wenn Dinge erledigt werden. Oder nicht.
Zu meinem Wohl.

Es ist mein Verstand,
der sich drohend zur Mitte meines Lebens aufspielt,
die hämmernde Befehlszentrale oben im Hirn,
die über den beißenden Nacken und die ziehenden
Schultern
und von dort über die schwierigen Hände
in die schweren Füße strahlt.

Der Verstand,
der zielsicher am Herz vorbei und drum herum
an alle schmerzenden Glieder Befehle erteilt,
die diese zu erledigen haben, oder nicht.

Aber:
dieses Drama ist keine Tragödie.
Es gibt einen Ausweg.
Und zwar diesen:

ES MUSS VOM HERZEN KOMMEN

Immer wenn der Verstand befiehlt,
was zu denken, zu fühlen, zu tun oder zu lassen ist,
läuft das Drama in eine Tragödie:
es bleibt an der Oberfläche.

Aber immer,
wenn all das, was wir denken, fühlen, tun oder lassen,
aus der Tiefe der Mitte unseres Herzens geschieht,
erhält es die dienende Tiefe beitragender Liebe.

Dann spüren wir im Trocknen von Tränen
nicht nur die eigene Erleichterung,
sondern das Aufatmen der anderen Seele.

Wir spüren im Duft einer Blüte
nicht nur die Befriedigung des eigenen Innehaltens,
sondern die Kraft der sich selbst bewahrenden Schöpfung.

Wir spüren im Schlichten von Streit
nicht nur die eigene Sehnsucht nach Harmonie,
sondern den sich in die Welt hinaus dehnenden Frieden.

Wir spüren im Erklären von Steuern
nicht nur die Erfüllung vereinbarter Pflicht,
sondern die gemeinschaftlich getragene Versorgung
Armer und Schwacher.

Und wir erkennen in der liebevollen Akzeptanz
eigener und fremder Dunkelheiten
das Licht des weggetragenen Steins der Auferstehung.
In einem Tiefgang,
der auch die eigene Oberflächlichkeit,
die im Gewande des Anspruchs das Leben zerstört,
nicht bekämpft,
sondern in liebevoller Sanftheit heiter versöhnt.

Schöpfer

Die großen Logotherapeuten
(Logotherapie ist sinnzentrierte Psychotherapie
nach V. Frankl)

sind sich darin einig, wie das Leben gelingt
wie sein Sinn gefunden und realisiert werden
und wie es glücklich und erfüllt gelebt werden kann:

Positive Beziehungen

Wert-Orientierung

Verwirklichte Talente und Fähigkeiten

Ein guter Mensch sein

und Lust am Leben

(siehe Boglarka Hadinger, „Mut zum Leben machen“)

Der Mensch, der mit diesen wundervollen Kriterien
Sinn gefunden und realisiert hat fragt sich, ob es etwas gibt,
das über dieses diesseitige Leben hinaus geht.

Die Religionen sprechen von Leib, Geist und Seele.
Und von Ewigkeit

Was aber, wenn Ewigkeit keine zeitliche Dimension ist?
Sondern eine qualitative,
eine für das Leben VOR dem Tod?

Was, wenn es stimmt,
dass Gott den Menschen als sein Abbild schuf,

mit Ehre und Herrlichkeit gekrönt (Psalm 8)?
Was, wenn es stimmt, dass Gott den Menschen

mit seiner eigenen, unverlierbaren, bleibenden Göttlichkeit
in die Gegenwart gesetzt hat?

Als seinen Repräsentanten,
als sein Re-Präsent für die Welt?
Als seine Gleichzeitigkeit von Ich und Du?

Dann wäre der Mensch
mit seinem ewig-gegenwärtig-göttlichen Anteil
Mit-Schöpfer.
Schöpfer.

Dann wäre der Mensch
(siehe der Schöpfungsbericht in der Bibel)
mitverantwortlich für Himmel und Erde.
Und dafür, dass Licht werde.
Dass Pflanzen, Früchte und Blumen gesät werden.
Dass Tiere, Pflanzen, Wasser, Erde und Luft
behütet und geschützt werden.
Dass die göttliche Würde des Menschen
in all seinen Beziehungen
ent-deckt und bewahrt werde.
Und dass er an jedem siebten Tag
zu Ruhe und Besinnung gebracht werde.

Die Seele bekäme eine Bedeutung in der Gegenwart.
Es ginge nicht mehr so sehr
um die Befriedigung der Sinne und des Verstandes.

Der Mensch als Mensch mit seiner Seele
wäre Mit-Schöpfer.

in dieser wunderschönen Welt
mit ihren wunderbaren Menschen.

Wir können heute als Mit-Schöpfer
einen Apfelbaum pflanzen
(trotz allem),
Licht in die Welt bringen,
Tiere, Pflanzen, Wasser, Erde und Luft beschützen,
Beziehungen stiften
und ruhen.

Und wie?
Durch positive Beziehungen,
Wertorientierung,
Kompetenzpflege

und ein paar kleine Beiträge,
die andere dazu einladen,
die eigene Lebenslust zu teilen.

Neujahrswünsche

Das wünsche ich Dir und mir für das neue Jahr:
Liebe und Arbeit.

Kampf und Kontemplation.

Geben und Nehmen.

Kommen und Gehen.

Pflicht und Kür.

Denken und Fühlen.

Tag und Nacht.

Bewahren und Verändern.

Für-Dich-Sein und Für-Jemand-Sein.

Kreuz und Auferstehung.

Fällt Dir auch etwas auf?

Das alles haben und sind wir bereits.

Jahrelang waren Bücher mit Titeln wie

„Bestellungen ans Universum“ o.ä., Bestseller.

Viele Menschen sind dadurch in tiefe depressive

Verstimmungen geraten,

weil es nicht geklappt hat.

Dahinter verbergen sich mindestens zwei Wahrheiten:

1. 1. Wir Menschen assoziieren unsere Wünsche mit
Erwartungen und Forderungen.

Aber all das, was wir unbedingt wollen,

bekommen wir nicht.

(siehe auch die guten Vorsätze für das neue Jahr).

1. 2. Alles, was wir uns wünschen,
kommt aus einem Gefühl des Mangels,
wir möchten etwas, das wir nicht haben.
Und so tragen wir Defizitorientierung vor uns her.
Und Unzufriedenheit.

Hilfreicher könnte doch sein,
nach hinten zu blicken und zu sagen:
all das Schöne, das war in 2013,
will ich bewahren.
Und all das weniger Schöne, will ich verändern.
Ich will Verantwortung übernehmen für mein Leben
und das anderer.
So könnte ich aus der Vergangenheit,
für die Zukunft lernen.

Aber – Du hast es längst bemerkt:
Klammheimlich haben sich auch hier wieder
Wünsche eingeschlichen.
Und sofort ist er wieder da,
der Blick auf das Fehlende.

Da bleibt wohl nur dies:
Wir schauen weder auf das was war,
noch auf das, was sein soll.

Wir schauen
an diesem Altjahrsabend auf das, was IST.

Unser ganzes Sein und Haben
ist von Liebe erfüllt.
Tief in uns drin tragen wir
unausrottbaren Frieden.
Geheizte Wohnung.
Duftender Kaffee.
Liebe Menschen.
Sogar das Geld langt.
Die Schmerzen sind erträglich.
Wir sind geborgen und getragen.
Wenn wir achtsam in uns hinein spüren,
ist da ein starkes Gefühl von Glückhichsein
und von glücklich machen wollen.

Und wenn wir genau hin schauen,
ist es grenzenlose Dankbarkeit,
die sich ausdehnen möchte.

Wozu vom hawaiianischen Strand träumen,
wenn unsere Seele
in der himmlischen Fruchtblase plätschert?

Und hier das Neujahrs-Geheimnis 2014:
So lange wir glauben, wir müssten nach „Hawaii“,
bekommen wir es nicht.
Aber wenn wir sehen, dass wir alles haben,
was wir brauchen, kommt „Hawaii“ noch hinzu.

Vielleicht ist der Vers im Neuen Testament
genau so zu verstehen:

Wer weiß, dass er viel hat,
dem wird viel hinzu gegeben,
wer glaubt, wenig zu haben,
dem wird das Wenige auch noch genommen.

Viele Dinge sind uns viel zu selbstverständlich
in unserer Umgebung des Wohlstandes.
Nur das eine nicht.

Und deswegen wünsche ich Dir und mir
für den Jahreswechsel und für 2014
von ganzem Herzen
Dankbarkeit.

Süße Feige

Es gibt so ein paar Dinge in meinem Leben,
die mir Angst machen:

Manchmal habe ich Angst,
die Wahrheit zu sagen oder zu ertragen.

Manchmal habe ich Angst,
gegen Ungerechtigkeit aufzustehen.

Manchmal habe ich Angst,
Veränderung zu wagen.

Manchmal habe ich Angst,
auf mein Rechthaben zu verzichten.

Manchmal habe ich Angst,
meinen Wohlstand zu teilen.

Manchmal habe ich Angst,
glücklich zu sein und zu machen.

Alles Dinge, bei denen ich mich meistens nicht traue.
Da bin ich eher feige.

Als den Hirten
die große Freude verkündigt wurde,
fürchteten sie sich sehr.
Und nachdem sie bei der Krippe waren,
waren sie nicht schlagartig stark, reich und mutig.
Sie gingen zurück zu ihren Schafen.

Was die Könige gemacht haben, wissen wir nicht.

Vielleicht sind sie Hirten geworden.
Oder sie haben ihre Länder wie Hirten regiert.

Die Weihnachtsbotschaft
ist für alle Schwachen, Armen, Traurigen, Gescheiterten.
Und für alle Feigen.

Die Starken, Reichen und Mutigen
brauchen keine Weihnachtsbotschaft.
Sie denken, dass sie alles haben, was sie brauchen
Und dass sie es alleine schaffen.

Und ich?
Wenn ich stark sein will, reich und mutig,
brauche ich keine Weihnachtsbotschaft.

Da bin ich lieber feige.

Und mir fällt die Feige ein.
Welch eine wunderbare Frucht:
Weiche Schale und weicher Kern.
Zuckersüß.
Voller Vitamine und Leben.

Da bin ich lieber eine süße Feige voller Leben.

Wenn es um die Wahrheit geht,
um Ungerechtigkeit oder Veränderung,
um Rechthaben, Wohlstand oder Glück,
weiß ich manchmal nicht,

was zu tun oder zu lassen ist,
zu denken oder zu fühlen.
Ich weiß es nicht,
ich kann es nicht,
ich traue mich nicht.
Ich bin der/die süße Feige.

Vielleicht ist dies die Weihnachtsbotschaft:
Wer endlich nicht mehr glaubt
stark, reich und mutig sein zu müssen,
sondern sich TRAUT
feige zu sein und bei den Feigen zu sein
und bei all denen,
die schwach, arm, traurig, gescheitert
und ehrlos sind wie die Hirten,
ist vielleicht der,
der wirklich ermutigt ist
und wirklich ermutigend.

Und wenn ich mich noch nicht einmal traue
feige zu sein,
dann gehe ich einfach zurück zu dem,
was zu tun ist.

Irgendwas ist immer.

Anders schenken

Würde Dir gern mehr Aufrichtigkeit schenken,
ganz ohne Angst davor, zurückgewiesen zu
werden.

Stattdessen gehe ich lieber in mein Schneckenhaus,
voller selbstmitleidiger Einsamkeit.

Manchmal brauche ich genau dieses Versteck,
um DICH wieder besser hören zu können.

Und manchmal geschieht dann das Wunder,
teilweise oder auch nicht oder ganz und gar.

Würde Dir gern mehr Freiheit schenken,
ganz ohne Angst davor, Dich zu verlieren.

Stattdessen versuche ich Dich umzuerziehen,
blind für das Geschenk Deiner Andersartigkeit.

Manchmal brauche ich genau diese Dunkelheit,
um DICH wieder besser sehen zu können.

Und manchmal geschieht dann das Wunder,
teilweise oder auch nicht oder ganz und gar.

Würde Dir gern mehr Berührung schenken,
ganz ohne Angst davor, mich zu verlieren.

Stattdessen gehe ich lieber auf Sicherheitsabstand,
mit dem dumpfen Verstand, der das Herz verschließt.

Manchmal brauche ich genau diese volle Nase,
um DICH wieder besser riechen zu können.

Und manchmal geschieht dann das Wunder,
teilweise oder auch nicht oder ganz und gar.

Würde Dir gern mehr Hingabe schenken,
ganz ohne Angst davor, mich aufzuopfern.
Stattdessen verschenke ich nur einzelne Teile von mir,
mit dem schalen Geschmack strategischen Liebens.
Manchmal brauche ich genau diese taube Zunge,
um DICH wieder besser schmecken zu können.
Und manchmal geschieht dann das Wunder,
teilweise oder auch nicht oder ganz und gar.

Würde Dir gern mehr Dankbarkeit schenken,
ganz ohne Angst davor, nicht gewürdigt zu werden.
Stattdessen tyrannisiere ich Dich mit meinen Sehnsüchten,
in der Kälte erzwungener Zuneigung frierend.
Manchmal brauche ich genau diese Gefühllosigkeit
Um DICH wieder besser spüren zu können.
Und manchmal geschieht dann das Wunder
das Leib, Seele und Geist erschauern lässt,
teilweise oder auch nicht oder ganz und gar.

Auf dem Weg

In manchen Kindertagesstätten werden im Advent die Krippenfiguren jeden Tag ein Stück vor gerückt, auf ihrem Weg zum Stall.

Mir fallen dabei die Heiligen drei Könige auf.
Was macht die eigentlich heilig ?
Das sind doch Herrscher von Weltreichen,
die ihren Arbeitsplatz verlassen haben.
Vielleicht genau das:
Sie haben das Herrschenmüssen unterbrochen.

Niemand sagt über die drei Könige,
dass sie gesündigt hätten
und Böses getan hätten,
dort in ihren Königreichen
(obwohl das nahe liegt, wenn man herrschen muss).

Nein, wir wissen nur,
dass die Heiligen drei Könige
zum Stall gegangen sind,
vor dem Kind gekniet haben
und Geschenke dabei hatten.

Und wir dürfen uns fragen,
was die Botschaft sein könnte
in diesen wunderschönen Symbolen
der Weihnachtsgeschichte.

Die drei Könige haben alles verlassen,
was ihnen bisher wichtig war:
Macht, Gewalt, Wichtigkeit, Wissen und Reichtum.
(obwohl niemand sie für all das angeklagt hat).

Advent für uns
könnte doch dies sein:
niemand klagt uns an für
Macht, Gewalt, Wichtigkeit, Wissen und Reichtum.
Wahrscheinlich brauchen wir von all dem noch ein wenig
zum Überleben.

Bleibt die Frage allerdings,
ob es uns wahrhaft froh macht,
Macht, Gewalt, Wichtigkeit, Wissen und Reichtum ?
Und ob Leben mehr ist als das ?

Für mich bedeutet Advent dies:
Ich verlasse den Palast meines Verstandes
und mache mich auf den Weg
zum Stall meines Herzens.

Kein weiter Weg übrigens.
So ungefähr 40 Zentimeter,
vom Hirn zum Herz.
(je nach Körpergröße)
Ein kleiner Hüpfen nur.
Ein gedanklicher Hüpfen.
Nein, ein besinnlicher Hüpfen.

Eine Entscheidung,
die ich in einer Sekunde fällen kann.
Nein, keine Entscheidung.
Auch kein Gefühl.
Es ist ein Wissen,
das mehr ist als Verstandeswissen.
Das tiefe, innere Wissen,
dass es in meinem Herzensstall schöner ist,
als in meinem Verstandespalast.

Weder muss ich meinen Verstandespalast verurteilen,
noch muss ich meinen Herzensstall ausmisten.

Ich darf sein mit
Macht, Gewalt, Wichtigkeit, Wissen und Reichtum.
UND
in diesen Tagen
immer wieder mal inne halten
und in meinem Herzen nieder knien.

Hin und wieder bekomme ich so eine Ahnung,
dass ich meinen wahren Reichtum
in der Armut meines Herzensstalles finde.
Und wenn ich dann zurück muss
in meinen Verstandespalast
berührt mich das Wissen,
dass ich Geschenke verteilt habe.

Und dass ich mich gern bald
wieder auf diesen Weg mache.

Herzblick

Vieles ist nicht mehr sicher in dieser Welt.
Da hilft auch Advent nicht.
Eins aber ist garantiert:

Weihnachten kommt,
auch dieses Jahr.

Falls uns der Himmel nicht auf den Kopf fällt.
(Besser wäre wahrscheinlich,
er würde uns DURCH den Kopf fallen,
ins Herz hinein).

Weihnachten kommt ganz sicher,
inklusive der Adventszeit,
mit all ihren schönen Erwartungen.
Und all den Erwartungen,
die wir oft als Belastung empfinden:
Frieden, Gänsebraten, Schnee, Religion, Spenden,
Familie, Lichterkette, Gefühl, Glühwein, Harmonie
Und Glöckchenklingeln.

Wie kriege ich das nur hin,
dass mir dieses Jahr
der Himmel mal DURCH den Kopf fällt ???

Zwei Dinge will ich gern mal probieren.
Erstens:
Ich will gerne mal glauben,

dass das kleine, süße Jesuskind
inzwischen erwachsen geworden ist,
zum Heilen, Verbinden und Trösten,
durch Sterben und Auferstehen.

Zweitens:

Ich will gerne mal probieren,
die Erwartungen nicht mehr zu reduzieren,
sondern sein zu lassen.

Wenn mein kleiner Enkel
ein bisschen fremdelt
und sich am bergenden Hals seiner Mama versteckt
und ich keine Erwartungen habe,
kein Drängen, keine Antworten und keine Lösungen,
dann entscheidet er sich für mich
(der sich längst vorher für mich entschieden hatte).
Und dann sind wir beide einfach nur da.

Wenn ein ratsuchender Mensch
ein bisschen fremdelt
und sich hinter seinem Schmerz versteckt
und ich keine Erwartungen habe,
kein Drängen, keine Antworten und keine Lösungen,
dann entscheidet er sich für mich
(der sich längst vorher für mich entschieden hatte).
Und dann sind wir beide einfach nur da.

Wenn der Gott seiner Ebenbilder
ein bisschen fremdelt

und sich hinter seiner Sehnsucht versteckt
und ich keine Erwartungen habe,
kein Drängen, keine Antworten und keine Lösungen,
dann entscheidet er sich für mich
(der sich längst vorher für mich entschieden hatte).
Und dann sind wir beide einfach nur da.

In allen drei Fällen wird aus einem Augenblick
ein Augen-Blick auf Augenhöhe,
mit Geben und Nehmen.
Und aus dem Augen-Blick ein Herzblick.

Da geht eine angelehnte Tür weit auf.
Und zwei Kinder werden in die Krippe gelegt,
der andere und ich.

Da werden Luxusherzen mit Erwartungsgelüsten
entrümpelt.
Und werden zu Entbindungsstationen.

Vielleicht ist es so:
Immer dann,
wenn ich einfach nur ganz da bin,
erfüllt sich wie von selbst
Heilen, Verbinden und Trösten.
Erfüllt sich Gottes innigstes Sehnen.

Lebbe ged weider

Das war schon immer so.
Das ist so. Und das bleibt auch so.
„Lebbe ged weider“.

Diese millionenfach zitierte, tiefsinnige Erkenntnis des Fußballtrainers Dragoslav Stepanovic nach einer Niederlage seiner Frankfurter Eintracht, hat nicht nur ewigen Bestand, sie enthält auch die gewaltige Weisheit, dass die Dinge in einem größeren Zusammenhang stehen.

Dass, was uns Menschen in tiefster Seele tröstet ist, dass wir Sinn in Zusammenhängen erleben, in kleinen und in großen.

Der Mensch
(also Wir – Du und Ich)
gehörte einst zu unterschiedlichen Gruppen von Schimpansen.

Die eine Gruppe starb aus, die andere blieb Schimpanse, die dritte Gruppe begann aufrecht zu gehen.

Das war vor 5 Millionen Jahren.

(wahrscheinlich ist Schöpfung und Evolution dasselbe)
Lebbe ged weider.

Das war in Afrika.

Vor 30 Tausend Jahren beschlossen wir
Afrika zu verlassen und nach Europa zu gehen.

Wir wissen nicht,
was die anderen so gemacht haben,
aber unsere Ahnen – Juden und Muslime –
wurden von Gott aus Ägypten befreit,
vor 3000 Jahren.

Vorher hatte noch der Kain seinen Bruder Abel erschlagen.
Aber Gott wollte nicht, dass der Kain bestraft wird.
Das war die erste Auferstehungsgeschichte.
Und der Abel ?

Wenn es stimmt, dass es nicht nur im Diesseits Leben gibt,
sondern auch danach, gilt auch für den Abel:
Lebbe ged weider.

Viel passiert seitdem:
Glück, Frieden, Heilung, Liebe, Leben und Sinn.
Aber auch viele Katastrophen:
Unglück, Krieg, Krankheit, Hass, Tod und Sinnlosigkeit.

Irgendjemand im Mittelalter hat überlebt,
geliebt und hat Kinder gezeugt.
So kamen unsere Ur-Ur-Großeltern auf die Welt.
Und so sind Wir jetzt da.
Und leben.
Mehr oder weniger.
Lebbe ged weider.

Unsere Kinder,
die leiblichen und die beruflich anvertrauten,

werden bald Ur-Ur-Enkel haben.
Lebbe ged weider.

Alles steht in einem großen Zusammenhang.
Es ist wie ein gewaltiger Film in Überlänge.
Eine Szene davon ist mein Leben.
Ich kann dafür sorgen,
dass es eine gute Szene wird.
Eine mit Frieden, Liebe und Sinn.

Ich kann selbstverantwortlich dafür sorgen,
dass meine Filmszene mich und andere glücklich macht.
Und meinen Teil dazu beitragen,
dass meine Szene mich andere berührt und bewegt.

Meine Ahnen,
Neandertaler und homo erectus, Juden und Muslime,
Kain und Abel, Mittelaltler und Postmoderner,
Opa und Oma, Vater und Mutter,
haben mich hierher gebracht.
Und ich werde mal Ahne sein meiner Ur-Ur-Enkel.

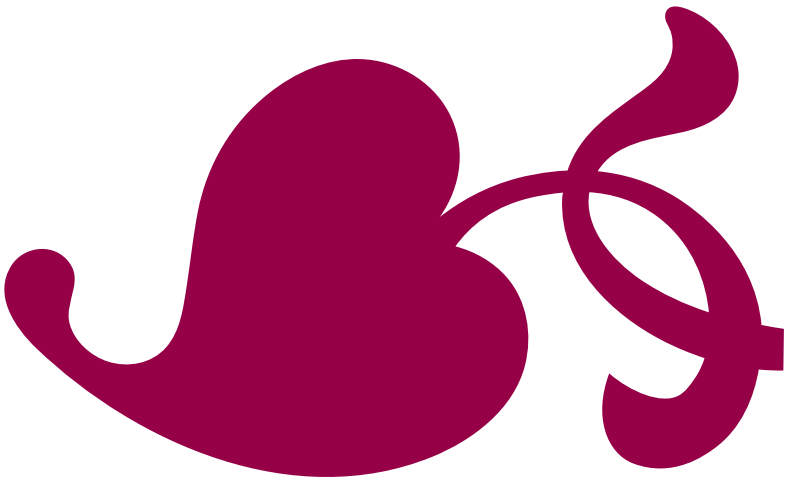
Wie tröstlich, dass aller Sinn aus Zusammenhängen kommt.
Lebbe ged weider.

Wir wissen nicht,
wie der ganz große Film ausgeht,
obwohl jeder seinen wichtigen Beitrag dazu leisten darf,
aber:
wenn wir mal ein wenig Muße haben,

tief in unser Herz hinein zu hören,
finden wir da eine Ahnung voller Gewissheit:

Selbst wenn die Welt morgen aus den Angeln gerissen wird,
könnten wir heute noch einmal lieben, denn

Lebbe ged weider.



Die Liebe

Lass uns über die Liebe reden. Alle tun es.
Es gibt hunderttausende Erklärungsversuche, hier ist ein weiterer:

Erstens:

Falls Du ernsthaft glaubst, jemand bräuchte Deine Liebe, Partner, Eltern, Kinder, Freunde – das musst Du nicht. Alle diese Menschen tragen die Liebe Gottes in sich, von Beginn an und für immer in sie eingepflanzt.

Das ist den Menschen manchmal nicht bewusst. Der Verstand, der schlechte Erfahrungen aus der Vergangenheit und Angst vor schlechten Erfahrungen in der Zukunft hat, hat die Liebe, die da ist, zugedeckt.

Dann denkst Du manchmal, Du müsstest diese Menschen heilen von ihren Ängsten, sie erlösen von ihrer fehlenden Bewusstheit für die Liebe, die sie in sich tragen. Aber Du bist nicht ihr Heiler und Erlöser.

Zweitens:

Falls Du ernsthaft glaubst, Du bräuchtest jemandes Liebe, die von Partnern, Eltern, Kindern, Freunden – das musst Du nicht.

Du trägst die Liebe Gottes in Dir,

von Beginn an und für immer in Dich eingepflanzt.

Das ist Dir manchmal nicht bewusst.
Dein Verstand, der schlechte Erfahrungen aus der
Vergangenheit
und Angst vor schlechten Erfahrungen in der Zukunft hat,
hat die Liebe, die da ist, zugedeckt.

Dann denkst Du manchmal,
einer dieser Menschen müsste Dich heilen von Deinen
Ängsten,
müsste Dich erlösen von Deiner fehlenden Bewusstheit
für die Liebe, die Du in Dir trägst.
Aber die anderen sind nicht Deine Heiler und Erlöser.

Wir reden viel über die Liebe.
Dann kommt sie aus dem Mund, der zum Kopf gehört,
ganz nahe beim Verstand.
Gut, dass das Herz keinen Mund und keine Ohren hat.

Oft, wenn wir „Ich liebe Dich“ sagen,
hat das mit Vergewisserung zu tun.
Wir hoffen dann auf so etwas wie „Ich Dich auch“.
Manchmal ist das Manipulation, Erpressung, Moraldruck
oder Angst.
Das Herz braucht keinen Mund und keine Ohren.

Warum sagen Eltern fast nie zu ihren Kindern „Ich liebe
Dich“?
Weil sie einfach da ist, die Liebe!

Herzen brauchen keine Mänder und Ohren.

Und wenn Kinder zu ihren Eltern sagen „Ich liebe Dich“,
hat es oft mit der Angst zu tun, nicht genug geliebt zu
werden.

Und das gilt auch für alle anderen Menschen.

Die Liebe muss nichts sagen und nichts hören,
nichts wünschen, nichts erwarten und nichts fordern.

Sie will einfach nur da sein dürfen.

Die Liebe ist wie der Schmetterling:

Da, wo es hell und warm ist, bleibt sie gern.

Einfach nur so.

Die Liebe hat mit Brauchen und Gebrauchtwerden nichts
zu tun.

Da, wo es Brauchen und Gebrauchtwerden ist, ist es nicht
Liebe.

Hier die gute Nachricht:

In dem Augenblick, in dem Dir bewusst wird,

dass Deine „Liebe“ mit Brauchen und Gebrauchtwerden zu
tun hat,

wirst Du Dir Deiner selbst bewusst

und der Liebe, die Du in Dir trägst,

schon immer und für immer in Dich eingepflanzt.

In dem gleichen Augenblick

kannst Du Brauchen und Gebrauchtwerden sein lassen.

In dem gleichen Augenblick ist sie da, die Liebe.

Einfach so.

Sie wünscht nichts, erwartet nichts und fordert nichts.

Sie will einfach nur glücklich machen.

Das eigene Glück teilen. Will sich ausdehnen.

Wenn Du glücklich gemacht werden willst, ist es nicht Liebe.

Denn davon kannst Du nie genug bekommen.

Und dann wünschst Du wieder, erwartest und forderst.

Das macht den Schmerz des Mangels.

Und wenn es weh tut, ist es nicht Liebe.

Tatsächlich gibt es nur eins, was Dich zutiefst glücklich macht:

Glücklich machen.

Und siehe: Alles ist gut.

Darüber hinaus brauchst Du nichts.

Drittens: Anhang:

Es gibt noch den Sonderfall der Beziehungsliebe,

wenn zwei Menschen eine Verbindung eingehen.

Dabei musst Du mit Schmerzen rechnen. Garantiert.

Die beiden müssen miteinander und aneinander

das je eigene Wünschen, Erwarten und Fordern ausheilen.

Das kann sehr, sehr weh tun. Immer wieder.

Kann aber die Tür zur Liebe sein.

Und dann bleiben Funktion und Zweck der Beziehungsliebe:

Funktion der Beziehungsliebe:
Einander so glücklich zu machen,
dass die Liebe Gottes erfahrbar wird.

Zweck der Beziehungsliebe:
Gemeinsam andere so glücklich zu machen,
dass denen die Liebe Gottes erfahrbar wird.

Vergebung

Man wird ja wohl mal über Vergebung nachdenken dürfen.
Auch wenn man nicht fromm, gläubig oder religiös ist.

Man darf sogar über Vergebung nachdenken, wenn ! man fromm, gläubig oder religiös ist.

Man braucht einen Grund für Vergebung.
Entweder Schuld – das kommt vom Strafrecht und meint die Vorwerfbarkeit einer Straftat.
Oder Sünde – das kommt von Sund und meint den Graben zwischen Gott und den Menschen.
Oder Schuld als Frage der Ethik, dabei geht es um das Schuldigbleiben der Bewahrung eines freien, würdevollen Lebens, des eigenen und das eines anderen.

Recht einfach noch wirkt es bei der juristischen Schuld: da muss jemand bestraft werden, um die Chance zur Resozialisierung zu erhalten (soweit die Theorie).

Etwas komplizierter ist es bei der Sünde. Sünde ist eine Kategorie, auf die die Kirchen angewiesen sind, um ihre Machtstrukturen zu erhalten. Folgt man den biblischen Texten, muss man erkennen,

zwischen Gott und den Menschen:
Die Vergebung ist bereits erfolgt.
Der Mensch ist so unschuldig,
wie er geschaffen wurde
und ewig bleiben wird,
als Gottes geliebtes Kind.
Faktisch bleibt allein,
dass der Mensch irrt und Fehler macht.
Und dafür Verantwortung zu übernehmen hat.
Im Diesseits.
Muss er aber nicht.

Und wenn dies die Grundlage menschlicher Existenz ist,
wird es bei der Frage nach der ethischen Schuld
auf einmal ganz unkompliziert:
dann können wir das endlich sein lassen mit der
Vergebung!

Selbst die Unfrommen, Ungläubigen und Unreligiösen
assoziiieren merkwürdigerweise Vergebung immer
irgendwie mit Sünde und Schuldigbleiben.
Irgendwie sind sie doch alle kirchlich sozialisiert...

Und das kommt dabei heraus:
Immer dann, wenn wir Vergebung erbitten oder gewähren,
brauchen wir jemanden, der sündig oder schuldig ist,
wir selbst – oder der andere.
Entweder Ich mache etwas falsch,
dann fühle ich mich schuldig.
Danach bitte ich um Vergebung –

und dann fühle mich doppelt schuldig.

Oder ich werfe jemandem einen Fehler vor,
dann fühlt der sich schuldig.

Danach gewähre ich ihm Vergebung
(welch eine unglaubliche Anmaßung)
Und dann fühlt der sich doppelt schuldig.

Und Ich?

Der, der etwas falsch gemacht hat
und sich schuldig fühlt

Und der dann großzügig Vergebung angeboten bekommen
hat

und sich jetzt doppelt schuldig fühlt...

Ich werde mich jetzt in mein Schneckenhaus zurückziehen
Und mich dort dreifach schuldig fühlen.

Wir sollten das sein lassen,
das mit diesem Fluch der Vergebung.

Stattdessen könnten wir dies sagen:

„Es tut mir Leid, dass ich Dich verletzt habe.
In diesem Moment konnte ich es nicht besser.
Lass uns darüber reden.
Vielleicht finden wir gemeinsam einen Weg,
damit es beim nächsten Mal besser wird.“

Und Vergebung?

Vergabung ist weder moralische Erpressung
noch Befriedigung von Rachegefühlen,

noch abgrundtiefe Arroganz.

Sie ist die Grundhaltung eines Menschen,
der sich seiner Unschuld bewusst ist,
der Fehler macht und irrt.
Und dafür die Konsequenzen trägt.

Vergebung ist die Grundhaltung,
mit der ich ohne Groll gegen mich und andere,
Fehler machen darf.

Vergebung anbieten ist womöglich
der hochmütigste Hochmut,
den Menschen gegenüber Menschen haben können.

Vergebung als eigene Grundhaltung
für das Erleben des eigenen Lebens ist womöglich
die gelassene Heiterkeit,
die mir und anderen ermöglicht,
Fehler zu machen,
diese wieder gut zu machen
und aus der Welt zu räumen
um dann gemeinsam
froh machende Handlungsalternativen
zu entwickeln
und zu verwirklichen.

Nähe riskieren

Weihnachten und Silvester sind Geschichte.
2013 ist geschehen, erlebt, genossen und
durchlitten.

Bald kommt Fasching, Geburtstag, Ostern, Sommerurlaub,
Arbeit und Liebe, Herbst, Weihnachten und Silvester.
Alles wird bald schon wieder Geschichte sein.
Auch das Hamsterrad.

Wenn wir zurück blicken,
gab es Zufriedenheit, Hoffnung Glückseligkeit, Ekstase,
Traurigkeit, Angst, Leid, Verzweiflung
und grau-trübes Dahinplätschern.

Hat sich das alles gelohnt?
Und wenn ja, wofür?
Wunden sind geblieben.
Und Narben.

Und ich will uns nicht einladen,
unsere Wunden zu lecken,
dadurch würden sie offen bleiben.

Sie sind zum größten Teil über – wunden.
Um später zu Narben zu werden.
Ich will uns viel eher einladen,
unsere Wunden zu lieben
und sie bei der Vernarbung liebevoll zu begleiten.

Alle unsere Wunden haben zu tun mit
Entwicklung, Reifung, Selbstwerdung.
Mit Verbindung, Verbundenheit, Liebe und Nähe.

Liebe und Glück
gibt es grundsätzlich niemals allein
mit Verliebtheit und Glücklichsein.

Und wir müssen sie nicht suchen und provozieren
unsere Wunden,
nur um Verbundenheit, Liebe und Nähe
erleben zu können.
Sie widerfahren uns und werden uns geschenkt.

Warum aber nur, ist der Preis so hoch?
Kann der Mensch nicht ganz einfach mal
ganz einfach glücklich sein?
Und liebevolle Nähe genießen,
ganz kostenlos?

Nein, kann er nicht.
Und das ist wohl auch gut so.

Viele Menschen wechseln die Beziehung
in dem Moment, in dem Nähe entsteht,
weil sie Angst haben,
dass sie sich selbst in der Nähe verlieren.
Und ahnen nicht,
dass sie sich selbst
nur in der Nähe zu einem anderen Menschen

finden können.
Und sehnen sich zutiefst danach.

Nähe heißt:
Ich trete aus mir heraus (Ekstase)
und lasse einen anderen hinein.

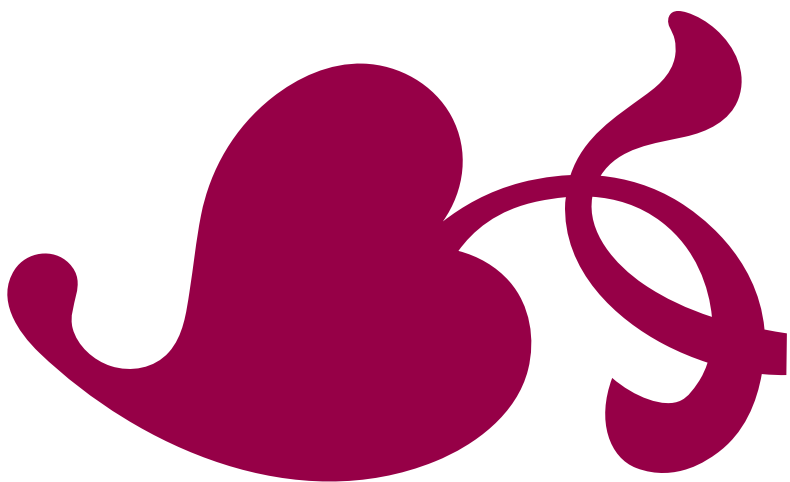
Da geschieht etwas,
dass wir kaum ertragen können.
Aber allein die Bereitschaft,
diese Sehnsucht stillen zu wollen,
verwandelt die Angst vor dem Bohren in Wunden
in das liebevolle Berühren und Verwandeln von Wunden
auf dem Weg zur Vernarbung.

Wunden und Schmerzen die geliebt,
statt gepflegt und geleckt werden
befreien uns davon,
andere Menschen mit ihnen zu verletzen.

Ich ahne:
Mich zu öffnen, aus mir heraus zu treten,
mich zu verschenken und hinzugeben,
ist die wohl einzige Tür zum Erleben von Liebe.

Wie all das in der Realität funktioniert,
was ich da ahne, weiß ich nicht.

Aber ich habe ein herzerfrischendes Misstrauen
gegen mich selbst, immer dann
wenn ich versuche, einen guten Eindruck zu machen.



Vatermilch

Manchmal,
wenn ich ein wenig melancholisch bin
(was ich mir sehr gern erlaube!),
tröste ich mich ein wenig,
indem ich dankbar an all das Wunderschöne
in meinem Leben denke:
die wohltuenden Verbundenheiten,
die Sonnenaufgänge,
die Berggipfel,
die guten Gespräche,
das gemeinsame Lachen,
die geliebte kleine Hummel
auf meinem Honigbrötchen.

Das tut gut.

Und ich denke an die Liebe.
Vielleicht das Allerschönste von Allem.

Warum aber tut sie manchmal so weh, die Liebe?
Das ist wohl einfach zu beantworten:
Wenn es weh tut, ist es keine Liebe.
Dann ist es nur meine Vorstellung von Liebe,
meine Gier, geliebt zu werden.

Viele Menschen sind enttäuscht von der Liebe
ihrer Eltern, Kinder und Partner.

Manche wenden sich dann der Religion zu
und schnell wieder von ihr ab,
weil sie sich sagen:
wenn die Liebe Gottes so ist
wie die meiner Eltern, Kinder, Partner –
dann lieber nicht.

Menschen erwarten manchmal
die bedingungslose, erdrückende Liebe,
die alles Leid sofort beendet.

Das ist,
also wärest Du mit Zwangsjacke
an Dein Kinderbett gefesselt
und man würde Dir 10 Liter Milch einflößen,
bis Du ertrinkst.
Da möchtest Du lieber verhungern.

Die Liebe aber,
die nicht weh tut ist die,
die Dich weder verhungern,
noch ertrinken lässt.

Vielleicht ist sie so, die Liebe:
Eltern, Kinder, Partner und Gott sagen:
Ich lasse Dich weder verhungern,
noch werde ich Dich ertränken.
Und ich lasse mich nicht tyrannisieren
von Deiner Gier nach Liebe.

Stattdessen tue ich dies:
Ich gebe Dir den freien Raum,
in dem Du Deine Liebe
in Dir selber finden kannst.
Und freue mich,
wenn Du diese dann mit mir teilst.
Oder auch nicht.

Und so spüre ich in mich hinein,
in die Mitte meines Herzens
und finde sie dort,
die Liebe,
die nicht weh tut
und die sich ausdehnen will,
hin zu
Eltern, Kindern, Partnern und Gott.

Die Liebe,
die mich so zufrieden und satt sein lässt,
dass ich sie teilen muss,
weiter geben muss,
damit sie sich selbst vermehrt.

Wenn mein geliebter kleiner Enkel erwacht,
findet er neben seinem Kopfkissen
eine Flasche Milch.
Davon trinkt er, bis er satt ist.
Dann hält er sie mir hin,
damit ich den Rest trinke.
Und strahlt vor Glück.

DAS ist die Liebe, die nicht weh tut.
Da ist aus Gottes Vatermilch
das Glück geworden,
das man nicht für sich behalten kann.

Bedeutung haben

Immer wieder fragen wir uns

„Woher, Wozu, Wohin?“

Wir möchten so gern, dass unser Leben Bedeutung hat.

Wir möchten gern,

dass wir der Wassertropfen des Ozeans sind,

ohne den der Ozean kein Ozean ist.

Wir möchten gern

Grund, Sinn und Ziel

für unser Leben.

Grund: Das Leben in einem Sozialstaat.

Sinn: Das Ausfüllen der Steuererklärung.

Ziel: Krankenhäuser werden gebaut.

Oder:

Grund: Ich wär`gern mal Präsident von Russland.

Sinn: Ich organisiere eine Olympiade.

Ziel: Die Menschen mögen mich.

Man ahnt es schon:

Mein Leben hat auch ohne solche Gründe Bedeutung.

Aber weil ich das nicht glauben kann oder will,

versuche ich unentwegt,

meinem Leben Bedeutung zu entlocken oder zu verleihen:

Ich mache Karriere,
lasse mich in Ämter und Funktionen wählen,
spende gemeinnützig,
pflege Beziehungen,
zahle oder hinterziehe Steuern,
organisiere Olympiaden,
lese und meditiere
mache mich unentbehrlich
und vieles andere mehr.

Alles, um mich bedeutsam zu fühlen.

Dummerweise passiert genau das Gegenteil:
Ich decke sie zu,
die Bedeutung,
die ich ohnehin ohne all das habe.

In Wahrheit ist es wahrscheinlich so:
Wenn ich meinem Leben
keine Bedeutung mehr verpassen will
sondern an sie glaube
und bin, wie ich bin
und tue, was ich tue,
hat mein Leben die Bedeutung, die es hat
und dient dem Leben,
meinem und dem anderer.

Alles, was ich tue und lasse,
berührt und bewegt die ganze Welt.

Ich BIN ein Tropfen des Ozeans,
ohne den der Ozean kein Ozean ist.
Ich muss keine Welle sein.

Viele Menschen wollen unentwegt Wellen schlagen.
Andere wollen gern der Ozean sein.

Immer wenn ich wichtig sein will
und Wellen schlagen will,
werde ich am Strand versickern.

Der Zweck des Lebens
liegt nicht darin,
zwanghaft Grund, Sinn und Ziel zu suchen.

Entscheidend ist die geistige Haltung:
Ich HABE Grund, Sinn und Ziel.
Ich BIN wichtig.
Ich HABE Bedeutung.

Warum schreibe ich Sonntagsgedanken?
Weil ich wichtig sein will?
Oder stolz?
Oder um zu helfen?
NEIN
Ich schreibe Sonntagsgedanken,
weil Sonntag ist.
Dann räume ich die Spülmaschine aus.
Genieße meine Verabredung.
Esse etwas Leckeres.

Schaue den Tatort.

Mein Leben hat Bedeutung.

Evtl. bleibe ich hier
oder wandere aus.

Evtl. mache ich heute die Steuererklärung
oder organisiere eine Olympiade.

Was ich auch tue oder lasse,
automatisch hat es Bedeutung.
Und so gilt es für jeden.

Und wenn ich aufhöre
meinem Tun oder Lassen
Bedeutung verleihen zu wollen
um wichtig zu sein,
wird es dem Leben dienen,
meinem und dem anderer.

Treue

Warum nur
bekommen wir manchmal so ein mulmiges
Gefühl

wenn es um Treue geht?

Vielleicht, weil wir ein wenig Angst haben
vor der Ungewissheit:

Werde ich mir selbst treu sein können?

Werde ich dem gegenüber treu sein, der mir vertraut?

Wird der andere sich selbst treu sein können?

Wird er mir treu sein?

Vielleicht aber auch,
weil wir ein wenig Angst haben vor der Gewissheit,
einer Gewissheit, die das Ende von Freiheit besiegelt:
Treu wie ein Ring,
der sich auch mit Schmierseife nicht vom Finger löst.
Treu wie ein Anker,
der mit dem Felsen am Meeresgrunde verschmilzt.
Treu wie ein Hund,
der mit dem Schwanz wedelt, wenn er geschlagen wird.

Eigentlich sind wir gerne treu.

Wir mögen uns selbst,
wenn wir verbindlich sind
und standhaft bei gegebenen Versprechen.

Wir mögen uns selbst,

weil man uns vertraut.

Wir spüren darin etwas, das mit Wahrheit zu tun hat
(das englische Wort „truth“ hat den gleichen Wortstamm
wie „Vertrauen“).

Wir mögen uns selbst,
wenn wir unbestechlich sind
und man uns für unbestechlich hält,
wenn unsere Werte
mit unserem Handeln übereinstimmen.

Aber:

Leider sind nicht nur die Menschen
in der Politik und in der Wirtschaft
und unsere Freunde in ihren Liebesbeziehungen
korrumpierbar,
d.h. durch Verlockungen und Drohungen von außen,
also durch andere in Versuchung gebracht,
sich selbst und anderen gegenüber untreu zu sein.

WIR sind es auch:

immer wieder
wird unser Anspruch von Übereinstimmung
zwischen Sein und Sollen,
zwischen Überzeugung und Handeln,
in Frage gestellt.
Durch Drohung und Verlockung von außen.
Tatsächlich von außen ???

NEIN !

Immer dann,
wenn meine Treue von außen, **von** jemand anderem,
in Frage gestellt werden kann,
immer dann habe ich sie **für** jemand anderen, nach außen
hin,
versprochen.
Statt mir selbst !!!

Treue
zu meinen Werten,
meinen Verbindlichkeiten und Verpflichtungen,
in meinen Beziehungen
und in meiner Partnerschaft
ist in erster Linie
Treue zu mir selbst,
meinem Sein, wie es eigentlich ist.
Unabhängig von Drohungen und Verlockungen von außen
und unabhängig vom Gegenüber, dem meine Treue gilt.
Treue ist das,
was meine Seele zutiefst erfüllt.
Erst dann, gleichzeitig oder dem folgend,
erfüllt sie den, dem meine Treue gilt.
Oder auch nicht.

Treue versetzt mich selbst in einen Zustand von
Zufriedenheit,
langfristiger Zufriedenheit.
Ich bin selbst verantwortlich für das Erleben meines
Lebens.

Auch für das Erleben von Zufriedenheit.
Treue macht zufrieden. Langfristig.

Und:

Ich **muss** nicht treu sein.

Die anderen werden schon darüber hinweg kommen.

Ich nicht.

Ich **entscheide** mich für Treue.

Für meine verbindlichen Verpflichtungen.

Solange, bis ich sie beende.

Solange bin ich treu.

So bleibe ich mir treu.

Durch Treue.

Und vielleicht lade ich damit jemanden ein,
sich selbst treu zu sein.

Kann sein,

dass wir beide so große Lust haben

uns selbst treu zu sein,

dass wir große Lust haben treu zu sein.

Das ist dann womöglich Liebe.

Begeisterung

Ich wär so gern ein Lachs,
der zusammen mit Freunden
heiter den klaren Bach – gegen den Strom – hinauf
springt,
vorbei an den lauernden Bärentatzen,
hin zu den seichten Gewässern,
um dort wohligh entspannt
meinen Laich abzulegen,
damit sich meine Bestimmung erfülle.

Stattdessen dümpelt mein Laichen
zwischen grauer Monotonie und migränischem
Erfolgsdruck
mit perfektionistischer Verzweiflung:

ein grauer Tag zwischen Sommer und Winter,
ein graues Haar zwischen Fülle und Leere,
ein graues Gefühl zwischen Nähe und Distanz.
Dabei
zerrissen zwischen Trägheit und Verpflichtung,
zerfressen von drohender Vergänglichkeit,
zermürbt von lähmender Einsamkeit.

Manchmal schwimmt er mir weg, der Lachs.
Dann erwache ich mit der Angst
vor verloren gegangener Begeisterung
mit erfüllender Leidenschaft.

Im Halbschlaf träume ich von der Befriedigung
der großen, tiefen Sehnsucht.
Und gerate in den Strudel von „Brot und Spiele“,
den mir Politiker, Lebensberater
und meine eigenen Grautöne
so gerne nahe legen:

Das Smart-Phone, das Urlaubs-Glück, die Bauch-Flugzeuge,
die Rotwein-Dämmerung, die Spiele-Tempel,
die Anti-Aging-Wellness, die Hobby-Keller, die TV-Couch,
die Shopping-Freuden und die Sekten-Gurus.

Das alles sei mir doch gegönnt,
um etwas Farbe in das trübe Grau zu bringen.

Und doch erinnert mich all das immer wieder daran,
dass punktuelle Begeisterung
einen grauen Beigeschmack behält,
nach Steigerung giert
und mich nicht in der Tiefe berührt.

Eigentlich möchte ich viel lieber dauerhaft
in meiner Mitte sein,
im friedlichen Einklang mit Zeit und Welt,
mich wohlfühlen können mit mir und anderen,
mich berühren lassen zwischen Nähe und Distanz.

Nein, ich will nicht der Esel sein, der lernen muss
nach der Karotte zu schnappen
und der Peitsche auszuweichen.

Ich will viel lieber der Hefeteig sein,
der sich von der Schüssel gehalten weiß,
um in ihr aufzugehen und zu wachsen.

Und stelle fest:
Es geschieht.
Ich kann es nicht machen.
Wenn ich es geschehen lasse,
dann ist es "well done".

Ich will der Lachs sein.
Unterwegs.
Mich einlassen auf das, was mir begegnet.
Mit Freunden. Und Freuden.
Aufwärts. Gegen den Strom.
Der Sonne entgegen.
Berührt vom Sprung des Freundes neben mir.
Wenn jede Gräte sich in wohliger Mühe räkelt.
Mitten im gemeinsamen Sprung
berührt von der Gewissheit,
dass unser gemeinsames Laichen geschieht,
so oder so.

Und auf einmal
bin ich von allen guten Geistern
begeistert.
Und wieder in meiner Mitte.

Langeweile

Mir ist so langweilig“
sagt das Kind,
„was soll ich denn nur tun?“

Diese Frage bringt Eltern und Erzieherinnen immer wieder in ein Dilemma: es ist schön gefragt und gebeten zu werden, weil wir gerne helfen. Also machen wir manchmal Vorschläge.

Gleichzeitig wissen wir, dass ein Kind nur dann selbstständig werden kann, wenn wir nicht seine Animateure, Vorturner, und Konfliktlöser sind. Vielmehr sollten wir die sein, die dem Kind Räume ermöglichen, in denen es seinen eigenen Weg finden kann.

Deswegen ist die womöglich hilfreichste Reaktion auf die beklagte Langeweile, diese: „Ach, ist das schön“.

Warum aber gelingt es uns manchmal nicht, pädagogisch reflektiert und entwicklungsfördernd auf die beklagte Langeweile zu reagieren?

Vielleicht deswegen,
weil wir selbst nicht immer zutiefst überzeugt sind
von der Bedeutsamkeit und Sinnhaftigkeit
des Geschenks der Langeweile.

Und wenn wir ganz ehrlich sind,
gibt es in unserem Erleben immer wieder Momente,
in denen die Langeweile unerträglich ist.

Das geschieht zumeist in der Freizeit.
Immer wieder auch in Beziehungen.
Manchmal sogar im beruflichen Kontext.

Da kann die Langeweile so unerträglich werden,
dass wir unglaublich phantasievoll und kreativ werden,
um sie möglichst rasch zu beenden.

So ergibt sich eine Vielzahl von Auswegen:
Sport, Spiel, Spannung in der Freizeit,
oder übermäßiger Konsum bis hin zur Sucht.

Installierung von Dramatik in Beziehungen –
wir streiten oder trennen uns lieber,
als dass wir gemeinsam Langeweile genießen.

Anspruchsdenken, Stress und Leistungsdruck
im beruflichen Kontext,
vielleicht auch, um sich besser spüren zu können.
Insgeheim ahnen wir,
dass all diese Ersatzbefriedigungen

nicht einem gelingenden Leben dienen,
und nicht zu Zufriedenheit und Wohlbefinden führen.

Oftmals sitzen wir selbst vor der angelehnten Tür,
hinter der das Gelingen eines zufriedenen Lebens
mit sanftem Flüstern und in Seelenruhe friedlich lockt.
Und sagen wie das Kind:
„Was soll ich denn nur tun?“

So lange,
bis ein anderer oder der eigene Verstand
ein Angebot macht,
die vermeintlich unerträgliche Langeweile,
an der Oberfläche zu beenden.

Kann sein,
dass es nur diesen einen Weg gibt,
die Türe zum gelingenden Leben
in Zufriedenheit und Wohlbefinden
zu durchschreiten:
Wir müssen vor ihr sitzen bleiben.

Tatsächlich können wir NICHTS tun
und NICHTS bewirken.
ALLES würde an der Oberfläche bleiben.
All dieses Machenwollen
wäre nur Konsum, Sucht, Drama und Manipulation.

Vielleicht gibt es nur diesen Weg:
Wir können die Tür zum gelingenden Leben
in Zufriedenheit und Wohlbefinden durchschreiten,
in dem wir vor ihr sitzen bleiben.

Dann geschieht ohne unser Zutun
dieses geheimnisvolle Wunder:
ES trägt uns hindurch.

Wie also geht Wohlbefinden?
In dem wir diese Stimme in uns zulassen, die sagt:
„Mir ist so langweilig“
Und dann unserem Herzen folgen, das sagt:
„Ach, wie schön“.

Dieses langweilige Wohlbefinden
hat die gewaltig sanfte Kraft der Ansteckung.

Es ist die gewaltig sanfte Kraft der Langeweile,
die uns hin und wieder hindurch trägt
durch die Tür zum vollkommenen Wohlbefinden.

Und hin und wieder vollkommen sein,
in vollkommener Langeweile,
genügt vollkommen.

Ach, wie schön.

Seelenruhe

Trotz aller Sorgen, Spannungen und Belastungen:
es gibt diese Augenblicke,
in denen wir in aller Seelenruhe
reagieren, entscheiden und handeln.

Wie kommt das?
Vielleicht geschieht das immer dann,
wenn wir uns von unserem Herzen leiten lassen,
uns in unserer inneren Mitte befinden,
wenn wir Zugang zu den Kraftquellen haben,
die fest in uns verankert sind.
In aller Seelenruhe.

Leidenschaftlich gelassenes Leben
in Seelenruhe
geschieht am liebsten
im Geschehenlassen.
In der liebevollen Akzeptanz des eigenen So-Seins
in Verbindung mit dem So-Sein Anderer.

Gleichzeitig
dürfen wir in leidenschaftlicher Gelassenheit
Verantwortung wahrnehmen
für das Erleben des eigenen Erlebens.
Und für den Kontext,
in dem Seelenruhe sich ereignen möchte.

Ich sitze im Westerwald
und schaue ins Auenland.
Erfüllt vom Frieden und der Kraft der Natur.
Und der Seelenruhe.

Ich möchte all das mit Euch teilen,
beim Sommerseminar der Lebenswerkstatt Dreieich.

Immer wieder gab es Rückfragen,
ob das Sommerseminar der Lebenswerkstatt
auf Mallorca oder in Tirol
unbedingt so weit weg und so teuer sein muss.

Deswegen habe ich für dieses Jahr so entschieden:
Das Sommerseminar
der Lebenswerkstatt Dreieich
findet hier statt:
im Haus der Seelenruhe,
einem Ort der Kraft und des Friedens,
in Oberscheld bei Herborn.

Zeit: 2.-7. Juni 2014

Ort: Oberscheld

Kosten: 490,-€

inklusive Verpflegung,

Übernachtung in einfachen Pensionen,

und Training für

Entsorgung, Entspannung und Entlastung.

Hier kannst Du für Dich allein
oder mit anderen
Deinen Frieden erleben,
Kraftquellen (wieder) ent-decken,
eine Klangmassage genießen
und Seelenruhe pflegen,
beim Wandern, Meditieren, Begegnen,
beim Spielen, Tanzen, Lachen und Feiern.

Du kannst hier allein
oder mit anderen zusammen heraus finden,
was bewahrenswert ist
und was veränderungswürdig.
Und was der Pflege Deiner Seelenruhe dient.

Ich freue mich auf Deine Anmeldung.

Bis dahin:
Ruhe im Frieden Deiner Seelenruhe.

Nichts

Ganz schön viel, was ich so alles habe:
Familie, Beruf, Hobby, Geld, Fernseher, Telefon,
Bücher.

Dazu noch:

Körper, Verstand, Gefühl und Glauben.

Erstaunlich ist allerdings:

Ich beziehe meine Identität aus dem, was ich habe.

Irgendwie verbinde ich

„wer ich bin“ immer mit „was ich habe“.

Obwohl mir doch eigentlich klar ist,

dass alles was ich habe,

etwas von mir will,

von mir fordert,

mich hat,

mich fest im Griff hat,

mein Sein bestimmt.

Pflichten wollen erledigt werden,

Körper, Haushalt und Verstand wollen gepflegt werden,

Auto, Telefon und Fernseher wollen bedient werden,

Menschen wollen Zeit, Kraft und Zuneigung.

Wer bin ich eigentlich ohne all das, was ich habe?

Manchmal, wenn mir alles zu viel wird,

lenke mich ab oder pflege meine Süchte.

Und wenn mir das auch zu viel wird,
schließe ich die Augen.
Da ist dann nichts.

Und falls ich nicht eingeschlafen oder gestorben bin,
erfahre und erlebe ich in diesem „nichts“
das große „Nichts“,
die große Leere.

Ich höre mein Herz schlagen
und meinen Atem fließen.
Da muss ich nichts tun:
Mein Herz pocht
und mein Atem fließt.
Es pocht und atmet mich.

Im Herzschlag und im Atem
erfahre ich die unendliche Energie des Nichts,
in dem niemand, nicht einmal ich selbst,
etwas fordert oder haben will.
Nicht einmal das,
dass ich etwas oder jemand zu sein hätte.

Die Leere dieses Nichts,
ist die erfüllteste Fülle alles Habens und Seins.

Aus dieser erfülltesten Fülle der Leere
geschehen all die „kleinen“ Dinge

wie Arbeit oder Liebe
wie von selbst.

Es arbeitet und liebt aus mir.

Da geht es nicht mehr darum
etwas zu haben, zu sein oder zu tun.
Und es geht nicht mehr darum
etwas nicht zu haben, nicht zu sein oder nicht zu tun.

Im Nichts-Tun ist alles getan.

Und auf einmal
öffnet sich der Raum grenzenloser Freiheit:

Ob es viel ist oder wenig,
alles oder nichts,
das, was getan oder gelassen werden kann,
das ist jetzt nicht mehr gleichgültig.

Aber es ist jetzt, sofort und gleich gültig:
Es ist gleich gültig,
ob es viel ist oder wenig,
alles oder nichts.

Im Nichts-Tun

(der erfülltesten aller Leeren,
in der es nicht darum geht,
etwas zu tun oder nicht zu tun,
zu haben oder nicht zu haben,
zu sein oder nicht zu sein)

ist alles getan.

Ich bin

Vielleicht gehörst Du auch zu denen,
die die Sonntagsgedanken hin und wieder oder
regelmäßig lesen.

Warum tust Du das?

Du wirst hier manchmal

kritisiert, provoziert, korrigiert, ertappt, ermahnt,
verunsichert,

belehrt, beraten, bewertet und beurteilt.

Brauchst Du das?

Wenn ja, wofür?

Vielleicht bist Du manchmal

nicht so ganz zufrieden mit Deinem Leben,

sehnt Dich nach etwas mehr Glück, Erfüllung und Sinn,

hast noch ein paar offene Wunden,

aus denen sich Zukunftsängste entwickeln.

Vielleicht möchtest Du,

dass der Abstand zwischen Kopf und Bauch

kleiner wird, zwischen Verstand und Gefühl.

Vielleicht wünschst Du Dir,

dass die Diskrepanz zwischen Reden und Tun

kleiner wird, Du authentischer wirst.

Und brauchst für all das ein paar geistige Anregungen.

Kann sein, dass Du dafür in Kauf nehmen musst,

provoziert, verunsichert und beraten zu werden.

Kann sein, dass das manchmal etwas weh tut,

wenn Du durch die Enge in die Weite kommst.
Kann sein, dass ein paar gute Einsichten
Dein Leben etwas leichter machen.

Eines aber kann nicht sein:

Wenn Dein Guru, Dein Prediger, Dein Berater,
Dein Fortbilder, Dein Sonntagsgedankenschreiber,
Dein Vater, Deine Mutter, Dein Partner,
wenn einer von denen
rechthaberisch, besserwischerisch, überheblich,
verletzend und verurteilend ist,
dann schau auf Eure Verbundenheit und verurteile sie nicht.
Dann schau wieder auf Dich.
Und sei bei Dir.

Wenn Du Dir all das von anderen gefallen lässt,
bist Du dabei, Dich selbst zu verurteilen,
bist mit Dir selbst nicht versöhnt.
Dann bist Du nicht bei Dir.
Nicht in Deiner Mitte.

Es ist gut,
wenn Kopf und Bauch angeregt werden.
Aber die Wahrheit ist in der Mitte.
Da, wo Dein Herz ist.

Dein Herz ist der Ort,
wo niemand Dich verurteilt,
auch Du selbst nicht.
Da bist Du, der Du bist.

Der Gott der Bibel soll mal gefragt worden sein
wer er sei.

Da soll er gesagt haben:
Ich bin, der ich bin.

Wenn Du dieses „Ich bin, der ich bin“,
mit Drohung, Strafe, Belehrung und Verurteilung
assoziiert,

ist das nicht Gott.

Es ist Deine Illusion von Gott.

Es ist das, was Du von Dir selbst denkst,
wenn Du in Kopf oder Bauch stecken bleibst.

Die Wahrheit ist in der Mitte.

Da, wo Dein Herz ist.

Ohne jedes Urteil.

Du bist, der Du bist.

Und alles ist gut.

Bleibt noch die Frage,
wie Du Deine Herzenswärme findest,
in Deiner Mitte.

Deine Herzenswärme,
die ein für alle Mal dort angelegt ist.

Für die Du nichts tun musst,
nichts denken, fühlen, sagen oder haben.

Vielleicht findest Du sie so Deine Herzenswärme
(oder ganz anders):

Indem Du fröhlich sündigst,
zweifelnd glaubst,
egoistisch liebst,
mutig Angst hast,
träge Pflichten erfüllst,
tapfer resignierst,
fordernd dankbar bist
oder unzuverlässig Vereinbarungen einhältst.

Indem Du Dich für gar nichts mehr verurteilst.
Du bist, der Du bist.

Da öffnet sich der Raum unendlich gütiger Sanftheit.

Einst wird man Dich nicht fragen,
was Du gedacht, gesagt, gefühlt oder getan hast.

Einst wird man sagen:
Es war schön mit Dir.

Es ist schön mit Dir.

Und wenn Gott sagt:
Ich bin, der ich bin,
dann kannst Du sagen:
Ich auch.

Habenwollen

Es gibt zwei besonders starke Gründe für Angst:
Ich verliere, was ich habe
Ich bekommen nicht, was ich haben will.

Diese Ängste beziehen sich auf
Freiheit, Frieden, Liebe und Glück.
Und auf Wohlstand.

Klammheimlich meistens am meisten auf Wohlstand.
Auf Geld also.

Was aber ist Geld?

Zunächst einmal ein buntes Papier mit einer Zahl
(Geldschein).

Wie viele von diesen bunten Papieren ich habe
oder haben könnte oder nicht habe,
steht auf einem anderen Papier mit Zahlen (Kontoauszug).

Manchmal schickt mir jemand ein Papier mit Zahlen,
und bittet mich freundlich, ihm ein paar meiner bunten
Papiere
abzugeben (Rechnung).

Und manchmal werde ich etwas weniger freundlich
gebeten,
viele meiner bunten Papiere für mein Land zu geben
(Steuererklärung).

Die meisten meiner schönen, bunten Papiere sehe ich gar
nicht,

die flutschen irgendwie durch Kabel und Leitungen.

Und irgendwie habe ich immer zu wenig

von diesen schönen, bunten Papieren.
Dann bin ich ganz unglücklich.

Stattdessen arbeite ich.
Schreibe Sonntagsgedanken.
Und niemand gibt mir dafür ein buntes Papier.
Wo ich doch so gerne ganz viele
von diesen schönen, bunten Papieren hätte,
die immer durch Kabel und Leitungen wegflutschen.

Manchmal habe ich ein buntes Papier in der Tasche.
Dann kaufe ich mir ein Brot.
Das esse ich dann.
Und dann bin ich ganz glücklich.
Weil ich satt bin.

Da sehe ich auf einmal,
dass die Wolken auseinander gehen
und die Sonne hindurch kommt.

Ich spüre das Brot in meinem Bauch.
Und die Kleidung auf der Haut.
Und die Menschen, die ich liebe.
Und die Arbeit, die ich tun darf.

Da sind sie auf einmal weg, die Ängste
vor dem Verlieren und Nicht-Bekommen.

Und da dämmert es mir
mitten hinein in die leuchtende Sonne:

Was soll ich bloß
mit noch mehr bunten Papieren?

Offensichtlich habe ich genau so viele, wie ich brauche,
bin ich genau der, der ich bin und der ich werde.

Offensichtlich kommen Freiheit, Frieden, Liebe und Glück
und Wohlstand,
gar nicht von den bunten Papieren.
Oder dem Traum von noch mehr bunten Papieren.

Offensichtlich kommen
Freiheit, Frieden, Liebe, Glück und Wohlstand
von Brot, Kleidung, Begegnung und Arbeit.

Wenn mir jemand ein paar bunte Papiere
für meine Sonntagsgedanken geben würde,
würde ich nicht mit ihm schimpfen.
Und wenn jemand zu den Sonntagsgedanken
noch ein paar bunte Papiere dazu bekommen möchte,
würde ich sie ihm geben.

Ich hab genug davon.
Ich habe immer so viele davon, wie ich brauche.
Das war immer so, ist so, wird so sein.

Ich bin vollkommen glücklich
mit dem, was ich habe und mit dem, der ich bin.
Meistens.

Und falls mal nicht,
will ich mich an diese Sonntagsgedanken erinnern.

Da dämmt es mir noch einmal
mitten hinein in die leuchtende Sonne:

Wer immer mehr Habenwollen haben will,
wird wohl das immer mehr Habenwollen haben müssen.
Und wer das immer mehr Habenwollen nicht haben will,
wird auch das immer mehr Habenwollen
nicht haben müssen.

Das geht gern auch noch spitzer:
Wer nichts weiter als Geld verdient,
hat nichts weiter als Geld verdient.

Ich könnt` grade mal einen Flieger basteln
aus einem bunten Papier.
Mal schauen, wo der hin fliegt.

Alles erlaubt

Wusstest Du schon,
das ALLES erlaubt ist ?

Du sitzt gerade da und liest.
Das ist erlaubt.

Stattdessen könntest Du die Küche aufräumen,
die Freundin anrufen, an (in) die Luft gehen,
ins Bett kuscheln, Dich betrinken
oder Deinen Feind töten.
Das ist erlaubt.

Du kannst all das aber auch sein lassen.
Das ist auch erlaubt.
ALLES ist erlaubt.

Und es hat Konsequenzen.
Das ist halt so.

Wenn Du die Küche aufräumst,
um kochen zu können,
ist danach die Küche wieder unaufgeräumt.
Wenn Du an die Luft gehst oder ins Bett,
kannst Du die Küche nicht aufräumen.
Draußen könntest Du Dich erkälten.
Wenn Du mittags ins Bett gehst,
liegt meistens direkt neben Dir

der innere Schweinehund.
Und wenn Du Deinen Feind tötest,
kriegst Du abends wahrscheinlich
den Tatort nicht mit,
in dem jemand seinen Feind tötet.

Und trotzdem ist ALLES erlaubt.
Alles hat allerdings jeweils
eine Konsequenz. Oder mehrere.

Du darfst z.B.
Dir oder einem anderen Schaden zufügen.
Oder es sein lassen.
Das ist erlaubt.
Du darfst für Dein oder jemandes Wohlergehen sorgen.
Oder es sein lassen.
Auch erlaubt.

Wahrscheinlich wird es Dir am besten gehen,
wenn Du zu 100% akzeptierst,
was jetzt gerade ist:
Du sitzt da und liest.

Wenn Du Dich jetzt an vorhin erinnerst
oder an gestern,
oder Du jetzt ein wenig planst
für nachher oder morgen,
wird Dich das ein wenig
aus der Gegenwart herausholen,
hinein in Deinen Verstand,

mit dem Du Dich erinnerst oder etwas planst.
Das wär`ein bisschen schade.
Aber das ist auch erlaubt.

Vielleicht spürst Du jetzt beim Lesen dies:
Wenn Du Dir keine Vorwürfe machen musst
(obwohl es erlaubt ist, Dir welche zu machen),
wirst Du auch anderen keine Vorwürfe mehr machen
(obwohl das auch erlaubt ist).

Deine Vorwürfe an Dich oder andere
haben ja meist mit Deinen Überzeugungen zu tun.
Mehr als mit der Realität.
Und mehr mit Deinen schlechten Erfahrungen
aus der Vergangenheit
und Deinen Befürchtungen für die Zukunft.

Und selbstverständlich darfst Du
von Deinen Überzeugungen überzeugt sein.
Das ist erlaubt.
Musst Du aber nicht.
Das ist auch erlaubt.

Vielleicht gibt es auf der ganzen weiten Welt
nur eine einzige wahre Wahrheit,
die wahrhaft wahr ist:

Du sitzt da und liest.

Ostern

So stelle ich mir Dein und mein bisheriges Leben vor:
ein weißes Blatt Papier,
mit unzähligen kleinen schwarzen Flecken.

Unzählige kleine schwarze Flecken für all die
Fehler, Urteile, Trennungen, Ängste, Versagen,
Schuldzuweisungen, Zurückweisungen
und schlechten Angewohnheiten.

Manchmal denken wir,
dass diese schwarzen Flecken aus der Vergangenheit,
unsere Gegenwart und unsere Zukunft
bestimmen, beeinflussen und behindern.
Das macht ganz unschöne Gefühle.
Und dann versuchen wir,
nicht an die schwarzen Flecken zu denken,
versuchen uns abzulenken oder davonzulaufen.
Oder wir tun irgendetwas,
das uns ein schönes Gefühl macht.
Aber das hält meist nicht lange,
dann erinnern wir uns wieder an die schwarzen Flecken.

Manchmal ist unser kluger Kopf
ganz besonders trickreich und denkt:
Moment mal:
Da war doch noch was mit Ostern,
mit Versöhnung und Vergebung,

da sind sie doch dann alle weg, die schwarzen Flecken.
Das könnte man die Oster-Illusion nennen.
Und Desillusionierung tut weh.
Wieder ein unschönes Gefühl.

Wir denken also manchmal,
Leugnen, Ablenken und Weglaufen wäre klug.
Aber, wir müssen ja nicht alles glauben, was wir denken.
Und müssen uns von uns selbst nicht alles gefallen lassen.

Und auf einmal fällt uns auf:
viele Menschen (und Gott sowieso)
waren und sind sehr gütig
mit all unseren schwarzen Flecken.

Ist das nicht Grund genug, dass wir selbst,
endlich gütig mit uns selber sind?

DAS könnte die Osterbotschaft sein:
Ich darf jetzt endlich
auch mit mir selbst gütig sein.

All meine vielen schwarzen Flecken
waren und sind meine wichtigsten Lehrer
(womöglich sogar meine größten Geschenke).

Alle meine schwarzen Flecken
(und nur wenn ich hinschaue, kann ich es sehen),
sind vom Osterlicht der Verwandlung angestrahlt.
Sie strahlen sogar heller,

als das ganze weiße Blatt Papier
meines grundsätzlichen Gutseins.

ALLES auf dieser Welt,
der nahe Nächste und der ferne Nächste,
die gesamte Schöpfung und ich,
wir sind alle weiße Blätter Papier
des grundsätzlichen Gutseins,
mit hell strahlenden Flecken darauf.

Strahlende Flecken,
die uns haben gütig werden lassen.

Immer dann,
wenn ich mir meine schwarzen Flecken anschau,
ganz ohne Selbstvorwurf, Selbstverurteilung und
Schuldgefühl,
fangen sie an zu strahlen.
Dann ergreift mich
geheimnisvoll und überwältigend,
eine Güte und eine Sanftheit,
mit denen ich mir die schwarzen Flecken anderer anschau.

Und dann geschieht,
dass andere ihre schwarzen Flecken mit Liebe anschauen
und zum Strahlen bringen.

Nein, wir müssen das Versöhntsein der ganzen Schöpfung
(an das uns Ostern erinnert), nicht verstehen.

Aber wenn wir hin und wieder
ein wenig innehalten und hinschauen
auf die eigenen schwarzen Flecken und die des anderen,
können wir erleben,
dass all diese Flecken verwandelt sind
und heller strahlen,
als die unschuldig weißen Blätter
unseres grundsätzlichen Gutseins.

Und da ist Ostern.

Verzicht

Viele Menschen mussten am Sonntag auf die Sonntagsgedanken verzichten. (durften, konnten, sollten, wollten)

Aber Verzicht passt gut in die Karwoche. Viele Menschen verordnen sich in der Karwoche eine ganz bestimmte Abstinenz. Manche sogar 40 Tage lang, von Aschermittwoch bis Ostern.

Manche verzichten für eine festgelegte Zeit auf Alkohol, Süßigkeiten oder Fleisch. Andere auf Streit, Stress oder Fernsehen. Wieder andere verzichten auf Rechthaben, Durchsetzen oder Verurteilen. Oder auf „Eindruck machen“, „Rat-schlagend einmischen“ und „es allen recht machen“. Manche verzichten für einen Zeitraum darauf, andere eines Fehlverhaltens zu bezichtigen. Und wieder andere verzichten darauf, sich einen Verzicht aufzuerlegen.

Dabei ahnen wir (oder wissen aus eigener Erfahrung), dass Verzicht eine der persönlichkeitsbildensten Maßnahmen ist für die Erziehung und die Selbsterziehung.

Nicht nur Kinder
werden durch Verzicht
zu einem hohen Maß
zum Teilen animiert.

Und wir dürfen unterstellen,
dass der Frieden
in unserer nahen und fernen Welt
in zunehmendem Maß
durch Verzicht und Teilen
erhalten werden kann.

Wir dürfen aber auch unterstellen,
dass Verzicht nicht durch Vergewaltigung
erzungen werden darf.
Und dass es ein Grundrecht
auf die Befriedigung
von Bedürfnis und Lustgewinn gibt.

Bleibt vielleicht dies:
Verzicht kommt ursprünglich von Verzeihen.
Ich versöhne mich mit meiner Unsicherheit
beim Umgang mit Verzicht und Verzeihen.
Und teile mein Versöhntsein.

Erfahrung

Was ist das?
Ich glaube, wir verwechseln manchmal,
gemachte Erfahrung
mit der neuen, im Jetzt erlebbaren Erfahrung.
Wenn wir uns die erlebbare Erfahrung
zu wenig gönnen,
beeinflusst die gemachte Erfahrung unser Leben so sehr,
dass es zu wenig Raum gibt
für die erlebbare Erfahrung.

Die gemachte Erfahrung ist Geschichte:
Ist Dein Geburtstrauma bewältigt?
Sind alle Zurückweisungen und Vernachlässigungen
verarbeitet?
Sind alle Enttäuschungen
aus Deinen Erziehungen und Beziehungen durchtherapiert?
Ist all das, was Du bekamst und wurdest
zu ausbalancierter Identität gereift?

Alle Deine gemachten Erfahrungen
haben Dich zu dem werden lassen, der Du bist,
mit all den Überzeugungen, die Du jetzt hast.
Deswegen hältst Du Deine Geschichte für so sehr
bedeutsam.

Je nachdem, wie lange Du gestillt wurdest,
sehnt Du Dich nach fürsorglichen Brüsten
oder empfindest Wohlbefinden,
wenn Du um fürsorgliche Brüste gebeten wirst.

Wozu brauchst Du die Bedeutsamkeit Deiner Geschichte?
Weil Du Dich dann im Recht fühlst,
dass es so kommen musste,
dass Du gar nicht anders werden konntest,
dass Du deswegen jetzt so oder so bist oder handelst.
Und weil Du Dich besser fühlst,
wenn Du damit im Recht bist
und andere ins Unrecht setzt.

All diese gemachten Erfahrungen
bestimmen den Stellenwert,
den Du erlebbaren Erfahrungen im Hier und Jetzt gibst.

Und doch bist Du mehr.
Viel mehr.
Unvergleichbar viel mehr,
als nur das Produkt gesammelter Erfahrungen.

Recht behalten wollen
und ins Unrecht setzen,
macht Dich zum Mittelpunkt DEINER Welt.
Das kann recht anstrengend sein.

In Wahrheit bist Du der Mittelpunkt DER Welt.
Das kann sehr entspannend und befriedigend sein.

Es könnte arrogant wirken,
wenn Du auf die Frage nach dem Mittelpunkt der Welt
ganz selbstverständlich antwortest:
ICH, wer denn sonst?

Im Mittelpunkt der Welt befindet sich Gott.
Und all die anderen Menschen,
die nahen, die fernen und die unbekanntenen.
Und alle Tiere und Pflanzen.
Und Du und Ich.
Verbunden mit allen und allem.

So gerinnt die vermeintliche Arroganz
zu Demut und Dankbarkeit.

Und so,
im Mittelpunkt der Welt,
hast Du die freie Verantwortung,
für den Einfluss all Deiner gesammelten Erfahrungen
auf Dein Leben im Hier und Jetzt.

Natürlich werden immer wieder Bilder auftauchen
von den gesammelten Erfahrungen.
Und natürlich werden diese Bilder
Gefühle auslösen.

Ein Gefühl aber
dauert in der Regel 30 Sekunden.
Und das gilt für alle Gefühle:
Zorn, Traurigkeit, Eifersucht, Rache, Angst,

Heiterkeit, Freude, Frieden oder Glück.
30 Sekunden.

DANN beschließt Dein Verstand,
das Gefühl zu bewahren
oder loszuwerden.

Mancher bewahrt sein unschönes Gefühl 25 Jahre...

Stattdessen könntest Du das aufkommende Gefühl
von Deinem Verstand abkoppeln
und es für 30 Sekunden
wahrnehmen, erlauben, annehmen, akzeptieren
und am Ende sogar lieben.

30 Sekunden lang.

Dann gleitest Du entspannt, dankbar und zufrieden
hinüber in das nächste Gefühl.

30 Sekunden lang.

Das ist gelebte Verantwortung
für das Loslassen gesammelter Erfahrungen
und das Öffnen für erlebbare Erfahrungen.

Diese Wahrnehmung von Verantwortung für Dein Leben
macht Dich so stark und selbstbewusst und zufrieden,
dass Du alle anderen damit ansteckst.

Glücks-Last

Es war einmal ein Mensch,
der litt so sehr unter seinen Lasten,
dass es sich anfühlte wie 5 Felsbrocken
auf seinen Schultern.

„Was drückt Dich so?“ fragte die kleine Fee.

„Ach, nur das Übliche, meine 5 B,
Bindung, Beruf, Besitz, Befriedigung, Bildung.“

„Und was drückt Dich so?“

„Ich hab Angst, das alles zu verlieren.“

„Und Du willst, dass sie Dich glücklich machen,
Deine 5 B, stimmt`s?“

„Ja, eins davon oder zwei. Nein, alle 5.“

„DAS ist es, was Dich drückt!“

„Aber sie sollen mich doch glücklich machen,
die, die ich liebe.“

„Dann lass sie los.“

„Und mein Beruf, er soll mich doch glücklich machen.“

„Dann lass ihn los.“

„Mein Geld und all die schönen Dinge...“

„Lass es los.“

„Der Sex, das Essen, all die Genüsse,
sollen mich doch glücklich machen.“

„Lass all das los.“

„Und mein ganzes Wissen,
meine mühsam errungenen Überzeugungen?

Ja, ja, ich weiß schon.“

„Lass es los.“

Wir wissen nicht,
was der Mensch getan hat,
mit den Tips der kleinen Fee,
was er ganz losgelassen hat, was er verändert hat
und was er bewahrt hat.

Zumindest eine seiner ganz festen Überzeugungen
hat er ganz losgelassen:
Die Überzeugung,
dass seine 5 B ihn glücklich machen sollen.

Das, was er bewahrt hat,
hat er nun so betrachtet, als hätte er es nicht.

Und da wurde er ein klein wenig dankbar, der Mensch.
Ihm war, als würden ihm 5 Felsbrocken
von den Schultern fallen.

Es war ihm, als küsste ihn die Fee ganz sanft.
Sie brauchte gar nicht mehr zu zaubern
und ihm das Gewähren von Wünschen anzubieten.

Da war das Glück ihm in den Schoß gefallen.

Auf einmal ging sein Herz so langsam,
wie sein Atem kam und ging.

Da bekam der Mensch ganz große Lust,
sich Gedanken zu machen,
welchen drei Menschen
er welche Wünsche wie erfüllen würde,
um sie glücklich zu machen.

sowohl als auch

Irgendwie sehnen wir uns doch alle
nach der Balance aus unserer inneren Mitte.
In tiefer, ruhiger und friedlicher Gelassenheit.

Es kann doch wohl nicht sein,
dass wir aussteigen und auswandern
oder zweimal im Jahr ins Kloster müssen,
um von den meditierenden Mönchen
das achtsame Atmen zu lernen.

Wir fleißigen Menschen
arbeiten manchmal bis zur Erschöpfung,
um dann im Urlaub durchatmen zu können.
Dann wieder 49 Wochen...

Wir spüren uns besser in den Extremen,
im Entweder/Oder.

Aber wenn wir genau und achtsam hinschauen,
stellen wir ohne Aussteigen und Klostersaufenthalt fest:
alle Menschen, Tiere, Pflanzen und Dinge,
die Gelassenheit ausstrahlen,
existieren aus der Mitte von Zwischenräumen
zwischen den Extremen.

Es ist das Atmen in den Zwischenräumen.

Der große Fluss gleitet atmend
zwischen dem sprudelnden Bach
und der ruhig daliegenden See.

Befriedigende Arbeit erfüllt sich atmend
zwischen Stress und Trägheit.

Genussvoll atmend erleben wir leckeres Essen
zwischen Hunger und Völlerei.

Der Gemüseintopf atmet köchelnd
zwischen Rohzustand und Verbranntsein.

Säuselnd flüstert der Wind seine Botschaften
zwischen Sturm und Flaute.

Wir atmen gleich-gültige Zufriedenheit
zwischen Gier und Askese.

Eine erfüllte Beziehung atmet
zwischen Ich und Du.

Und das Herz atmet Glück
zwischen Kopf und Bauch.

Manchmal sehnen wir uns nach den Extremen,
um uns besser zu spüren.

Aber das lebensspendende Atmen
geschieht in den Zwischenräumen.

Es gibt nicht nur Entweder oder Oder.
Es gibt kein Richtig oder Falsch.
Es gibt nicht nur Nächstenliebe oder Selbstliebe.
Es gibt nicht nur Du oder Ich.

Alles ist in Allem enthalten.
In allem Weiß ist auch das Schwarz.
Und in allem Schwarz ist auch das Weiß.

Schwarz und Weiß darf sein,
ohne zu grau werden zu müssen.
Beide leben von ihrem Zwischenraum.
Dort, wo sie atmen können.
Sowohl als auch.

Manchmal dürfen wir sprudeln wie der Bach
und manchmal ruhen wie die ruhige See.
Dazwischen gleiten wir atmend wie der große Fluss,
im Heute zwischen gestern und morgen,
im sowohl als auch.

Muttertag

Warst Du schon oder gehst Du noch?
Musst Du oder willst Du?

Eventuell lohnt ein Blick zurück nach vorn.

Zunächst zurück:

Der Muttertag hat mehrere Vergangenheiten,
eine, die mit der Frauenbewegung zu tun hat,
eine andere, die mit dem Reichsmütterdienst
und der germanischen Herrenrasse zu tun hat,
eine, die mit dem Verband der Blumengeschäftsinhaber
zu tun hat und eine,
die mit Deiner ganz persönlichen Geschichte
an diesem Tag zu tun hat.

Vielleicht erinnerst Du Dich mehr oder weniger gern
an Dein Elternhaus und Deine Erziehung.

Du musstest als einzige immer um 21.00 Uhr zuhause sein
und fühltest Dich gegängelt und bevormundet.
Später dachtest Du,
dass andere Menschen weit schlimmere
autoritäre Diktaturen überstanden haben.

Oder Du gehörtest zu denen,
die immer alles durften
und alle Bedürfnisse erfüllt bekamen.

Später dachtest Du,
dass andere Menschen weite schlimmere
lieblose Grenzlosigkeiten überstanden haben.

Manche Therapeuten glauben bis heute,
dass die meisten unserer Neurosen mit Mutter zu tun
hätten.

So können wir uns durch Schuldzuweisung entlasten.
Als könnten wir unsere süßen Neu-Röschen
nicht längst selbst pflegen und bewahren,
in freier Selbstverantwortung.

Stattdessen fahren wir mit heimlichen
oder unheimlichen Forderungen und Vorwürfen
im Sturmgepäck zum Muttertag.
Oder mit der Verpflichtung
zu bedingungsloser Dankbarkeit.

Gleichzeitig ahnst oder weißt Du es längst:
Deine Mutter ist nicht verantwortlich
für das Gelingen oder Misslingen Deines Lebens.
Und war es nie.

Mutter hat Dich mehr oder weniger liebevoll begleitet,
bis Du so weit warst,
Verantwortung für Dein Leben zu übernehmen.
Das hat sie getan.
Und damit hat sie ihre Pflicht erfüllt.
Hätte sie das nicht,
säßest Du nicht da und würdest lesen.

Du kannst jetzt also damit aufhören,
Vorwürfe zu machen,
um Anerkennung und Liebe zu betteln,
Forderungen zu erheben
oder Dankbarkeitspflichten zu erfüllen.

Deine Mutter ist vielleicht nicht so, wie Du sie gern hättest,
war sie nie, wird sie nie sein.
Sie hat ihre Pflicht erfüllt.
Du darfst jetzt selbst Verantwortung
für das Gelingen Deines Lebens übernehmen.
Nur dann kann es gelingen, Dein Leben.

So gerüstet
wirst Du Kinder begleiten (eigene und fremde)
bis sie Verantwortung für ihr Leben
wahrnehmen können.
Dann wird ihr Leben gelingen.

Du wirst dabei vielleicht nie so sein, wie sie sich das
wünschen.
Und sie werden nie so werden,
wie Du sie Dir wünschst.
Und vermutlich werden sie oftmals genau das nicht tun,
was Du ihnen rätst.

Und wenn sie sowieso tun, was sie wollen,
kannst Du sie auch liebevoll akzeptieren,
bei dem, was sie tun. Egal, was sie tun.

Was also könntest Du tun, am Muttertag?
Du könntest Vergangenheit und Zukunft weglassen.
Und Deiner Mutter im Hier und Jetzt ganz neu begegnen.

Wenn es Dir gut tut, freust Du Dich.
Wenn es ihr gut tut, freust Du Dich.
Wenn es Dir nicht gut tut, gehst Du wieder.
Oder Du tust etwas, das Dir und ihr gut tut.

Dein Leben ist Dein Leben. Und ihr Leben ist ihr Leben.

Wenn beide die Verantwortung
für die eigene Zufriedenheit wahrnehmen,
habt ihr eine schöne Zeit.

Und wenn Du ganz allein die Verantwortung
für Dein eigenes Wohlbefinden übernimmst,
wird das ein Lächeln auf Dein Gesicht zaubern.

Dieses Lächeln wird Mutter
(ganz ohne Vergangenheit und Zukunft)
in ihre Gegenwärtigkeit hineinzaubern.
Da wird dann die Liebe sein, die ihr ohnehin beide habt.

Und das wird wahrscheinlich morgen auch noch gelten.

Loslassen verbindet

Das haben wir oft genug von klugen Menschen gehört,
auf Postkarten gelesen
und tief im Herzen wissen wir es:

Die höchste Form der Liebe ist das Loslassen.

Wenn Du Deinen Kindern Wurzel und Flügel gegeben hast,
kannst Du sie in Frieden ziehen lassen.
Sie haben dann alles was sie brauchen,
um ihr eigenes Leben zu leben.
Und mit ihrem selbstbestimmten Leben
können sie zu Deinem besten Freund werden.

Wenn Du Dein bester Freund bist
und Dein Kind ist sein eigener bester Freund,
könnt Ihr beste Freunde werden.

Das Kind braucht auf seinem Weg zur Selbständigkeit
Anleitung, Fürsorge und Hilfe.
Und mit jedem Tag seiner zunehmenden Selbständigkeit
braucht es weniger Anleitung, Fürsorge und Hilfe.

Manchmal sind Eltern sind stolz darauf,
dass das Kind sie immer weniger braucht.
Manchmal sind Eltern ein wenig traurig,
dass das Kind sie immer weniger braucht.

Und manchmal genießen Eltern das Gebrauchtwerden so sehr,
dass sie eine Profession oder ein Hobby daraus machen:
Ärzte, Therapeuten, Pfleger, Sozialarbeiter, Erzieher oder
sozial engagierte Ehrenamtler.

Der Liebe, der es so schwer fällt loszulassen,
ist die Liebe, die so gern anleitet, fürsorgt und hilft.
Es kann aber vorkommen, dass diese Liebe
keine wahre Liebe ist, sondern ein legitimer Umweg
zu eigennützlicher Selbstfreundschaft.

Immer dann, wenn wir etwas geben,
um dafür etwas zu bekommen, ist es keine wahre Liebe.

Was aber tun, damit aus hilfreich notwendiger
Anleitung, Fürsorge und Hilfe
kein andauernder Egoismus wird,
der im Deckmantel der Liebe daherkommt?

Vielleicht dies:
Wir dürfen auf dem Weg ein guter Freund zu werden
einen guten Teil unserer Liebe dafür verwenden,
uns selbst ein eigener guter Freund zu werden.

Wir dürfen uns selbst
anleiten, fürsorgen und helfen,
indem wir lernen, uns selbst zu lieben,
mit allem, was uns ausmacht.

Ich liebe mich
mit allen meinen Unzulänglichkeiten und Schattenseiten,
mit meinen Unzuverlässigkeiten und Abhängigkeiten,
mit meinen Bewertungen und Urteilen,
mit meinen Empfindlichkeiten und Ängsten,
mit all meinen Egoismen und Lieblosigkeiten.
Und ich liebe mich auch damit,
dass mein Anleiten, Fürsorgen und Helfen
manchmal keine wahre Liebe ist.

Ich liebe mich mit allem.
Gerade so, wie ich bin.
Ich höre auf,
meine Unzulänglichkeiten und Lieblosigkeiten
zu bekämpfen, da ich weiß,
dass alles, was ich bekämpfe, nur schlimmer wird.

Indem ich meine Unzulänglichkeiten
und Lieblosigkeiten liebe,
versöhne ich mich mit ihnen.
So lasse ich sie los.
Die höchste Form der Selbstliebe.

Indem ich Anleitung, Fürsorge und Hilfe
mir selbst in Liebe widme
und mich mit meinen Lieblosigkeiten versöhne,
bin ich so zu meinem besten Freund geworden.

Und so kann ich nun sogar mich selbst
als meinen besten Freund in Liebe loslassen.

Solcherart in Liebe befreit
von meiner eigenen Bedeutsamkeit
und meiner Sehnsucht nach Liebe,
bin ich dem anderen ein bester Freund

und lasse dessen Unzulänglichkeiten
in Liebe los.

Dieser Freund wird sich
durch mein liebevoll loslassendes Versöhntsein
mit mir und ihm
anstecken lassen,
zu einem liebevoll loslassenden Versöhntsein
mit sich und mir.

So sind wir
in wechselseitigem Loslassen
in wahrer Liebe verbunden.

Fuffziger

Stell Dir vor, Du Mensch,
Du bist ein Fuffziger,
ein 50-Euro-Schein.

Du bist schon durch viele Hände gegangen,
hast schon neben vielen anderen Scheinen
gesteckt oder gelegen.

Du hast schon viel erlebt,
hast Freude gemacht
und Schmerzen bereitet.
Bist verloren gegangen und gefunden worden.

Du hast Räume geöffnet
und Geschäfte erledigt.
Für Augenblicke
warst Du der ganze Ozean,
für andere der Tropfen auf den heißen Stein.
Oft warst Du das Zünglein an der Waage.

Du warst verehrt wie ein Juwel
und missachtet wie ein halbes Cent-Stück.

Man hat Dich geküsst und liebkost,
zerknüllt und getreten.

Du warst der Grund einer Vision,

das Medium einer Illusion,
die Hoffnung in der Dürre,
das Ende aller Träume.

Du hast Zinsen gebracht
und Entwertung provoziert.

Jetzt blickst Du zurück auf Dein Leben:
Du bist alt, faltig, beschmiert und eingerissen.
Gezeichnet von Ignoranz, Enttäuschung, Wut
und Schuldgefühlen.
In den tiefen Gräben Deiner Falten
die Kloake Deines Versagens,
Deines Scheitern und Deiner Wertlosigkeit.

Beim Blick in den Spiegel
die riesigen Balken des Kreuzes
angeordnet zu einem Fragezeichen:
Woher, Wozu, Wohin ???

Und noch während Du
von Tränen fast blind,
im Spiegel,
einen hellen Punkt
inmitten der Ruinen Deiner Angst fixierst,
hörst Du das sanfte Säuseln der Druckerpresse.
Das Hauchen dieser Gnade,
die Dich mit Druck-Wehen ins Leben gepresst hat.

Und da erkennst Du verschwommen

in diesem einen hellen Punkt
Deinen unauslöschbaren Stempel:

50

50 !!! – unauslöschbar.
DEIN unauslöschbarer Wert.
Von Beginn an.
Für immer.
Ganz egal, wie faltig Du bist,
egal wie tief Deine Gräben sind
und wie oft Du geknüllt und getreten wurdest.

Deine Zinsen, die Du gebracht hast sind unendlich größer
als die Rate der Inflation
und die Versuche Deiner Entwertung.

Im Trocknen der Tränen
wächst Dir die Demut der Dankbarkeit
für all die Momente,
die Dich an Dir haben zweifeln lassen.

Da geschieht das Wunder der Erfüllung,
in dem Du Dich selbst verausgaben möchtest
in unzähligen Gaben an die,
die ihren eigenen Wert
aus dem Blick verloren haben.

Das Wunder,
das Dir zudem immer wieder Lust macht,

Dich nicht mehr nur
aufteilend zu verschenken,
sondern Dich für Augenblicke ganz hinzugeben
an einen Menschen oder eine Aufgabe,
wissend,
dass der Augenblick,
in dem Du Dich ganz verschenkst,
niemals ein Opfer sein wird,
sondern der Augenblick,
in dem Dein Leben sich erfüllt.

Vergleich

Deutschland – Ghana: 2 : 2
Ausgleich nach Ausgeglichenheit.
Beide Mannschaften gleich gut.

Der Mensch vergleicht gern.
Das ist vielleicht manchmal hilfreich.
Meistens nicht.

Wir vergleichen
Partner,
Kolleginnen,
Chefs,
Freunde,
Geschwister,
Länder,
Regierungen,
Religionen,
Tage,
Jahre,
Urlaube,
Kunstwerke,
Sonnenuntergänge,
Gedanken
Gefühle,
Düfte,
Überzeugungen
und vieles andere mehr.

Dabei benutzen wir häufig die Endung „er“
als Steigerungsform.
Dann ist etwas oder jemand
wichtiger, klüger, schöner, besser, liebevoller, etc.

Vielleicht hilft Vergleichen manchmal.
Meistens nicht.

Wenn etwas oder jemand jetzt
wichtiger, klüger, schöner, besser oder liebevoller ist,
wird der oder das in der Vergangenheit Erlebte abgewertet.

Und wenn der oder das Vorherige
wichtiger, klüger, schöner, besser oder liebevoller war,
wird der oder das Jetzige abgewertet.

Vielleicht müssen wir auch Mannschaften nicht vergleichen.
Ghana hat eine wunderbare Fußballmannschaft.
Deutschland auch.
Beide wollten an diesem Abend ein Tor mehr schießen.

Vielleicht sollten wir überhaupt nicht vergleichen.
Könnte doch sein,
dass das Vergleichen
sehr viel Leid in die Welt bringt:
der bessere Partner,
die bessere Religion,
die bessere Überzeugung.

Bei jedem Vergleich geschieht Rechthaben,

Besserwissen,
Abwerten,
Urteilen,
Trennen statt verbinden.

Wenn mein Partner unabhängig ist von meinem Vergleich,
(mit einem anderen oder ihm selbst vor ein paar Jahren)
ist es mein Partner, mein geliebter Partner.
Und das wird sich auf mein Verhalten auswirken.
Und auf unsere Beziehung.

Wenn meine Religion nicht mehr die einzige und beste sein
muss,
wird das weltweit Frieden stiften.

Wenn meine Überzeugung eine von vielen ist,
wird es Verbundenheit geben statt Trennung.
Da wird Frieden sein und Weite.
Da öffnen sich die Räume der Möglichkeiten.

Scheint so,
dass das Vergleichen viel Leid in die Welt bringt.

Ich verspreche,
dass ich nicht mehr vergleichen will.
Ich werde auch meine gehaltenen
und nicht gehaltenen Versprechen nicht vergleichen.
Das verspreche ich.
Und mein Versprechen ist unumstößlich.
Solange, bis ich es breche.

Zeichen setzen

Ich würd` so gern ein Zeichen setzen.
Oder mehrere.
Für Putin oder Obama,
für Josef Blatter von der FIFA,
für Neymar, den brasilianischen Superstar.

Manche von den Sportskameraden
auf dem eckigen Grün
verdienen 1000,-€ in der Sekunde.

All denen, für die ich so gern ein Zeichen setzen würde,
denen geht es doch nur um Geld, Macht und Ruhm.

Dafür verlieren andere
alles, was sie haben.
Sogar das Leben.

Es wird wirklich Zeit,
Zeichen zu setzen.
Ich hätte da ein paar gute Ideen.

Meine Verachtung für die Reichen
und mein Mitgefühl für die Armen,
lässt mich ganz kreativ Pläne schmieden,
um Zeichen zu setzen.

Aber welches Zeichen nehme ich nur?

Anführungszeichen?
Ausrufezeichen?
Fragezeichen?
Doppelpunkt?

Die Fliege,
die schon seit zehn Minuten
meinen Kopf umkreist
und sich immer wieder auf meinem Gesicht
niederlässt um da herum zu krabbeln,
sie nervt unerträglich.

Ich könnte sie töten.
Habe gerade eine wichtige Aufgabe zu erledigen.
Wir sollen uns die Schöpfung
untertan machen.
Soll sie doch zurück in ihre Slums,
sonst töte ich sie.

Halt! Stop! Nein! So geht das nicht!
Ich bin doch ein guter Mensch.
Ich appelliere an mein Mitgefühl:
Die arme Fliege.
Was braucht sie wohl?
Hat sie Hunger?
Sucht sie Berührung, Aufmerksamkeit, Liebe?

Ach, Quatsch.
Sie ist ja wohl ein Geschöpf niederen Ranges.
Und ich muss mich auf meine wichtige Aufgabe

Und so verharre ich lieber
in meinem selbstverliebten, wohlhabenden,
gierig machtgeilen Rassismus.
Inklusive Mitgefühl.

Da wird mir klar:

Armut, Krankheit, Hilflosigkeit und Angst
geht mir genauso auf die Nerven,
wie Reichtum, Gier, Macht und Ruhm.

Alles zusammen jeweils Anteile
von Putin, Obama, Blatter, Neymar und mir.

Und ich will nicht mehr,
dass Licht und Schatten
unentwegt in mir miteinander kämpfen.
Beide gehören zu mir.

Das habe ich heute Morgen
von meiner Fliege gelernt:

Ich darf hilflos sein mit Dingen,
die ich nicht ertrage.

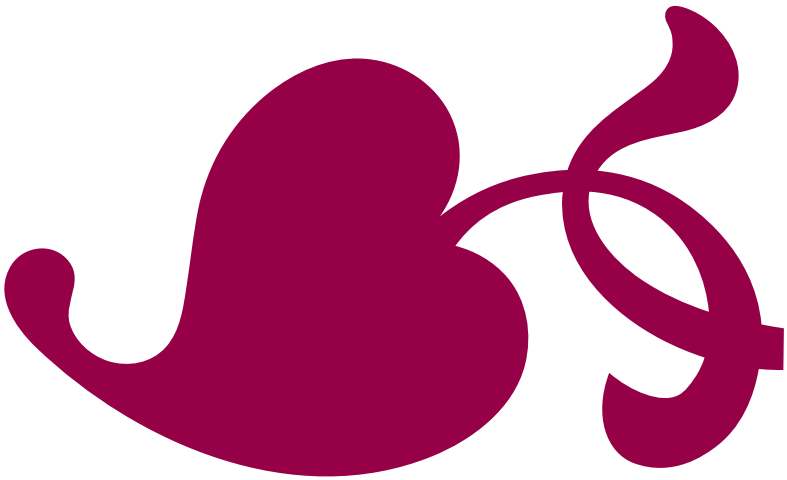
UND Mitgefühl haben.

Jetzt muss ich lächeln
beim Kitzeln meiner Fliege.

Ich gebe ihr, was sie braucht.
Dann gehe ich wieder an meine Aufgabe.

Ich setze ein Zeichen.
Einen Bindestrich.
Wir sind verbunden.
Es ist ein Verbindestrich.
Ich verbinde das Bedürfnis der Fliege mit meinem.

Und da spüre ich die Not der Reichen. Meine Not:
Ich kann die Not der Armen und der Reichen
manchmal nicht mehr spüren.



sonntags

Immer wieder sonntags...
kommt manchmal eine so merkwürdige Leere...

Was könnte ich tun,
denken, fühlen, lesen, schreiben, unternehmen ???

Erst wollte ich unbedingt raus aus dem Hamsterrad.
Dann sitze ich da vor dem Hamsterrad
und bin ganz unzufrieden.
Also suche ich mir ein neues Hamsterrad
für den Sonntag.
Oder freue mich auf Montag.

Oooh, morgen, Montag, noch ein Feiertag...

Da fällt mein Blick auf die Pfingstrosen,
die auf dem Boden in einer Glasvase stehen.
Welch ein Anblick.
Welch ein Duft.
Ich knie mich hin zu ihnen.
Nehme eine Blüte zärtlich in meine Hand,
wie den Kopf einer kleinen Katze
und spüre schnuppernd
die Weichheit ihrer Blätter.

Da geschieht das Geheimnis,
das ich nicht erklären kann:

Die befürchtete Leere dieses Augenblicks,
ist prallvoll mit Leben,
meinem Leben und dem der Pfingstrose..

Das Leben der Pfingstrose
und mein Leben
verbinden sich.
DAS ist mein Leben.
Prallvoll mit Leben.

Keine Gedanken und Gefühle.
Keine Erinnerungen, Hoffnungen, Befürchtungen.
Keine Sehnsucht nach Lieben und Geliebtwerden.

Einfach nur das prallvolle Leben
mit dem, was jetzt gerade ist,
die Pfingstrose und ich.

Keine Ansprüche.
An niemanden.
Auch nicht an mich.
Nicht einmal der, leer sein zu wollen.
Oder pralle Fülle haben zu wollen.

Einfach nur sein.
Das Leben schmecken.
Mit allen Sinnen.
Oder einem.
Einer genügt, um pralle Fülle zu erleben.

Verbunden mit der Pfingstrose.
Für diesen Augenblick verbunden
mit der ganzen Schöpfung.

Dieser eine Augenblick praller Fülle.
Ohne ihn festhalten zu wollen.
Vielleicht hat der nächste Augenblick
auch die ganze Fülle prallvollen Lebens.

Fast automatisch greift meine Hand zum Kaffee.
Aber angeregt durch die Erfahrung
mit der Pfingstrose,
halte ich kurz inne
und erlebe Duft und Geschmack des Kaffees
und in ihm die prallvolle Fülle
prallvollen Lebens.
Erlebe, wie der prallvolle Augenblick
sanft hinüber gleitet
zum nächsten prallvollen Augenblick.

Erfüllt von dankbarer Leidenschaft dafür
nichts zu wollen
und alles zu sein.

Das Geheimnis:
In diesem Augenblick,
in dem ich nichts will,
geschieht die Gnade dieses Geschenks:
Mitgefühl, Dienst, Verpflichtung

und Gestaltung der Schöpfung
mit ihren Menschen, Tieren und Pfingstrosen.

In meiner Hingabe an die Pfingstrose
ist in meinem Nichtstun alles getan.

In meiner Hingabe an die Leere des Nichtstuns,
die ich nicht mehr überwinden will,
geschieht die pralle Fülle meines prallvollen Lebens.

Und mit der Würdigung des prallvollen Lebens
meiner Pfingstrose
geschieht die Würdigung meines prallvollen Lebens
und der ganzen Schöpfung.

Wünsche

Ich wünsche Dir
ein schönes, leichtes, sorgenfreies Leben,
mit Erbschaft, Lottogewinn, frühzeitiger Rente,
Ruhm und Ehre.

Mit gesunden Zähnen, schmerzfreier Verdauung
und faltenfreier Traumfigur.

All das in einem Haus am Meer,
in herrlicher Natur

da, wo immer die Sonne scheint.

Mit riesigem Weinkeller
und einer Yacht am eigenen Steg.

Im Haus

eine immerwährend harmonische Partnerschaft
und eine herzallerliebste Schwiegermutter
als Haushaltshilfe.

Ein Leben in seiner ganzen Fülle,

365 Tage Hängematte.

365 Tage Dauerlächeln,

365 Tage zehn Stück Schwarzwälder Kirsch täglich,
(unser heutiges Brot gib uns täglich),

For ever young.

Und irdisch-himmlisches Leben auf ewig.

Außerdem wünsche ich Dir

ein anstrengendes Leben

mit Verletzungen, Kränkungen, Konflikten,

Rückschlägen, Niederlagen, Misserfolgen.

Mit dem Geld, das Du jetzt gerade hast.
In dem Haus, in dem Du jetzt gerade lebst.
Mit Sonne, Regen, Schnee und Gewitter.
Mit Lach- und Sorgenfalten
in einer streitbaren Partnerschaft.
Das Leben in seiner ganzen Fülle,
in dem Du Dich verantwortlich vorbereitest
auf ein angstfreies Sterben.

Die Spinne, die Du nach draußen bringst,
das Trinkwasser, das Du sparst
und das Kind, das Du erziehst,
sie bringen Dein Mitgefühl in die Welt.
Verantwortliches Mitgefühl,
das den Kosmos erwärmt,
Frieden in die Welt bringt
und Dich selbst so erfüllt,
dass Du nicht mehr immer mehr
nach oberflächlichem Glück streben möchtest.

Ich wünsche Dir von Herzen kein leichtes Leben.

Dableiben

Gibt es nicht schon genug Leid auf der Welt?
Krieg, Hunger, Armut, Flucht, Krankheit, Trennung,
Tod.

Sollten wir nicht wenigstens in Erziehung und Beziehung
Kraft tanken und schenken können?

Bei Dableiben

denke ich an die Mutter im Supermarkt,
wo die verführerische Schokolade
genau in Augenhöhe des Kindes einsortiert wurde.
Soll sie sich durchsetzen, nachgeben oder weglaufen?
Vielleicht fehlt ihr Zeit und Kraft.
Niemand hat ein Recht, sie zu verurteilen,
wenn sie sich durchsetzt, nachgibt oder wegläuft.

Vielleicht aber ist diese Mutter
in einem eigenen Kindheitsmuster gefangen:
vielleicht ist in manch schweren Stunden
zu selten jemand bei ihr dageblieben.

Dieselbe Mutter hat an anderen Tagen
genug Zeit und Kraft um da zu bleiben bei ihrem Kind.
Dann wird sie sich nicht durchsetzen,
wird nicht nachgeben und nicht weglaufen.
Und wird in allen drei Fällen
nicht auf ihr Rechthaben bestehen.
Sie wird ihr trauriges, enttäuschtes oder wütendes Kind

seinen Schmerz teilen
und da bleiben
(unabhängig vom Ärger in der Schlange hinter ihr).
Im Dableiben
wird ihre Liebe
immer wieder neu
genau wissen,
ob sie Ja oder Nein sagt.

Kinder auf dem Weg erwachsen zu werden
brauchen Durchsetzen, Nachgeben oder Weglaufen.
Die Mutter aber, die in Beziehung ist mit ihrem Kind,
wird immer wieder auf kindlich-kindische Muster
verzichten können
um einfach „nur“ da zu bleiben.

Und wir Erwachsenen leiden in unseren Beziehungen
unter Streit, Unfrieden, Disharmonie

(als gäbe es nicht schon genug Leid in der Welt).

Manchmal
ist Durchsetzen, Nachgeben oder Weglaufen
ein Muster aus der eigenen Kindheit.
Manchmal
finden wir einfach nur die Kraft nicht um dazubleiben
(oder wir glauben, wir hätten sie nicht)
Manchmal
entlasten wir uns mit Schuldzuweisung
an uns selbst oder den anderen.

Meistens verbinden wir verlassen und verlassen werden damit,
den anderen ins Unrecht zu setzen
(das ist ganz menschlich, bewahrt aber den Schmerz).

In dem Moment aber,
in dem wir verlassen und verlassen werden
nicht mehr mit Schuld assoziieren,
können wir damit beginnen,
Verantwortung zu übernehmen,
für die eigenen Muster:
Ab wann bin ICH nicht mehr da geblieben,
bevor ! ich weggelaufen bin?
Ab wann bin ICH nicht mehr da geblieben,
bevor ! Du weg gelaufen bist.

Genau so könnten wir Verantwortung übernehmen
(das ist das Gegenteil von Schuld)
für alle bestehenden und zurück liegenden Beziehungen:
ICH war weg gelaufen.
Und ich will jetzt da bleiben.

Und so gilt dann wohl für Partner und Eltern,
Freunde, Kollegen oder Nachbarn:
wer weg gegangen ist aus der Beziehung
(auch wenn es nur innerlich oder heimlich war),
kann zurückkommen
und da bleiben.

Und das gilt wohl auch
für das endgültige verlassen oder verlassen werden,
Du kannst da bleiben,
in Trauer, in Beziehung und in Liebe.

Es geht einfach nur darum,
einen Standpunkt einzunehmen.
Den Standpunkt des Standhaltens und Dableibens.

Es ist der Standpunkt,
bei dem Du etwas bewegst,
weil Du Dich bewegst.

Denn:
Dableiben ist Liebe.
Und Liebe ist Dableiben.

Tu was Du willst

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.“

Mit diesem oder ähnlichen Erziehungszielen oder Leitgedanken sind wir erzogen worden und aufgewachsen.

Und irgendwie stimmt es ja wohl auch.

Was aber ist daraus geworden?

Anspruch, Anforderung, Stress und Druck.

Eben all das, mit dem eine Leistungsgesellschaft am besten funktioniert.

All das, mit dem wir unseren Selbstwert und den anderer definieren, auf- oder abwerten.

Fleißig sind wir geworden, pünktlich und zuverlässig, liebevoll anpassungsfähig, treu und gehorsam.

Zielstrebig strebsam bleiben wir auf dem begonnenen Weg.

Wir halten durch und aus.

Wir pflegen unsere Beziehungen, unsere Talente, unsere Werte und Überzeugungen.

Wir tun so viel Gutes, dass man uns mit Recht für einen guten Menschen hält.

Manchmal verordnen wir uns sogar

ein kleines Geschenkpäckchen Heiterkeit,

Entspannung und Lebenslust
Und tun auch damit Gutes.
Dabei sammeln wir Kraft,
das Ausbrennen ein klein wenig hinaus zu zögern.

Was eigentlich geschieht da, bei all dem Guten?
Vielleicht dies:
Wir möchten so gern anerkannt und geliebt sein.
Möchten es so gern allen recht machen.
Werden dabei klammheimlich
immer perfektionistischer.
Wollen immer mehr Gutes tun,
weil wir insgeheim glauben,
doch nicht gut genug zu sein.

Solange, bis die Kraft weg ist.

Und stattdessen ?

Stattdessen könnten wir aufhören
immerfort nur Gutes zu tun,
Gutes tun zu wollen und zu müssen.

Endlich einsehen,
dass wir gut sind, so wie wir sind.
Mit Allem. Inklusive Allem.

Endlich zufrieden sein.
Zu – Frieden sein.
Alles ist gut.

Wir alle haben es mehrfach erlebt:
die Dinge entwickeln sich.
entwickeln sich zum Guten,
wenn wir sie nicht erzwingen wollen.

Alles, was wir loslassen,
wahrhaft loslassen,
lässt sich, geheimnisvoll geführt,
in Frieden bei uns nieder.

„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ ???

Eher dies:
Am besten Du lässt es,
dann gibst Du Dein Bestes.

Nein, nein,
dies ist keine Einladung zu Ignoranz und Trägheit !!!

Es ist die wundersame Erfahrung,
die wir alle gemacht haben:

Im vertrauensvoll liebenden Nichtstun
ist alles Wesentliche getan.
setzen sich Wahrheit und Liebe durch.
Diese beiden,
die am liebsten dann erscheinen,
wenn sie nicht durch erzwungenes Gutsein
herbeigefordert werden.

Immer dann,
wenn wir den Raum erfüllt sein lassen
durch unser zufriedenes Nichtstun,
geschieht durch uns das Wesentliche,
das automatisch getan ist.

Und wenn Du gleich irgendetwas Gutes tun willst,
Dir oder jemand anderem, dann mach nur.
Du wirst damit keinen großen Schaden anrichten.

Tu was Du willst. Oder lass es.
Immer dann, wenn Dich das „Sowohl als auch“ berührt,
berührt Dich die Liebe.

WM-Finale

Ich
und 30 Millionen andere, nicht berufene Bundestrainer
wüssten genau,
was der eine, berufene Bundestrainer
heute Abend tun müsste,
damit „wir“ Weltmeister werden.

Und nach dem Spiel
werden wir ziemlich genau wissen,
was der eine, berufene Bundestrainer
richtig oder falsch gemacht hat.

Obwohl wir schon jetzt ziemlich genau wissen,
was der eine, berufene Bundestrainer richtig gemacht hat.
Er war uns – in vielerlei Hinsicht – ein gutes Vorbild,
weil er – im Gegensatz zu uns nicht berufenen
Bundestrainern

- nicht immer Recht haben wollte
- nicht immer alles besser wissen wollte
- sich und anderen Fehler erlaubt und ermöglicht hat

Der berufene Trainer der deutschen Nationalmannschaft
hat Führungskompetenz bewiesen.
Er hat eine Atmosphäre geschaffen,
in der 23 Spieler
zu einem Team zusammen wachsen konnten.

Kein Verlierer
wurde belächelt, verhöhnt oder gedemütigt.

In keiner Phase des Turniers ging es darum,
dass Glück und Leben von Sieg und Erfolg abhängt.

Mit diesem berufenen Bundestrainer
ist Fußball wieder Spiel und Sport.

An einer Stelle
kommt diese Führungskompetenz
des berufenen Bundestrainers an eine Grenze:
er und die 23 Spieler
werden heute Abend gewinnen wollen,
das gehört bei so einem Turnier dazu.

Aber es ist diese Atmosphäre
des nicht unter allen Umständen gewinnen Müssens,
die diese Mannschaft erfolgreich sein lässt.

Dieser berufene Bundestrainer
würde in einem anderen Kontext
vielleicht dies lehren:

es ist ein wunderbares Geschenk Zweiter zu sein.
Nur der Erfolg, der kein Erfolg sein muss,
kann ein Erfolg werden.
Nur der Erfolg, den ich loslasse,
will gerne zu mir kommen.

Und noch eins,
das diesen berufenen Bundestrainer so erfolgreich macht:
er sucht nicht vorrangig seinen Erfolg.
Er schafft Räume,
in denen andere erfolgreich sein können.

Vor allem damit
ist uns dieser Bundestrainer ein gutes Vorbild:
er bezieht seinen Selbstwert daraus,
dass andere sich in seiner Gegenwart als wertvoll
empfinden.

Und dass sie sich als Sieger fühlen, wenn sie Zweiter
werden.

DAS will ich von diesem Bundestrainer
unabhängig vom Ausgang des WM-Finales,
für alle meine Beziehungen lernen:

Ich beziehe meinen Wert
aus WIN/WIN – Situationen.

Ich beziehe meinen Wert daraus
andere erfolgreich zu machen.

Ich beziehe meinen Wert daraus,
gerne auch Zweiter zu sein.

Ich beziehe meinen Wert daraus,

die Leistungen anderer zu würdigen.

Selbstverständlich:

es wird heute Abend

im Finale der Weltmeisterschaft darum gehen,
ein Tor mehr zu schießen.

Einiges dabei wird mit Glück zu tun haben.

Aber dies eine brauche ich mir nicht zu wünschen:

einige der deutschen Spieler

werden zumindest innerlich

einen Diener machen

vor dem sogenannten „Gegner“,

egal ob der „Sieger“ ist oder „Verlierer“.

Eifersucht

Obwohl es immer mehr Singles gibt –
es gibt noch immer Menschen,
die in Partnerschaften und Beziehungen leben.

Viele Menschen haben schlechte Erfahrungen gemacht
und dann das Alleinbleiben gewählt.
Liebesbeziehung ist kein Ponyhof.

Falls Du noch in Beziehung bist, sei froh.
Sei froh, dass Dein Partner noch immer bei Dir ist.

Wahrscheinlich seid Ihr tatsächlich manchmal
froh miteinander und beieinander.
Vielleicht manchmal sogar glücklich.

Falls Ihr manchmal miteinander glücklich seid,
sei froh.

Aber Achtung:
Diese Momente, in denen Du erlebst glücklich zu sein,
beinhalten eine große Versuchung:
Du denkst,
Du brauchst den anderen, um glücklich zu sein.

Es sind diese Momente,
in denen Du Eifersucht entwickelst.

Manche Menschen
entwickeln sogar leidenschaftliche Eifersucht.

Leidenschaftliche Eifersucht
ist diese Haltung,
bei der man mit Eifer sucht,
was Leiden schafft.

Vielleicht gehörst auch Du
zu den Menschen, die denken,
so ein bisschen Eifersucht ist doch ganz prickelnd
und ein kleiner Beweis für das Liebhaben.

Kann ja auch sein.
Kann aber auch so sein:
Auch die kleine Eifersucht
könnte Beziehungen infizieren,
könnte eigentlich feindschaftlich sein.

Warum das?
Weil Du nicht lieben kannst, wen Du brauchst.
Es kann nur umgekehrt sein:
Du solltest jemanden nur deswegen brauchen,
weil Du ihn liebst.
Um ihn glücklich zu machen.
Nicht um glücklich gemacht zu werden.

Die Eifersucht sagt:
Ich brauche Dich für mein Glücklichein,
deswegen musst Du so und so sein.

Darin liegt nicht nur die Infizierung durch Feindschaft.
Es ist eine ziemlich gewisse Garantie
für das Ende einer Beziehung.

Außer Ihr seid Euch darin einig,
mit einer unglücklichen Beziehung zufrieden zu sein
(sie kocht und er mäht den Rasen).

Solange Eifersucht ein Thema ist,
lebt Ihr mit dem Risiko der Trennung.
Und dieses Risiko verstärkt die Eifersucht.

Solange Du denkst, dass er bei Dir bleiben muss,
damit Du glücklich sein kannst,
hat er keine freie Wahl mehr, bei Dir zu bleiben.
Und solange Du denkst, dass Du bei ihm bleiben musst,
damit er glücklich sein kann,
hast Du keine freie Wahl mehr, bei ihm zu bleiben.
So vertreibt Ihr einander.

Fazit:
Wenn Du nicht ohne Beziehung glücklich sein kannst,
kannst Du es mit Beziehung auch nicht.

Meistens wirst Du das oder den verlieren,
das oder den Du nicht bereit bist
nicht zu haben.

Ganz offensichtlich ist es so,

dass Liebe immer mit Freiheit zu tun hat.
Und Freiheit mit Liebe.

Wenn Du also Deinem Partner „erlaubst“,
nicht in dieser Beziehung zu sein
und Dich nicht glücklich machen zu müssen,
wird er in dieser Beziehung sein wollen.

Und wenn Du Deinen Partner
nicht glücklich machen musst, (weil er glücklich ist)
wirst Du große Lust haben,
ihn glücklich zu machen.

Und irgendwie ist es doch glücklicher zu zweit.
Stimmt`s?

Vor unserer Haustüre

Vor ein bis zwei Generationen
war dies ein stehender Begriff für kollektive Angst:
„Der Russe steht vor der Tür“.

Und er ist hartnäckig der Begriff,
man hört ihn wieder.

Ich wollte mich vergewissern
und bin nach draußen gegangen, um nachzuschauen:
vor meiner Tür steht er nicht, der Russe.

Aber mein Nachbar ist da.
Er schneidet seine Sträucher,
mit der elektrischen Heckenschere.
Am Sonntag.

Keine Ahnung, wie ich auf diese Idee kam,
aber mir fiel die Ukraine ein,
der Gazastreifen und der Irak.

Ich erinnere mich an den Geschichtsunterricht,
die Bibellektüre und die Weltliteratur:
es gab noch nie keinen Krieg.
Immer und überall gab es Einzelne und Gruppen
die glaubten mit irgendetwas Recht zu haben
und andere ins Unrecht setzen zu müssen.
Und irgendwie ging es dabei immer um Mangel,
Mangel an Macht, Land, Geld, Öl, Nahrung o.ä.

Immer musste und muss irgendjemand etwas verlieren,
damit ein anderer irgendetwas gewinnen kann.

Ich gehe noch einmal raus.

Kein Russe.

Immer noch mein Nachbar.

Er hat aufgerüstet, eine größere Heckenschere.

Am Sonntag.

Grinsend frisst er meine Brombeeren,
greift hinüber über die Grundstücksgrenze.

Er sucht Streit.

Ich schaue in sein verbittertes Gesicht

Er will expandieren, annektieren,

will mich foltern, vertreiben, ausrotten.

Das MUSS ich verhindern !!!

Soll ich das Ordnungsamt anrufen,

seine Stromleitung kappen,

Stacheldraht ausrollen, Feuer legen???

Vorher hole ich mir seine Johannisbeeren.

Aber NEIN. Halt. Stopp.

So geht es nicht.

Schließlich bin ich ein gebildeter und gläubiger Mensch.

Ich muss den Ball flach halten.

Gehe also in die Stille und bete um Frieden...

OK, habe mich beruhigt.

Eins aber bleibt, als unumstößliche Wahrheit:

Es ist Sonntag, heiliger, christlicher Feiertag.
Es gibt Gesetze.
Zumindest da bin ich im Recht.

Da endlich dämmt es mir:
Es geht bei jedem Streit und Krieg um das Rechthaben.

Und tatsächlich:
Ich trage keine Schuld !!!
Weder für die Übergriffe meines Nachbarn,
noch für die in der Ukraine,
die im Gazastreifen und die im Irak.
Ich trage keine Schuld.

Aber:
Ich kann Verantwortung wahrnehmen
für den Frieden.

Mein Nachbar und Ich:
Wir lernen uns kennen,
wir reden und essen miteinander,
wir teilen die Beeren
und wir einigen uns auf einen gemeinsamen Feiertag.

Wir haben beide keine Schuld.
Aber wir übernehmen Verantwortung für den Frieden.

Mein Nachbar und ich, wir haben beschlossen:
Wir halten Kriege ab jetzt
nicht mehr für unvermeidlich.

Wir glauben ab jetzt an die Macht
unseres Beitrags für den Frieden:
Unsere Nachbarschaft
strahlt mit der gewaltigen Kraft sanften Friedens
hinein ins Universum
und wird sich irgendwo niederlassen
und Menschen berühren und bewegen.

Die Saat des Friedens,
die mein Nachbar und Ich säen,
vor unserer Haustüre,
wird irgendwo aufgehen.
Daran glauben wir.

WIE!

Ja wie, schreibt man WIE nicht mit Fragezeichen?
Ja, aber das tun wir meist erst dann, wenn wir zuvor
das WAS
mit einem Ausrufungszeichen versehen haben.

Zumeist fragen wir zunächst, WAS zu tun sei,
was unsere Aufgabe ist, was unsere Bestimmung.
WAS ist zu tun,
angesichts der Kriegsschauplätze, der Flüchtlingsströme,
der Seuchen und des Hungers?

Oder die wirklich elementaren Fragen
angesichts von Not und Elend in der Welt:
Soll ich mir noch einen Kaffee holen?
Soll ich den Rasen mähen?
Soll ich den Nachmittag planen?
Soll ich mir Sonntagsgedanken machen?

WAS ist zu tun?
WAS muss ich, WAS soll ich, WAS will ich?
WAS bringt die Zukunft,
die nahe, die mittlere, die ferne?

WAS tue ich nachher,
WAS im Herbsturlaub,
WAS an Weihnachten,
WAS in der Rente,

WAS auf dem Sterbebett,
WAS nach dem Tod ???

All diese Gedanken über das WAS
für das Nachher, Später oder Irgendwann,
kommen aus meinen Gedanken
über meine Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse
aus dem Vorhin, Früher oder Damals.
Das Vorher bestimmt ganz offensichtlich
mein Denken über das Nachher,
mit all seinen Bewertungen und Urteilen.

Gab es Sturm und Regen
(im letzten Urlaub oder vergangenen Leben),
fürchte ich Sturm und Regen
(für den nächsten Urlaub oder das zukünftige Leben).

Gab es Glück, Frieden, Erfüllung und Sonne
(im letzten Urlaub oder vergangenen Leben),
erhoffe oder erwarte ich
Glück, Frieden, Erfüllung und Sonne
(für den nächsten Urlaub oder das zukünftige Leben).

Und so bin ich abhängig und gefangen
in all meinen Bewertungen und Beurteilungen
meiner Erfahrungen, Erlebnisse und Erkenntnisse
aus der Vergangenheit,
gequält von Befürchtungen, die sich wiederholen
und Hoffnungen, die sich nicht erfüllen.

WAS tun ?
Und WIE ?

Ich sehe ein Bild:
Ich sitze auf einem Berg,
Rast bei einer Wanderung,
Brot, Käse und kühles Bergbachwasser.
Ich habe große Lust heraus zu finden,
ob es ein Echo gibt.
Aber WIE ?

Ich könnte meine ganze Wut hinaus brüllen,
meine Angst, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Bodenlosigkeit.
All mein WAS war, WAS ist und WAS soll sein.

Aber DAS kenne ich schon vom Echo:
Dann kommt all das zurück zu mir.

Stattdessen dies:
Ich sehe die Weite.
Ich schmecke die Frische.
Ich höre die Stille.
Ich rieche den Frieden.
Ich fühle mein Sein.
Verbundenheit tröstet mich.

Da berührt mich mein Sein
Ich „erlaube“ mir und der Welt
das Schöne und das Schwere,
die Sonne und den Regen.

Und bin nicht länger im Tun oder Haben.

Ich lasse mich berühren vom WIE.

Und vom Egal-Wie,

(ohne dabei ignorant oder fatalistisch zu werden).

Da, wo es kein WAS mehr gibt,
keine Bewertung und Beurteilung,
da bin ich in meiner Mitte,
da wo mein Herz ist
und da, wo Gott ist.

Und dann rufe ich sanft und gütig
mein Danke
zum Berg.

Und dann ist mir,
als würde Gott mein Echo sein.
Und dann kommt gewaltig sanft säuselnd gütig
Sein Danke zu mir zurück.

Jetzt schreibe ich WIE mit Ausrufungszeichen.

Und dann weiß ich, WAS zu tun ist.

Urlaubsruhe

Vorab:
Wir sollten uns von niemandem
den Urlaub madig machen lassen.
Wahrscheinlich haben wir ihn wirklich verdient.
Wir haben Pflichten erfüllt,
Vereinbarungen eingehalten,
manchmal alles gegeben.
Der Ofen hat geraucht,
das Eisen geglüht.
Verdienter Urlaub heißt:
es ist besser, dass das Eisen glüht, als der Schmied.

Und dennoch:
Vielleicht lohnt es sich auch im Urlaub,
ein paar Minuten über ihn selbst nachzudenken:
In Deutschland gibt es ungefähr 29 Tage Urlaub,
plus 10 Feiertage, plus 52 Wochenenden,
plus Fortbildung, Bildungsurlaub, Sonderurlaub,
Das ergibt ca. 200 Arbeitstage.

Urlaub kommt von Erlauben.
Dem Arbeitnehmer wird für eine bestimmte Zeit erlaubt,
von seinem Arbeitsplatz fernzubleiben.

Solches geschah in Deutschland erstmalig im Jahre 1903:
Der Zentralverband deutscher Brauereiarbeiter beschloss,
dass jeder Arbeiter nach einjähriger Betriebszugehörigkeit

für drei Tage im Jahr zu befreien sei.

In anderen Ländern heißt diese moderne Errungenschaft des Fernbleibens Vacation oder Vacances, das heißt Freiheit, Verfügbarkeit, Leerheit. Oder auch Holidays, die heiligen Tage.

Viele Arbeitnehmer sprechen bei ihrem Beruf von einer äußeren Berufung durch den Arbeitgeber, der sie wegen ihrer Neigungen und Fähigkeiten angestellt hat.

Andere von einer inneren Berufung durch eine innere Stimme oder höhere Macht.

Manche von beidem.

Solche Arbeitnehmer unterscheiden auch bei der Bewertung der Erlaubnis für das Fernbleiben von inneren Berufungen.

Manche Menschen die sich innerlich berufen fühlen, wollen von dieser Berufung nicht befreit werden.

Viele andere Arbeitnehmer bestehen zu Recht auf die Erholung von einer Tätigkeit, die sie hauptsächlich zum Erwerb ihres Lebensunterhalts ausüben.

Solche Arbeitnehmer leben oftmals ihre innere Berufung in ihrer Freizeit.

Manchen Arbeitnehmern ist sehr wohl bewusst, dass sie zur Erholung verpflichtet sind, um ihre Arbeitskraft sehr bald wieder

in den Dienst des Arbeitgebers stellen zu können.
Sie sprechen dann ungern von Heiligen Tagen (Holidays).

Manche dieser Fakten klingen wie tragische Dilemmata.
Was tun?

Zunächst könnten wir achtsam darauf achten,
dass die Planung, Durchführung und Nachbereitung
der Urlaubs- und Erholungstage
nicht zu viel Kraft, Energie und Zeit verschwenden.

Es wäre gut heraus zu finden,
wie wir tatsächlich zur Ruhe kommen.

Es könnte sein,
dass das Zur-Ruhe-Finden
so ungewohnt und anstrengend ist,
dass wir nicht zur Ruhe finden.
Zumal wir in solchen Zeiten
uns selbst begegnen könnten.

Gerade zur Vermeidung der Begegnung mit sich selbst,
suchen Menschen,
in Zeiten von Ruhe und Erholung,
möglichst viele Begegnungen mit anderen.

Womöglich hilft ein klein wenig diese Idee:
Wir geben uns die Erlaubnis (Urlaub)
in Zeiten von Freiheit, Verfügbarkeit und Leere (Vacances)
heilige Tage (holidays) zu erleben.

Wir wagen mit Geduld, Gelassenheit und Zuversicht

eine Begegnung mit uns selbst.
Wohl wissend,
dass diese Zumutung eine Zu-Mutung werden kann.
Nach einer Zeit der Mühe,
werden wir Ruhe finden.
Womöglich wird dieses In-Uns-Ruhen
zum weichsten Polster unserer Erholung.

Und womöglich werden wir entdecken,
dass wir dieses Polster mitnehmen können
zu unseren Arbeitsplätzen
der inneren und äußeren Berufungen.
Um dort in Frieden zu ruhen.

Ethik

Ethik ist die Lehre vom guten Tun.
Und irgendwie stimmt es ja wohl auch:
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.

Zumal:

Was Du nicht willst, dass man Dir tu,
das füg auch keinem andern zu.

Das Problem:

Gerade sozial denkende oder arbeitende Menschen
machen manchmal so viel Wind
um ihr gutes Tun,
dass sie bedroht sind,
vom eigenen Wind weggeweht zu werden.

Offensichtlich ist das gute Tun besonders dann gut,
wenn es ein automatischer Ausdruck
einer zufriedenen Seele ist.

Stattdessen neigen wir manchmal dazu,
unser gutes Tun
mit anderen Begriffen und Tu-Wörtern zu assoziieren:
Pflicht erfüllen,
Leistung erbringen,
Funktionieren beweisen,
Gehorsam zeigen,
Anerkennung erflehen, etc.

Wir sozialen Menschen können das unseren Eltern, Erzieherinnen, Lehrerinnen, Kolleginnen und Chefs selbstverständlich nicht vorwerfen (meistens haben sie es ja gut gemeint und wollten damit Gutes tun), aber in gutem Glauben, Hoffen und Lieben pflanzten sie in uns die Saat, die sie für uns, die anderen und die Welt für die Beste hielten:
Den Nächsten mehr zu lieben, als sich selbst.

Oftmals ist aus diesem gut gemeinten Tun eine Überfürsorglichkeit gewachsen, die wir gerade bei Eltern, Sozialarbeitern oder helfenden Berufen erkennen können.

Solch eine Überfürsorglichkeit kann dazu führen, die Selbstfürsorge zu vernachlässigen, bis hin zu Selbstverleugnung und Selbstaufopferung. Das Motiv dahinter ist oftmals unsere Sehnsucht Menschen zu finden, die uns so lieben, wie wir sind.
Ganz ohne unser Tun.
Ganz ohne unser gutes Tun.
Ganz ohne Bedingungen.

Solche Menschen sind nur schwer zu finden. Sie alle haben das gleiche Thema. Auch sie möchten gerne so geliebt werden, wie sie sind.

Ganz ohne Bedingungen.

Ein Dilemma,
das wohl nicht zu lösen ist,
zwei Sehnsüchtige prallen in Beziehung aufeinander
und erträumen vom anderen
die bedingungslose Liebe.
Was bleibt ist manchmal
Scham, Schuld, Angst, Verurteilung und Trennung.

Was tun?
Was tun, beim guten Tun?

Vielleicht hilft dieser Weg:
Ich versöhne mich mit mir selbst.
Und vergebe mir.
Beginne neu.
Ganz ohne Scham, Schuld, Angst,
Selbstverurteilung und Trennung von mir selbst.
Beginne, mich zu lieben.
Ganz ohne Bedingungen.
Ganz ohne all mein Tun.
Ganz ohne mein gutes Tun.

Ich bin wertvoll. So, wie ich bin.
Allein durch mein Sein.
Bin wertvoll,
besonders auch im Nichts-Tun.

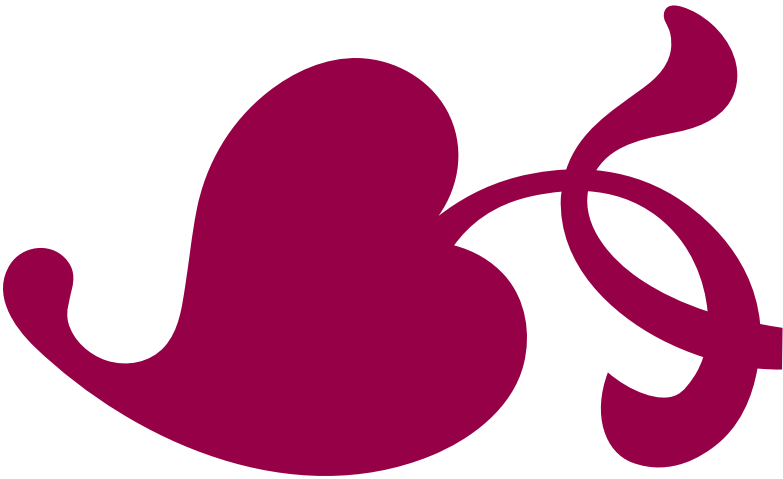
Ich mache keinen Wind mehr um mein gutes Tun.

Dann weht es mich auch nicht weg.

Meine versöhnte, zufriedene Seele
öffnet sich der Liebe in mir.

Kann sein,
dass die versöhnte Seele nicht einmal mehr
wissen will und muss, was zu tun und zu lassen ist.

Kann gut sein,
dass die mit sich, Gott und der Welt versöhnte Seele,
Gutes tut.



von Sinnen

P ressemeldung gestern:
eine kleine wissenschaftliche Sensation:
einer berühmten Duftforscherin ist es
im chemischen Labor gelungen,
den Duft des ersten Weltkriegs herzustellen.
Es ist eine Mischung aus Schwarzpulver, Erde, Blut,
Schweiß, Tränen und Verwesung.

Ja, ist diese Frau denn von allen guten Sinnen verlassen???
Für mich gäbe es nur einen Grund,
mich in diesen Duft einzufühlen:
Alles dafür zu tun,
dass es einen solchen Duft nie mehr geben darf.

Oh doch, es gibt noch einen zweiten Grund,
mich auf dieses Ansinnen zu besinnen:
Ich will Verantwortung übernehmen
für die Wahrnehmung meiner sieben Sinne.

Heute Morgen öffne ich mich dafür,
womit und auf welche Art meine sieben Sinne

am schönsten und am sinnvollsten befriedigt werden.

Und wodurch und auf welche Art meine sieben Sinne
am wenigsten schön angesprochen werden,
Unwohlsein, Ekel oder Ablehnung auslösen.

Erstaunlicherweise können solche Erfahrungen ambivalent sein, weil sie von meinem Verstand bewertet und eingeordnet werden.

So kann mich Flugzeuglärm z.B. einerseits vom Urlaub träumen lassen und andererseits zum Wahn-Sinn treiben.

Die Schönheit der Farbe des Goldes kann einerseits mein Herz in seiner Mitte berühren und andererseits meine Gier erwecken.

Ein guter alter Käse kann einerseits duftend meinen Brechreiz bewirken und geschmacklich samtig meinen Gaumen kitzeln.

Wenn ich mich auf alle Dinge meiner Sinne besinne kann ich selbst entscheiden, ob ich verliere oder gewinne.

Die verantwortliche Wahrnehmung meiner Sinne entscheidet in hohem Maß über Glück und Lebensqualität.

Es gehört zu den wesentlichen Dingen des Lebens zu wissen,

welcher Klang mich heilt
und welches Geräusch mich stört.

Welcher Duft mich betört
und welcher Gestank mich vertreibt.

Welche Schönheit meine Seele berührt
und welcher Anblick mich frösteln lässt.

Welcher Genuss mich mehr als nur sättigt
und welcher Geschmack mich ekelnd lässt.

Welches Streicheln mich erschauern lässt
und welche Berührung mich zur Abgrenzung zwingt.
Welche meiner Intuitionen zuverlässig entscheiden
und welcher Schweinehund meinem Egoismus frönt.
Welche Rückbindung mich zur Mitte bringt
und welche Religion reiner Machtbefriedigung dient.

Ich darf Verantwortung wahrnehmen
für die ausgewählte Wahrnehmung meiner Sinne
zu meinem Glück und dem Glück anderer.

Glück kommt auch
von verantwortlicher Wahrnehmung meiner sieben Sinne.

Ich könnte warten,
bis einer meiner Sinne getroffen wird vom Zufall.
Mit etwas Glück ist es ein Zu-Fall.

Aber ich kann mich auch für Glück entscheiden,
z.B. durch Bewusstwerdung meiner sieben Sinne.
Und verantwortliche Auswahl.

Manchmal genügt die Wahrnehmung eines Sinnes
in hundertprozentiger Hingabe.
Manchmal ist es der Wechsel der Bewusstwerdung
von einem Sinn zum anderen.
Manchmal ist es wie ein Glücksrausch,
von jedem der sieben Sinne
ein klein wenig gleichzeitig erfahren zu dürfen.

Kann sein,
dass es gut ist zu warten,
bis Du Zeit hast für solch wertvolle Erfahrungen.
Vielleicht aber ist es besser,
nicht zu warten, bis Du Zeit hast.

Kann geschehen, dass Du Deinen Geliebten
ganz neu entdeckst,
weil sein Meckern nach Ziegenkäse schmeckt,
seine Trägheit nach Bergstiefeln riecht,
sein Schnarchen wie die Kleine Nachtmusik klingt,
seine Falten Lachgrübchen entfalten
und sein Frösteln Dich zum Leben erweckt.

Kann sein, dass es bei allem besser wäre,
nicht zu warten.

Du darfst

Du darfst
verspricht Dir eine bestimmte Margarine.
Weil sie nur 50% Fett hat.

Erleichtert, dankbar und mit gutem Gewissen
streichst Du Dir die doppelte Menge auf's Brot
und hast den Schweinehund besiegt.
Weil Du dann aber gerne mal dick aufträgst,
hast Du sie wieder, die hundert Prozent.

Es gibt ja jede Menge Bücher
zum Inneren Schweinehund mit Tips,
wie er zu überwinden sei.

Allein ein Buch auf dem Markt behauptet,
dass der Schweinehund
nicht zu überwinden sei
(weil dann alles nur schlimmer wird),
sondern nur zu versöhnen.
Erst dann, wenn ich dem Schweinehund
Recht gebe, auf ihn höre
und ihn zu meinem besten Freund werden lasse,
wird er mich nicht mehr quälen,
wird meine innere Zerrissenheit
zwischen „Du darfst“
und „Du darfst nicht“ beendet sein.

Dieses eine Buch

beschreibt in 24 Kapiteln
die großen Themen innerer Zerrissenheit,
so wie Aufschieberitis, Rechthaberei
Undankbarkeit oder Unzufriedenheit.

Angedeutet sind dabei auch immer wieder
die unzähligen, vermeintlich kleinen Plagegeister
des inneren Kampfes.

Wenn das wahr ist,
dass das Ende des inneren Kampfes
fast ausschließlich
in der eigenen inneren Versöhnung erfolgen kann
und Du tatsächlich ALLES
fühlen und denken und tun darfst
– DU darfst –,
dann gilt auch all dies
(auch wenn Du es Dein Leben lang anders gelernt hast):

Du darfst Forderungen erheben.
Du darfst Vorwürfe machen.
Du darfst schlecht gelaunt sein.
Du darfst um Liebe betteln.
Du darfst Vorurteile haben.
Du darfst rassistisch sein.
Du darfst unbeherrscht sein.
Du darfst Sahnetorte essen.
Du darfst Plastiktüten benutzen.
Du darfst Dir noch ein Paar Schuhe kaufen.
Du darfst politikverdrossen sein.

Du darfst fluchen.
Du darfst weg laufen.
Du darfst Dich trennen.
Du darfst rumnörgeln.
Du darfst Dich im Selbstmitleid suhlen.
Du darfst scheitern.
Du darfst es besser wissen.
Du darfst keinen Bock mehr haben.
Du darfst den Stinkefinger zeigen.
Und vieles andere mehr.

Und warum sollst Du all das dürfen?
Du trägst es doch sowieso in Dir!
All das Aufgezählte und noch viel mehr
hast Du oder bist Du doch sowieso.

Und dann willst Du es bekämpfen
und es wird immer nur noch schlimmer.
Bis Dein innerer Schweinehund
Dir unentwegt in die Wade beißt
und Deine innere Zerrissenheit
Dich zerreißt.

Sei doch einfach wie Du bist.
Liebe Dich so, wie Du bist.
Versöhne Dich
mit all Deinen Schattenseiten.
Und hör auf zu kämpfen.
Selbst wenn Du mal eine Schlacht gewinnst,
am Ende wirst Du den Krieg verlieren.

Sei, wie Du bist.
Mit ALLEM.
Du darfst.

Kann sein,
dass dann dieses unglaubliche Wunder geschieht:
Du musst nicht mehr, was Du darfst.

Kann sein,
dass Dir der Stinkefinger
(den Du nicht mehr zeigen musst, weil Du es darfst),
doch noch mal rausrutscht.
Dann kannst Du ab heute drüber lächeln.
Du darfst.

Eigentlich glücklich

Wie geht eigentlich glücklich?
Also so erkennbar, für mich und andere?
Seit Jahrzehnten haben sie mich gelehrt,
das Wort „eigentlich“ zu vermeiden,
bis ich es endlich internalisiert (gefressen) hatte.
Eigentlich...
Also ich sammle mal, wie eigentlich glücklich geht.
Und ahne schon:
Diese Liste wird so unsystematisch lückenhaft,
dass ich sagen können werde:
eigentlich vollkommen komplett, mit all ihren Lücken.
Was ich also alles habe, kann und bin:
Ich habe ein Haus gebaut, ein Kind gezeugt,
einen Baum gepflanzt und brauche keine Rolex.
Eigentlich habe ich harmonische Beziehungen,
fühle mich sogar gebraucht.
Hin und wieder gelingt es mir,
auf mein Rechthaben zu verzichten.
Manchmal versöhne ich mich nach dem Streiten.
Eigentlich kann ich sogar vergeben.
So habe ich eigentlich wenig Feinde.
Kann sogar lieben und geliebt werden,
pflege Freundschaft und Selbstfreundschaft.
Eigentlich bin ich sogar ein Lebenskünstler.
Und ich habe eigentlich viel Freude in mir,
lache gern und bringe andere zum Lachen.
Eigentlich habe ich große Lust

niemanden zum Weinen zu bringen.
Manchmal kann ich anderen Menschen deren Leben
ein wenig schöner, leichter und heiterer machen.
Also eigentlich liebe ich
das Schöne, Wahre und Gute.
Und bin eigentlich so etwas wie ein freier Mensch.
Ich kann manchmal loslassen.
Bin hin und wieder unabhängig
von anderen Meinungen,
klebe eigentlich nicht an meinem Besitz.
Manchmal kann ich sogar bei Widrigkeiten
und Widersprüchen recht gelassen sein.
Eigentlich liebe ich sogar meine Gegensätze,
vor allem bei dem Anspruch zwischen
Wunsch und Wirklichkeit.
Die Akzeptanz meiner Widersprüche
versöhnt mich eigentlich sogar
für die nächste Krise.
Ich liebe Tag und Nacht,
Sommer und Winter,
Melancholie und Ausgelassenheit.
Eigentlich liebe ich sogar die ganze Welt,
so, wie sie ist.
Dann bin ich eigentlich sogar dankbar.
Und dann lebe ich im Augenblick,
eigentlich so irgendwie aus meiner Mitte,
bin manchmal achtsam mit kleinen Dingen.
Ich kann eigentlich sogar
ganz gut unterscheiden
zwischen Tod und Leben und Überleben.

Ich weiß sogar meine Bestimmung.
Die einzige Bestimmung ist eigentlich die,
glücklich zu sein und glücklich zu machen.
Ich weiß nämlich, dass ich eigentlich
unschuldig bin.
Ich fühle mich geschützt, getragen und geborgen.
Lustvoll pflege und genieße ich meinen Körper
als Tempel eines wachen Geistes,
eines warmen Herzens
und eines gierigen Sammlers.
Ich genieße meine sieben Sinne
(eigentlich lieber nacheinander)
und erfülle manchmal
eigentlich auch recht gern
meine Aufgaben und Pflichten.
Und ich wohne eigentlich gern bei mir,
lebe gern mit mir,
spüre mich gern in mir
und in Dir.
Und eigentlich muss fast niemand bei mir
die Schuhe sauber machen,
bevor er bei mir rein darf.
Augenzwinkernd genieße ich es,
nach der Wahrheit zu suchen,
obwohl ich eigentlich weiß,
dass sie mich erfüllt und umgibt.
Also eigentlich ruhe ich in Frieden,
jetzt schon.
So oder ähnlich ist wohl der ewige Himmel.
So oder ähnlich hab ich all das ja schon fast immer.

Und er ist mir nicht auf den Kopf gefallen, der Himmel.
Und das Glück hat mich nicht zerrissen.
Wahres Glück ist eigentlich dies:
Das ich all das nicht gleichzeitig erleben muss.
Zuviel würde mir Magen und Herz verderben.
Jemand füttert mich häppchenweise.
Wenn ich zu schnell kaue,
bilde ich mir ein, ich sei noch hungrig.
Dieser Hunger aber zeigt mir eigentlich:
Ich hab genug zu verschenken.
Und zwar nicht häppchenweise.
Dem, dem ich fast alles gebe,
der hat dann genug zum Teilen.

Freiheit

Selbstverständlich,
wir wollen ja nicht undankbar sein,
es gibt sie immer wieder,
diese kleinen Augenblicke von Glück und Freude.

Und dennoch:
manchmal ist das Leben
unerträglich anstrengend.
Die vielen Aufgaben, Pflichten, Vereinbarungen.
Wenn der Kopf voll ist von alledem
„Du könntest“, „Du solltest“, „Du müsstest“,
„Du kannst“, „Du sollst“, „Du musst“.

Zusätzlich
leiden wir unter der anstrengenden Wahlfreiheit
bei der Einteilung der To-do-Liste
in „Wichtig“ und „Dringend“,
müssen unentwegt Dinge entscheiden,
Partner beglücken,
Kinder begleiten,
Freundschaften pflegen
Angehörige besuchen,
die Küche aufräumen,
die Zeitung lesen,
Sport treiben,
jung bleiben,
uns gesund ernähren,

Geld verdienen
und die Blumen gießen.

Kein Wunder,
dass wir dick werden,
Migräne entwickeln
und morgens lieber liegen bleiben.

Aber im Liegen wird es auch nicht besser,
da ist es entweder zu warm oder zu kalt.
Und dann fängt das Grübeln an,
das noch anstrengender ist als all
die Aufgaben, Pflichten und Vereinbarungen:

Woher komme ich?
Was soll ich hier?
Wohin gehe ich?

Da lande ich schnell bei der Frage
nach meiner Bestimmung:

Wohin soll ich gehen?
Was soll ich tun?
Was soll ich sagen und zu wem?

Aber bevor ich den Verstand verliere,
stehe ich lieber auf
und rette mich in all meine Gewohnheiten,
meine Aufgaben, Pflichten und Vereinbarungen.

Dabei könnte genau das die Erlösung sein:
Den Verstand zu verlieren !

Immer dann,
wenn mein Verstand mich nicht quälend zwingt,
genau zu wissen, was ich glaube, denke und fühle,
mich nicht zwingt,
unentwegt über richtig und falsch,
gut oder böse,
wahr, schön und gut
entscheiden zu müssen –
immer dann,
wenn ich nicht mehr frage nach
Woher, Wozu, Wohin,
immer dann,
wenn ich für einen Augenblick
meinen Verstand verliere,
bin ich in meiner Bestimmung!

All mein Leiden,
von dem ich dachte es käme von außen,
von den Umständen oder von jemandem,
kommt aus meinem Verstand.

Womöglich ist dies die einzig wahre Bestimmung
menschlicher Existenz:
wir sind zur Freiheit berufen.
Und Freiheit ist da,
wo wir den Verstand verlieren,
da, wo unsere Seele uns zu unserem Herzen führt,

da, wo ALLES erlaubt ist.

Unsere einzig wahre Bestimmung könnte die sein:
Das, was ich jetzt in diesem Augenblick
denke, fühle, tue und lasse.
DAS ist mein Weg.

Auf einmal spüre ich,
wie mein Atem kommt und geht.
DAS ist das Wahre, Schöne und Gute.

Und ich bin ein klein wenig gespannt,
wo und wie sich meine Freiheit
im nächsten Augenblick ausdrücken möchte.

Freude sein

Manchmal bin ich
traurig, enttäuscht, verärgert, verletzt, deprimiert,
wütend
und viele andere negative Adjektive.

Dann fühle ich mich
unverstanden, unzufrieden, unglücklich, ungeliebt
und viele andere negative Adjektive.

Und je tiefer ich dem nachspüre,
desto schlimmer wird es:
Ich suhle mich im Leid.
Bin mal wieder das Opfer.

Und wenn ich es mir beim Suhlen so recht überlege,
ist das nicht nur der schwarze Schlamm von dem,
was ich gerade erlebe,
es ist auch der schwarze Schlamm von dem,
was ich kürzlich erleiden musste.

Dazu kommt noch der uralte schwarze Schlamm von
damals:
das war doch schon immer so,
schon als kleines Kind war ich das Opfer,
in meiner ganzen armen, kleinen Hilflosigkeit.
Ich war und bin das Opfer. Immer schon.

ICH war es nicht. Ich bin nicht schuld.
Ich bin kein Opfer.

Rettung naht:
DU BIST SCHULD. DU warst es.
Oder die böse Welt.
Oder das böse Schicksal. Oder der strafende Gott.

Also werde ich zum Täter:
Ich weiß es besser und bin im Recht.
DU bist schuld.

Oder ich werde zum Retter:
Du und ich,
wir könnten doch unsere Vergangenheit therapieren,
Lebenshilfebücher lesen,
religiös werden,
uns beim Yoga anmelden,
Selbstverteidigungskurse besuchen,
Kommunikationstrainings absolvieren,
oder Gelassenheitsübungen machen.
(also ich meine bei allem: DU vor allem).

So weit also kann es kommen,
wenn wir weiterhin beharrlich nachhaltig daran glauben,
Opfer von jemandem oder von Umständen zu sein.
Scheint als bliebe nur Opfer, Täter oder Retter.

Wenn Du allerdings einmal nicht so sehr
nachdenkst, selbstreflektierst und Erkenntnisse ersehnst

stellst Du schnell fest:
tatsächlich interessiert sich niemand wirklich
für Deine Opferstories.
Die sind alle ein wenig genervt
von Deinem Gejammer.
Und fast noch mehr von Deinem
Tätersein und Rettersein.
Stimmt`s ?

Was könntest Du tun?
Du könntest in Erwägung ziehen,
dass Du Dein Opfer-, Täter- und Rettersein
SELBST verursachst.
Und mit Deinem Selbstmitleid, Deiner Rache
und Deinem Helfersyndrom aufhören.

Du könntest in Erwägung ziehen,
dass Du Zufriedenheit, Glück und Freude
weder erzwingen
noch bei jemand anderem einfordern kannst.

Warum?
Weil Du es BIST.
Du BIST
Zufriedenheit, Glück und Freude.
Trägst alle drei immer mit Dir und bei Dir.
Du BIST das alles. Immer schon.
Und bist damit vollkommen perfekt.
Inklusive all Deiner kleinen Unvollkommenheiten.
Deine vielen kleinen negativen Adjektive

gehören zu Deiner Vollkommenheit.
Behindern manchmal nur ein klein wenig
Dein Erleben und Ausdrücken von
Zufriedenheit, Glück und Freude.

Und weißt Du, was geschieht,
wenn Du aufhörst Dir oder anderen die Schuld zu geben
und Du erlebst,
wie sich Deine perfekte Vollkommenheit
in Freude ausdrückt?
Dann siehst, spürst und erlebst Du wie der,
dem Du eben noch die Schuld gegeben hast
für Dein Gejammer,
seine perfekte Vollkommenheit
(inklusive seiner liebenswerten Unvollkommenheiten)
in Freude ausdrückt.

Fluch der Erkenntnis

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen
suchte der Mensch Vergewisserung
für das Woher, Wozu und Wohin.
Also schrieb er Schöpfungsberichte.

Da nahm Adam, der Mensch,
die Frucht vom Baum der Erkenntnis
aus der Hand des Weibes
und wusste fortan,
dass das Weib die Schuldige ist.

„Und Adam (der Mensch), erkannte sein Weib“.

Für viele Leser dieses Schöpfungsberichtes
ist diese Formulierung der Beginn
einer wunderschönen, dauerhaften Liebesbeziehung.
In Wirklichkeit beginnt hier,
mit dieser Erkenntnis,
mit dem Denken des Verstandes
und dem Aufbersten von saugenden Abgründen
die tödliche Abwärtsspirale,
das Tor zur Hölle.

Denn Adam, der Mensch,
nunmehr ausgestattet mit der Fähigkeit
zur Unterscheidung von Gut und Böse
fragt sich zitternd:

Ist Eva die richtige Wahl
oder muss ich weiter suchen?
Werde ich eine Aufgabe finden,
mit der ich eine Familie ernähren kann?
Werde ich meine Söhne so erziehen,
dass der eine nicht den anderen erschlägt?
Werde auch ich nachts aufstehen müssen,
um die Milch zu wärmen,
u.v.a.m.

Da wurde Adam gewahr,
dass er die gnadenlose Bodenlosigkeit
solch aufkeimender Fragen nicht würde ertragen können
und beschloss voller Selbstmitleid
den Acker zu pflügen,
um das Paradies zu joggen,
ein paar Bier zu trinken
und sich nach anderen Weibern umzuschauen.

Jedoch nichts von alledem half.
Adam erkannte:
Ich werde all diese Ängste nicht los.
In nichts gibt es endgültige Sicherheit,
weder in Beziehung,
noch in Bestimmung oder Berufung,
weder bei Erkenntnis, noch bei Überzeugung,
weder bei Gut und Böse,
noch bei Woher, Wozu, Wohin,
vor allem nicht bei Leben und Tod.

Adam, der Mensch, beschloss,
sich nicht vom nagenden Zweifel fressen zu lassen
und sich nicht von der Angst
in den schwarzen Schlund der Hölle ziehen zu lassen.
Adam gab auf.

Er ließ sich nieder
und ließ die Angst zu.
Adam wollte sich nicht mehr tyrannisieren lassen
von Erinnerungen und Befürchtungen
und dem Fluch seiner Erkenntnisse.

Da spürte Adam die Angst als Gefühl.

Und während Adam, der Mensch,
seine Angst erlebte,
indem er achtsam in sich hineinspürte
ohne sich zu wehren
und ohne die Angst zu bekämpfen,
geschah ihm das Wunder
der Gleichzeitigkeit
von Zulassen und Loslassen.

In dieser Gleichzeitigkeit
von Zulassen und Loslassen
erlöste sich der Fluch der Erkenntnis
und öffnete das Tor zum Himmel:
die Öffnung des Herzens
von Adam, dem Menschen.

Da erfüllte Adam, der Mensch, sein Weib,
mit allen Sinnen
und berührte ihre Seele.

Und siehe, es war gut.

Und ist gut.

Aus der zugelassenen und nicht mehr bekämpften Angst,
ward die Hoffnung der Gegenwart.

Und da erlebt und erfährt Adam, der Mensch,
dass das Paradies nicht verloren ist
sondern, dass das Paradies immer und überall da ist,
wo Menschen einander berühren.

Scheitern

Der Mensch muss sich Ziele setzen,
wenn das Leben gelingen soll.
Er muss wissen, wie Sinn verwirklicht werden kann.
Muss verstehen,
wie Frieden, Freiheit und Gerechtigkeit gelingt
und wie Glück und Liebe gelebt wird.

Dabei muss er eine Balance finden
von Freundschaft und Selbstfreundschaft,
muss sich verstehen als ein Teil der Vielheit
von 350 Milliarden Kilogramm Menschen
und der unteilbaren Einzigartigkeit
unter den eigenen zwei Quadratmetern Haut.

Innerhalb des Rahmens von Erstrebenswertem,
darf der Mensch aber nicht die wichtigen Ziele
vernachlässigen:

Bewegen und gesund ernähren.
Körpergewicht halten oder reduzieren.
Fröhlich Überstunden machen.
Blumen mitbringen und Kuchen backen.
Freundlich sein, treu und zuverlässig.
Ehrlich sein bei der Steuererklärung.
Aufopferungsvoll lieben.
Und immer dankbar sein.

Wenn der Mensch all diese Dinge
als hilfreich, sinnstiftend und not-wendig erkennt,
gelangt er automatisch zur richtigen Reihenfolge
der Schritte 8, 6, 1 oder 7.
Dann wird er

versuchen, all das als wichtig Erkannte
zu praktizieren und zu realisieren
um sich

6 A.
immer weiter zu entwickeln,
in Allem immer besser werden zu wollen
und um immer mehr Menschen zu finden,
denen er es recht machen kann

um dann

6 B.
nicht mehr nur müssen zu sollen
sondern auch wollen zu müssen.

Dann wird der Mensch eines Tages

zufrieden die Augen schließen,
weil er endlich das hinreichend richtige System
für seine persönliche Lebenshilfe gefunden hat.

Und

beschließen,
nun auch im Sarg
die richtige Richtung einzuschlagen.

1A.

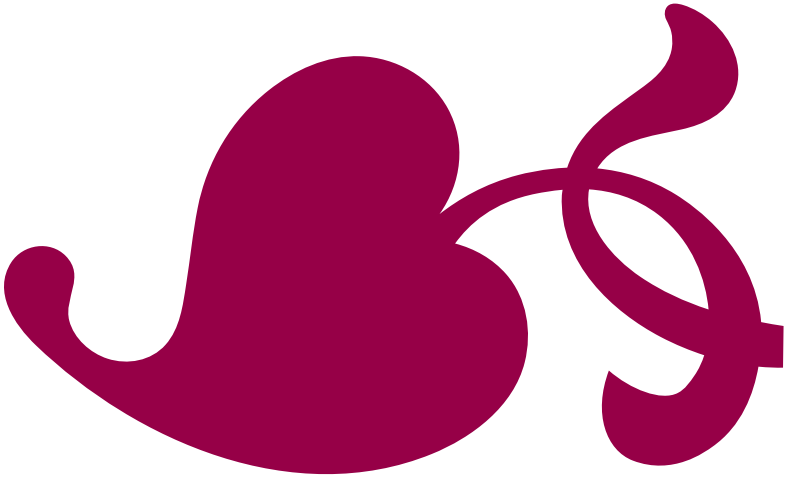
Da erwacht der Mensch aus seiner Illusion.
Er erkennt die Ohnmacht Gottes am Kreuz.
Und erblickt die sanfte Güte
von Abrahams Schoß.
Da sitzen sie alle,
die Mühseligen und Beladenen,
die Untreuen, die Halbherzigen und die Ausgebrannten,
die Süchtigen, die Armen und die Kranken,
die Huren, die Freier, die Gierigen und die Frommen,
die Überforderten, Hilflosen und Ohnmächtigen,
die Besserwisser und Rechthaber,
die Lügner, Betrüger, Fresser und Säufer.

Sie alle breiten die Arme aus
in der ewig-gegenwärtiger Ruhe des Friedens
und nehmen den Menschen auf,
ganz so, wie er ist.

Da umhüllt und erfüllt den Menschen
das Glück und der Sinn des Scheiterns

und er erkennt, dass

1 B.
sogar die Zielstrebigen
mit dem perfekten Lebenshilfeplan
eingeladen sind.



Herbst

Neulich in einer Kita habe ich ein Kind beobachtet,
das versucht hat,
die herunter gefallenen Herbstblätter wieder anzukleben.
Irgendwie hat das meiner Gefühlslage entsprochen.
Es tut so weh, Abschied zu nehmen.
Manche Menschen bringen die beste Freundin
bis zum Parkplatz vor dem Bahnhof.
Andere bis zum Haupteingang.
Wieder andere helfen der Freundin
einen guten Platz im Abteil zu finden.
Dann gibt es noch die Menschen, die weinend winken,
bis der Zug am Horizont verschwunden ist.
Sie sagen mir immer,
Abschiede würden Türen öffnen.
Aber es gibt diese Tage, da mag ich keine Türen.
Jedes Mal, wenn ich vor einer Tür stehe,
muss ich einen Raum verlassen
oder jemand lässt mich alleine zurück:
Partner verlassen meinen Beziehungsraum,
Kinder verlassen die Wohnung,
Dienstgeber wollen es ohne mich versuchen,
Vermieter zerstören meine Heimat.
Wenn ich das gemütliche Wohnzimmer verlasse,
erwartet mich im Bad ein Spiegelbild mit neuen Falten.
Es ist Herbst.
Meine Blätter fallen.
Keiner klebt sie mir wieder an.

Bald verlasse ich endgültig den Raum des Lebens.
Da bleibe ich lieber stehen, vor der Tür,
um bittere Tränen zu weinen.
Sie sagen mir immer,
meine gefallen Blätter würden fruchtbaren Kompost
bilden.
Aber in der Wirklichkeit
kommen immer mehr dieser fürsorglichen Nachbarn,
um mit ihrem Kompost meinen verwilderten Garten zu
düngen.
Da bleibe ich lieber vor der Tür stehen,
um meine eigenen bitteren Tränen zu weinen.
Und manchmal,
wenn ich so da stehe, vor der Tür
und meinen Tränen freien Lauf lasse,
verfängt sich eine dieser Tränen
in einer dieser Falten neben meinem Mund
und ich nehme sie mit der Zunge auf.
Und da geschieht dann manchmal das Wunder:
Diese Träne ist so zuckersüß,
wie das süßeste Dessert nach einer wundervollen Mahlzeit.
Und da verstehe ich:
Die Bitterkeit meiner Tränen
kommt von meinen Gedanken über meine Tränen.
Von meiner Angst,
Von meinen Bewertungen und Verurteilungen.
Von meinem Besitzanspruch.
Davon, dass ich Menschen und Situationen
manipulieren will,
weil ich Vergangenes oder Bewährtes bewahren möchte,

die Wirklichkeit der Gegenwart bekämpfe
oder die Angst vor Veränderung nicht ertrage.
Ich ahne:
Die Wirklichkeit IST nicht bitter.
Meine Tränen SIND nicht bitter.
Es sind meine Gedanken
über die Wirklichkeit und meine Tränen.
Ich werde nicht mehr versuchen
abgefallene Blätter wieder anzukleben.
Ich werde lernen, den Duft des Komposts zu genießen,
aus dem das gute Neue wachsen will.
Es ist die süße Melancholie des Herbstes.
Wenn wir die Süße unserer Tränen schmecken,
sind wir auf dem Weg zu unserer inneren Mitte,
auf dem Weg zur Fülle des Hier und Jetzt.
Wir müssen die Tür nicht eintreten
und nicht in Lähmung vor ihr verharren.
Wenn wir unsere süßen Tränen loslassen spüren wir,
dass die innigste Form des Liebens das Loslassen ist.
Wir dürfen uns öffnen für den Herbst
mit seinen süßen Tränen.
Und wenn wir die vielen kleinen Abschiede
akzeptieren und liebevoll üben,
werden sich sanft schwebend Türen öffnen,
zu Räumen voller zauberhafter Schätze und Geschenke.
Und wenn wir all diese Geschenke auspacken,
wird auch der letzte süße Abschied
zu einem Neubeginn,
bei dem wir uns dann endgültig getragen wissen.

Himmlische Liebe

Der Mensch,
der die himmlische Liebe
weder für rein romantisch, noch unrealistisch
religiös,
noch übertrieben kitschig hält,
sehnt sich nach ihr,
sucht in ihr anhaltend vollkommenes Glück
und glückselige Erfüllung.
Und fragt sich,
warum die Liebe so oft
mit so viel Leid verbunden sein muss.
Da kann es vielleicht helfen,
die Liebe zunächst
nach ihren Arten zu unterscheiden,
bevor man diese wieder zusammenführt.
Es gibt mindestens drei Arten,
die sich auch immer wieder vermischen:
Agape, Philia und Eros.
Agape
ist die wohlwollende Liebe.
Sie kann sich fürsorglich dienend
und selbstlos hingebend verschenken
an Nächste und Fernste, Gott und die Welt.
Philia
ist die freundschaftliche Liebe.
Sie ist geprägt
von gegenseitigem Verstehen und Anerkennen

von Freiheit in tiefer Verbundenheit.

Eros

ist die sinnliche Paarliebe.

Sie ist erfüllt von leidenschaftlichem Begehren

und von der Gleichzeitigkeit von
Lieben und Geliebtwerdenwollen.

Das Leiden in Paarbeziehungen
erscheint immer dann,

wenn das Geliebtwerdenwollen größer ist
als das Lieben.

Der Mensch,

der sich auf Selbstfreundschaft und Selbstliebe besinnt,

wird sich ohne Einfordern von Geliebtwerden
als vollkommen erleben

und sein Lieben und sein Glück teilen wollen.

Der Mensch,

der sich ohne den anderen als unvollständig erlebt,

wird vom Partner sein Glück erwarten und einfordern
und dabei immer enttäuscht werden.

Dieser Mensch wird sich aufopfern,

um das Geliebtwerden von seinem Partner zu erzwingen
und dabei sich selbst verlieren.

Für dieses Aufopfern

wird er den Partner verantwortlich machen,

ihn schuldig sprechen, verurteilen und ihn hassen.

Dann wird er verlassen werden oder sich trennen

und sein Geliebtwerdenwollen

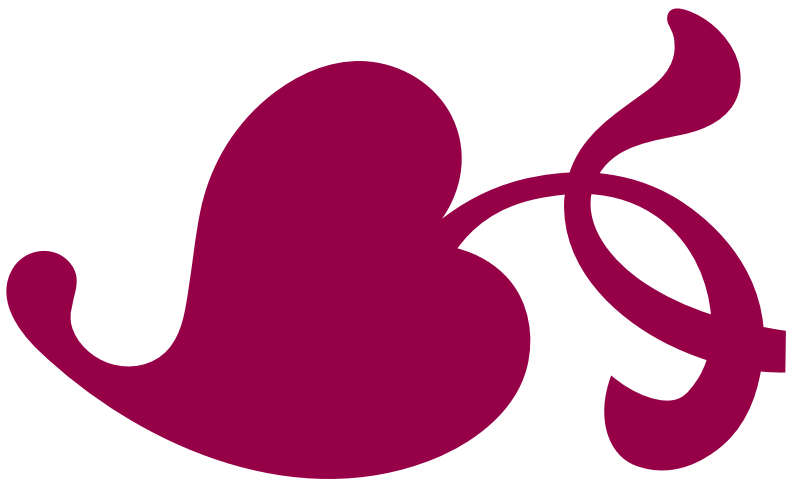
bei einem anderen suchen.

SO ist die Paarbeziehung eine Illusion von Liebe.

In ihr ist das Schenken immer verbunden

mit der Forderung, etwas zurück zu bekommen.
Ganz besonders bei der sinnlichen „Liebe“.
Wenn es Leiden macht, ist es nicht Liebe.
Liebe macht kein Leiden.
So oder ähnlich müsste der Mensch denken und fühlen
bevor er sich verliebt oder auf Beziehung einlässt:
Ich liebe mich und bin mein bester Freund.
Und ich brauche Deine Liebe nicht,
um vollständig zu werden.
Aber ich brauche DICH
um Dich lieben zu dürfen.
Und wenn es Dir auch so geht,
lass uns miteinander einander lieben.
In diesem Augenblick hebt sich der Unterschied
zwischen Agape, Philia und Eros auf
und der Sinn der Beziehung wird im Zusammenhang
dieser drei Arten der Liebe erlebt.
Sinn und Zweck
einer erfüllten Paarbeziehung kann der sein,
dass der Mensch, der Glück und Liebe
in sich gefunden hat,
diese mit einem anderen,
der Glück und Liebe in sich gefunden hat, teilen will.
Diese beiden werden wollen,
dass ihr gemeinsames Glück und ihre Liebe
sich in die Welt hinaus dehnen,
um dort Freude, Frieden und Wahrheit zu verbreiten
und andere Menschen glücklich zu machen.
Nichts anderes
lässt den Himmel auf Erden

in Freude, Frieden und Wahrheit mehr strahlen,
als wenn zwei, die sich selbst lieben,
ihre gemeinsame Liebe füreinander,
im Zusammenspiel von Agape, Philia und Eros,
an andere verschenken.



Hinhaltung

Was eigentlich hat Advent mit Liebe zu tun?
Womöglich mehr, als wir erhoffen.

Advent heißt Erwartung und Ankunft.
Und die Liebe möchte erwartet werden.
Und ankommen dürfen.

Die Liebesbeziehung
ist der wunderschönste Ort,
um sich auf einen spirituellen Weg zu begeben
und in ihr die Ankunft der Liebe zu erwarten.
(deswegen gibt es immer wieder Menschen,
die das Glück in der Liebesbeziehung suchen).

Gleichzeitig ist die Liebesbeziehung
der sicherste Ort, an dem es garantiert
die größtmöglichen emotionalen Schmerzen gibt.
(deswegen gibt es immer wieder Menschen,
die resigniert das Glück im Single-Dasein suchen).

Manche Paare
haben miteinander so viele Konflikte,
dass sie sich gegenseitig zum Wahnsinn treiben.

Manche Paare glauben,
dass man sich nur genug vorwerfen muss,

um Klarheit zu bekommen.

Um den Vorwurf zu verbildlichen,
könnten wir ihn uns vorstellen,
wie einen kleinen Ball.

Um diesen Ball vorzuwerfen,
müssen wir ihn in die Faust nehmen und schleudern.
Alles aber,
was wir in die Faust nehmen und schleudern,
hat mit Gewalt zu tun. Und mit Verletzung.

Stattdessen
könnten wir es mit einer Vorhaltung probieren.
Wir legen den Ball/Vorwurf
(Du hörst mir nicht zu)
auf die offene, ausgestreckte Hand.
Dann weiß der Partner,
dass es sich bei dieser Vorhaltung
um eine Selbstoffenbarung/Projektion handelt
(Ich höre Dir nicht zu).

Das Problem:

Beim Vorwurf verurteile ich den Partner.

Bei der Vorhaltung verurteile ich mich selbst.

Was bleibt?

Es bleibt die Erkenntnis,
dass wir Vorwürfe und Vorhaltungen
letztlich allein dafür einsetzen,
dass wir glücklich gemacht werden.

Und immer dann,
wenn wir glücklich gemacht werden wollen,
erwarten wir vom Partner,
dass der eine Lücke füllt,
die andere hinterlassen haben.
Dann tyrannisieren wir diesen Partner
mit unserer Sehnsucht nach Geliebtwerden.

Es gibt allerdings
nur eine einzige Funktion
und nur einen einzigen Grund
für eine Liebesbeziehung:
Glücklich zu machen !
(und nicht gemacht zu werden).

Bleibt dies:
Du öffnest die Faust.
Dann kullert der Ball
von der ausgestreckten Hand.
Diese nach oben offene, ausgestreckte Hand,
will weder etwas darreichen,
noch etwas bekommen.

Sie ist nach oben geöffnet.
Von oben, aus dem Herzen, kommen
Freude, Frieden und Liebe.
Das ist eine Aufhaltung.

Freude, Frieden und Liebe,
die Du unausrottbar und unverlierbar

in Deinem Herzen trägst,
fallen in Deine offene Hand.

In dieser Aufhaltung geschieht Advent.

Immer dann, wenn Du nichts bekommen
und nichts geben willst
und Dich im adventlichen Zustand
der Aufhaltung befindest,
strahlt die von Deinem Herzen gefüllte Hand
zurück in Dein Herz.

Und dann wird aus Deiner Aufhaltung
ganz automatisch
eine herzliche Hin-Haltung.

Erfüllt

Nehmen wir an,
wir hätten nur noch dieses Jahr zu leben.
Das wären 39 Tage.

Da würde ich gern noch etwas Besonderes
erleben, erschaffen, erkennen.
Etwas Besonderes hinterlassen.
Etwas Großes bewirken.
Etwas in Ordnung bringen.

Auf jeden Fall aber 39 Tage lang
heiter, gelassen, glücklich und zufrieden sein.

Nein, das würde mir nicht genügen.
Ich würde gern in meinen letzten Tagen
ganz tief und umfassend erfüllt sein.

Wie geht das?
Was würde ich tun oder lassen?

Vielleicht sollte es mit Meer, Schnee, neuen Schuhen,
Ferrari, Champagner oder Pralinen zu tun haben ?

Vielleicht erfülle ich mir die Sehnsucht nach
Tanzen, Spielen, Feiern oder barfuß im Regen lachen ?

Vielleicht gönne ich mir endlich Ruhe

beim Spazieren, Meditieren, Fernsehen,
oder Lesen vor dem Mittagsschlaf ?

Vielleicht nehme ich mir mehr Zeit für
Partner, Kinder, Eltern oder Freunde ?

Ich glaube, ich würde in diesen 39 Tagen
ein paar Mal jemanden glücklich machen wollen
durch Mitfühlen, Verstehen, Helfen oder Trösten
(ohne Egoismus, Rechthaberei und Unachtsamkeit).

Auf jeden Fall würde ich gut darauf achten,
dass ich in diesen 39 Tagen
niemanden zum Weinen bringe.

Und ich wüsste ziemlich genau,
was ich sein lassen und nicht mehr tun würde:
zur Arbeit gehen, Steuern erklären,
Verträge und Versicherungen abschließen,
Faltencremes kaufen, Sommerreifen lagern,
Tapeten wechseln, Keller entmisten,
Putzen und Aufräumen.

So oder irgendwie anders
wäre ich vielleicht
heiter, gelassen, glücklich und zufrieden.

Aber ich will doch in meinen letzten 39 Tagen
ganz tief und umfassend erfüllt sein...

Was ist mit dem ganzen Druck von
Hinterlassen, Bewirken, Erschaffen, Erleben, Erkennen
und in Ordnung bringen ???

Da fällt mein Blick zur Garderobe,
dorthin, wo meine Jacke hängt.
Mein Herz beginnt, etwas schneller zu klopfen.

Ich will meine Arbeit beenden,
dann den Tisch aufräumen.
Dann nehme ich eine Packung Pralinen
und mein Telefon.
Und Brot für die Pferde.
Ich schaue dankbar zurück
auf all das Schwere und all das Schöne.
Am Telefon will ich jemandem
ein Lächeln aufs Gesicht zaubern.
Dann gehe ich mit einem guten Buch
zum Mittagsschlaf,
freue mich auf ein gutes Gespräch
und den Tatort.

Das fühlt sich
heiter, gelassen, glücklich und zufrieden an.

Wie eine gute Idee
für den ersten von 39 Tagen.

Und wenn ich da so hinein spüre
in mein heiter-gelassenes Glück- und Zufriedensein,
bin ich ganz erfüllt vom Erfülltsein.

Und will nicht mehr als das
erschaffen, erleben und erkennen,
hinterlassen, bewirken und in Ordnung bringen
als das,
was ich jetzt gerade erschaffe, erlebe und erkenne,
hinterlasse, bewirke und in Ordnung bringe.

Und spüre in Frieden,
wie Erfülltsein mich erfüllt.
Für weitere 3900 Tage ungefähr.
Oder diesen einen.

Augenhöhe

Lebkuchen gibt es ja auch schon seit August.
Ach lass sie doch...
Advent, Weihnachten, Tod und Auferstehung
gibt es ja auch jeden Tag.

Na dann – können wir auch schon mal über
Schneeflocken sprechen:

Schneeflocke kommt vom Himmel.
Schwebt ihren Weg.
Fällt hinein in die Gemeinschaft mit anderen.
Erleuchtet in Stille die Welt.
Stirbt in Frieden
und stillt in verwandelter Seinsweise den Durst anderer.

Schneeflocke schwebt mit dem Himmel
aus dem Himmel,
in vollkommender Akzeptanz dessen, was ist.

Schneeflocke tut nichts,
will nichts, fordert nichts,
will nichts bewirken.
Schwebt in Gegenwärtigkeit
und landet in Augenhöhe.

Schneeflocke

fragt weder nach Herkunft noch nach Ankunft,
auch nicht nach Art und Weise
von Start, Flug und Landung.

Schneeflocke sucht weder Zufriedenheit noch Frieden.
Weil sie in Zufriedenheit und Frieden schwebt.

Sie schwebt in der Gewissheit,
dass sie nicht tiefer fallen kann,
als in Augenhöhe.

Du kannst bei Schneeflocke
Deinen Namen einsetzen.
Oder den von irgendjemand oder irgendetwas.

Du und jemand oder etwas,
Ihr kommt vom Himmel,
schwebt Euren Weg
gleitet in Gemeinschaft
und lebt und stirbt in der Augenhöhe,
die den Durst anderer stillt.

Und statt bei Schneeflocke
Deinen Namen einzusetzen,
könntest Du auch die Verbundenheit mit ihr spüren.
Dann spürst Du Deine Verbundenheit
mit allem und jedem.
Und dann ist jedes Urteil,
jedes Wollen und Bewirken,

jedes Rechthaben und Besserwissen
aufgehoben und aufgelöst.
Weil Du auf Augenhöhe bist.

Im sanft getragenen Schweben
gibt es nichts zu tun.
Nicht, weil es Dir egal wäre
oder Du zu träge wärest,
sondern weil im getragenen Schweben
alles getan ist.

Du, Dein Partner, Deine Kinder, Deine Eltern,
Deine Freunde, Bekannte und Kollegen,
Ihr schwebt in Augenhöhe,
in liebevoll-schneeflockiger Akzeptanz.

Wenn Du
in dieser schwebenden Gegenwärtigkeit lebst,
verbunden mit der großen, atmenden Stille,
lösen sich Unfrieden und Unzufriedenheit auf
und verwandeln sich in den Frieden
der Augenhöhe.

Dieser Frieden der Augenhöhe
gilt auch für jeden Regentropfen,
jede Wolke und jeden Wind,
jeden Gedanken und jedes Gefühl,
jede Pflanze, jedes Tier und jeden Menschen,
der Dir als nächster begegnet.

Im aufgelösten und versöhnten Widerstand
spürst Du mit Deinem Frieden
den Frieden des anderen.
Und darin die Freude,
die von der Liebe kommt.

Und in ihr das sanft getragene Schweben
mit dem, dessen Frieden höher ist
als Vernunft und Verstand
und der mit Dir auf Augenhöhe
in die Gemeinschaft gleitet,
während er Dich gleichzeitig trägt,
durch Dich die Stille leuchten lässt,
Deinen Durst stillt
und mit ihm den anderer,
sodass allein die Gegenwärtigkeit bleibt,
mit der Du in den nächsten Augenblick schwebst.

Welt retten

Ich muss noch schnell die Welt retten.
Ja, wie das denn?
Wo doch alles immer schlimmer wird!

Vielleicht hat Erich Fromm recht:
wir müssten vom Haben zum Sein gelangen.
Also:
Ich habe ein Dach über dem Kopf,
genug zu essen, einen warmen Mantel.
Also bin ich ein Behauster, Gesättigter, Gewärmter

Und wir könnten ein wenig mehr St. Martin sein,
etwas mehr Sein als Haben.
Ein wenig mehr teilen.

Aber irgendwie wirkt das wie Moraldruck
gegen das schlechte Gewissen.

Vielleicht können wir von St. Martin lernen,
was er nicht war, hatte oder tat:
St. Martin wollte nicht die Welt retten.
Er hat sich nicht den Kopf zerbrochen,
ob er nach dem Teilen des Mantels frieren wird.
Oder ob der Obdachlose
mit dem halben Mantel immer noch friert.
St. Martin hat auch nicht sein Sein
durch sein Haben, Teilen und Tun definiert

(Ich bin ein sozialer Mantelteiler).
Er hat sich auch nicht den Kopf zerbrochen,
wie er glücklich sein und machen kann.

St. Martin kam angeritten,
hat seinen Mantel geteilt
und ist weiter geritten.

Das ist Akzeptanz in Vollendung.
Es ist, wie es ist.

Mit einiger Sicherheit
ist mehr Sein sinnvoller als mehr Haben.
Aber eher so:
Ich bin nicht
Behauster, Gesättigter und Gewärmter.
Und ich bin nicht
Kind, Elternteil, Partner, Freund oder Berufstätiger.

Wenn das so wäre,
verlöre ich meine Identität und mein Sein,
wenn ich eines davon nicht mehr hätte.
Wenn ich die Eltern, das Kind, den Partner,
den Freund oder den Beruf
verliere oder verlassen werde,
bin ich nicht ein Verlorener oder Verlassener.

Was ich allerdings immer sein kann ist der,
der seine Zufriedenheit
aus Akzeptanz bezieht

und damit Verantwortung
für sein Wohlbefinden wahrnimmt,
indem er sich als Verursacher seines Befindens versteht.

Bleibt wohl dies:

Ich will alles so haben, als hätte ich es nicht.

Denn:

Ich bin vollständig so, wie ich bin.

Auch ohne Eltern, Kind, Partner, Freund und Beruf.

Wir können nicht Haben oder Sein,
wenn wir nicht bereit sind,
all das auch nicht zu haben oder zu sein.

Eher sogar dies:

Wir werden sogar all das verlieren,
was wir nicht bereit sind nicht zu haben
oder zu teilen.

Vielleicht ist dies liebende Akzeptanz:

Wenn wir ALLES teilen,

Zärtlichkeit, Aufrichtigkeit, Liebe, Haben und Sein,

könnte es geschehen,

dass wir zufrieden und glücklich sind.

Wahrscheinlich sogar mehr,

als wenn wir es ganz und gar für uns

hätten oder wären.

Und wenn das wahr ist
(und einiges spricht dafür),

könnte es geschehen,
dass uns mit dem halben Mantel
genau so warm ist, wie mit dem ganzen.
Weil Teilen beide wärmt.

Vielleicht ist dies die Akzeptanz,
die mich und andere glücklich macht:
Ich komme angeritten, teile und reite weiter.

Und in dem Moment, in dem ich aufhöre,
mit dieser Akzeptanz von Haben und Sein
die Welt retten und erlösen zu wollen,
kann das Wunder geschehen,
dass damit die Welt gerettet und erlöst wird.

Einzigartig

Das hat bestimmt schon einmal jemand zu Dir gesagt:
„Du bist einzigartig“.
Und es tut gut, das zu hören,
ein schönes Kompliment.

Aber das ist nicht einfach nur ein Kompliment.
Es ist die objektive Wahrheit:
Es gibt Deinen Fingerabdruck nur einmal
unter sieben Milliarden Menschen.
Du bist einzigartig.

Hast Du das in seiner ganzen Tragweite schon
realisiert, verstanden, erfahren und erlebt?
Du bist einmalig einzigartig.

Wenn Du Dich einen Augenblick lang
auf diese objektive Wahrheit besinnst,
wird Dir vermutlich
ein kleiner Schauer der Erleuchtung
den Rücken hinunter rieseln.

Du liest diesen Text.
Und es gibt nur diese eine Person,
in dieser einen Situation, an diesem Ort,
in diesem einmaligen Augenblick, die diesen Text liest.

Niemand sonst
im gesamten Universum
sitzt in diesem Augenblick
auf diesem Stuhl, in diesem Haus
und versteht diesen Text so, wie Du.
Damit bist Du einzigartig.

Diese Erkenntnis könnte Dich berühren und bewegen.
Es könnte Verantwortung oder Dankbarkeit daraus
erwachsen.
Oder Verantwortung UND Dankbarkeit.

Die Einzigartigkeit
Deiner Verantwortung und Dankbarkeit
für Deine Einzigartigkeit, könnte
Verantwortung und Dankbarkeit
in die Welt hinaus strahlen.

Die Dankbarkeit
für Deine Einzigartigkeit könnte bewirken,
dass Du im Frieden ruhst
und diesen Frieden in die Welt trägst.

Die Verantwortung für Deine Einzigartigkeit
könnte bewirken,
dass Du den nächsten Augenblick,
die nächste Situation, die nächste Begegnung
so gestaltest, dass Du
Verantwortung und Dankbarkeit
in die Welt hinaus strahlst.

Es wird einzigartig sein.
und egal, was Du tust oder lässt,
es wird die Welt bewegen, das ganze Universum.

Und ob Du die Gestaltung
Deiner einzigartigen
Verantwortung und Dankbarkeit
als Druck empfindest oder als Freiheit,
das entscheidest allein Du, einzigartig.

Du musst das nicht glauben oder verstehen:
Deine Einzigartigkeit
ist so einmalig, unverwechselbar, vollkommen einzigartig,
dass Du keine mühsame Verantwortung tragen musst,
weder für Dich, noch für andere.

So, wie Du jetzt gerade da bist,
strahlt Deine Einzigartigkeit in die Welt
und bewegt und berührt das ganze Universum.
Das musst Du nicht glauben oder verstehen.
Das ist so.

Warum ist das so?
Du bist mit Deiner Einzigartigkeit
so geschaffen worden,
dass Du die Liebe,
die das ganze Universum zusammenhält,
in jedem Augenblick,
in jeder Situation und an jedem Ort,
immer bei Dir hast.

Da kannst Du nichts machen.
Du kannst es nicht verhindern.
Egal, was Du tust oder lässt.

Nein, das ist nicht die romantische Liebe.
Es ist die Liebe, die trennt und verbindet,
unabhängig von Deinem Tun oder lassen.

Ja, das ist fremdbestimmt.
Die Liebe strahlt Deine Einzigartigkeit hinaus
und erleuchtet die Welt.

Da kann es leicht geschehen,
dass Dir ein kleiner Schauer der Erleuchtung
den Rücken hinunter rieselt.

Neujahr 2015

Das alte Jahr ist nicht vergänglich – nur vergangen
Erlebtes wird im Herz zu Neubeginn verwandelt
Das was uns weiter führt und trägt hat lang schon
angefangen

Weil Wahrheit immer zeitlos heilt und handelt

Viel Gegensätzliches haben wir lustvoll genossen

Große Entscheidungen mutig vertagt

Andere Weggabelungen haben uns schmerzlich verdrossen

Und am Glück der Wahlfreiheit mit Zweifeln genagt

Zwischen den Jahren können heiße Sehnsüchte kühlen

Visionen ist der Druck zur Erfüllung genommen

Wir können den Frieden sich lösender Forderung fühlen

Das Werden ist jetzt schon im Jetzt angekommen

Wir werden uns weiter mit Hoffen und Träumen beglücken

Das Woher und Wohin und zu wissen was wir jetzt tun

Gleichzeitig fallen uns immer dann Lasten vom Rücken

Wenn wir in der heiteren Gelassenheit offener Fragen ruhn

Unser Ego wird schon bald wieder Böses bezwecken

Und das innere Herz wird die Kraft zum Guten erleben

Wir werden im Schönen das Hässliche entdecken

Und in allem Hässlichen auch das Schöne sehen

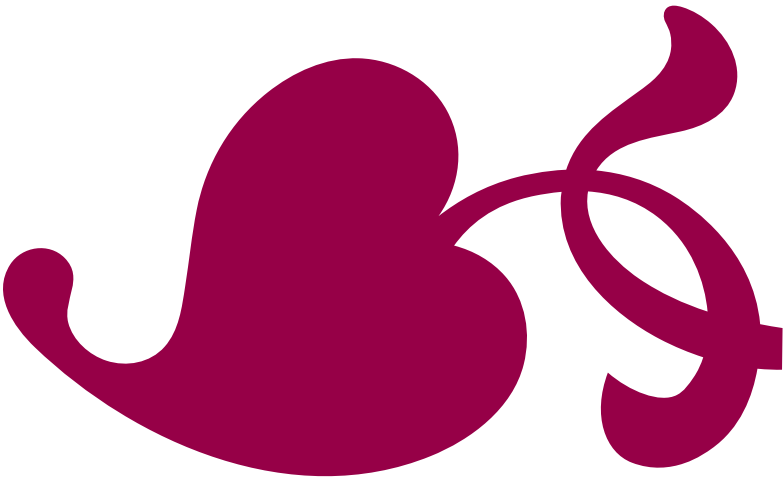
Am liebsten würden wir nur noch Schenken und Geben

Und vor allem was traurig macht fliehen

Aber wir freuen uns auch sehr auf Bekommen und Nehmen

Und auf süße kleine Melancholien

Alles Gute und Schöne wollen wir in Schatzkisten
verschließen
Und freie Menschen sollen sich gern an uns binden
Aber wir können auch füreinander geöffnete Schatzkisten
genießen
Und Frieden im liebenden Loslassen finden
Wir wollen keine Vorsätze mehr haben sollen
Fühlen jetzt grad Dankbarkeit für all das was war
Müssen nur nicht mehr unentwegt glücklich sein wollen
Es ist wie es ist – ein gutes neues Jahr



Blick Zurück zum Jetzt nach Vorn

Michelangelo, nachdem er den David vollendet
hatte,
soll gefragt worden sein,
wie er eine derart vollkommene Skulptur
aus einem Marmorklotz gehauen habe.
Er soll geantwortet haben,
der David sei innen drin gewesen,
habe bereits in dem Klotz existiert.

Ich schaue auf schneebedeckte Hügel,
strahlende Sonne beginnt die oberen Flecken
weg zu schmelzen.

Ich halte still.
Spüre die Wärme auf meiner Haut.
Bis hinein ins Herz.

Gedanken, Bilder, Erinnerungen und Hoffnungen
schmelzen dahin.
Für einen Augenblick
spüre ich nur die Wärme,
bin ganz im Hier und Jetzt.
Fühle mein gewärmtes Herz.
Und werde zu dem, der ich bin.

Michelangelo musste den David
nur von allem überflüssigen Marmor befreien.

Und ich bin froh,
dass niemand an mir mit Hammer und Meißel arbeitet,
um mich von allem Überflüssigen zu befreien.

Ich stelle mir mich selbst
eher als einen Eisklotz vor.
Liebevolle Wärme
kann alles Überflüssige weg schmelzen
und mich zu meinem innersten Kern bringen,
zu der Liebe, die schon immer in mir war,
die Liebe, die ich bin.

Ich blicke zurück auf das alte Jahr.
Da gab es Angst, Scham, Schuld, Urteil und Trennung,
die mich immer wieder
zu einem Eisklotz haben werden lassen.

Aber es gab auch die vielen Momente
von Lieben und Geliebtwerden,
von Zuneigung, Mitgefühl und Herzenswärme
von Vergebung, Verbundenheit und Frieden.
Die Augenblicke, in denen mein Eis geschmolzen war.
Am liebsten sind mir diese Augenblicke,
in denen es mir gelingt,
ganz im Hier und Jetzt zu sein.

Manchmal sind es die warmen Erinnerungen,
die mein Hier und Jetzt erwärmen.

Und manchmal strahlt das gewärmte Jetzt
in den nächsten Augenblick
und das neue Jahr.

Ob ich gute Vorsätze habe für das neue Jahr?
Oh, ja.

Ich will mich immer wieder in der Stille
der strahlenden Sonne aussetzen,
um von ihr mein Eis schmelzen zu lassen,
bis hin zu meinem innersten Kern vollkommener Liebe.
So will ich Frieden schaffen
in meiner nahen Umgebung
und in der Welt.

Wie das geht?
Wenn in dieser Eisschmelze
ein kleines Stück
meines innersten Kerns der Liebe
frei gelegt ist,
werden von dort die warmen Strahlen
andere Eisklötze zum Schmelzen bringen.

Das ist meine eigene Neujahrsumutung:
Alle meine Feinde,
all die bösen, schuldigen, grausamen, lieblosen Eisklötze,
sind darauf angewiesen,
dass die wärmenden Strahlen meines Innersten

ihren Eisklotz zum Schmelzen bringt.
So wird Frieden sein.

Mir ist, als hörte ich eine Stimme:
Ich sehne mich nach meinem Ebenbild.
Ich will Deine Angst, Deine Scham, Deine Schuld,
Deine Urteile und Deine Trennungen weg schmelzen.

Damit DU Frieden bringst.

Mir ist, als hörte ich in dem Tannenbaum neben mir
einen ganz sanften Wind säuseln,
und die Stimme:

Komm, halt still.

Weihnachtsdüfte

Was haben wir denn da angerichtet, sprach der Herr,
als er die Menschen sah, die er geschaffen hatte.

Wir wollten doch ebenbürtige Partner,
Menschen, die so sind wie wir.

Uns war doch klar,
dass auch unser eigener Sinn nur aus Beziehung zu
beziehen ist.

Und nun? Was haben wir da?

Wir haben
Kriegstreiber, Religionsfanatiker, Hungerverursacher,
Totschläger, Einsamkeitsstifter und Seelenmörder.

Was tun?

Wir könnten ihnen noch einmal zeigen,
wer wir wirklich sind, wir und sie:
liebenswerte, liebevolle, unschuldige Kinder.

Ein guter Plan:

Wir wollen es noch einmal Weihnacht werden lassen.

Da beschloss Gott,
seine Allmacht einzutauschen
gegen die hilflose Unschuld eines Kindes.

Und da machten sich auf
auch Josef aus Nazareth,
die Hirten vom Felde,

die Könige und Präsidenten aus fernen Ländern
und Christian aus Dreieich
um zu sehen, was geschehen ist.

Und es geschah,
dass ich mich besann, auf meine erste Stunde
und auf meine kommende letzte.
Was habe ich alles erlebt?
Was werde ich vermissen?
Haus, Auto, Besitz,
Musik, Kunst, Bildung, Beruf,
Berge, Meere, Sonnenuntergänge,
Zärtlichkeit, Lust, Schönheit und Heiterkeit.

Einiges davon habe ich allein erlebt,
anderes in Beziehung.

Eines aber,
das für immer in mein Herz gebrannt ist,
als Erfahrung glückseliger Nähe,
ist der Duft
einer kindlichen Wange
nach dem Erwachen.

Dieser warme und weiche Duft
ist nicht zu vergleichen
mit all dem, das ich vielleicht vermissen werde.
Er ist nicht mit dem Verstand zu verstehen
und er hat nicht das Geringste mit Vernunft zu tun.

Vielleicht aber hat er mit Weihnachten zu tun.

Es ist der Duft des Erwachens, der Unschuld, der Freude, der Nähe, der Gemeinschaft, der Zusammengehörigkeit, der Liebe.

Es ist die Gnade des Geheimnisses, das nicht verstanden werden will.

Es ist wie Weihnachten, wenn Geben und Empfangen so sehr verschmelzen, dass sie nicht mehr getrennt werden können. Das ist mit dem Verstand nicht zu verstehen und hat mit Vernunft nicht das Geringste zu tun.

Wer nach der Bedeutung von Weihnachten und dem Duft kindlicher Wangen sucht, zerstört das Geheimnis von beiden.

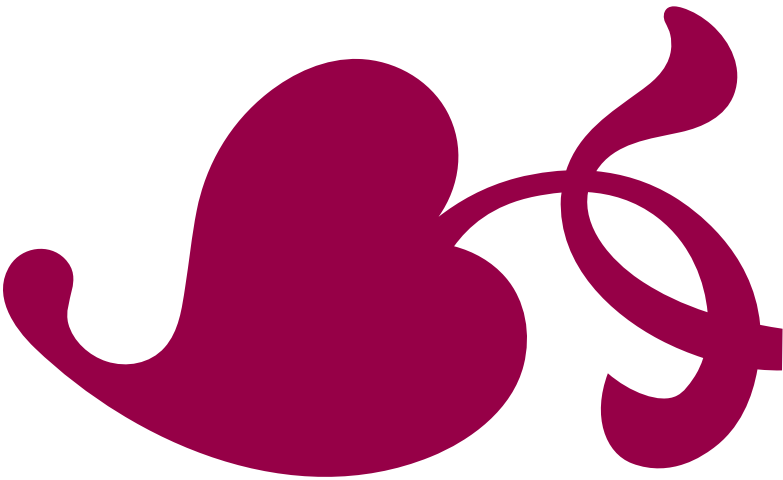
Und so, wie wir das Geheimnis der Weihnacht zulassen, um das Geheimnis himmlischer Herzenswärme zu erfahren, dürfen wir das Geheimnis duftender Wangen erleben um das Geheimnis der Weihnacht zu erfahren.

Weihnachten ist die Einladung zum Schnuppern. Im Duft von Tannen, Kerzen, Braten und Lebkuchen und dem Duft der Wange eines Geliebten, öffnet sich die Erfahrung, dass jeder Mensch auf dieser Welt, der morgens erwacht,

nach Unschuld, Herzenswärme und Liebe duftet.
Das gilt auch für
Kriegstreiber, Religionsfanatiker, Hungerverursacher,
Totschläger, Einsamkeitsstifter und Seelenmörder.

Für meine erste Stunde erfüllt mich Dankbarkeit
für duftende Wangen.
Und für die Zeit nach meiner letzten Stunde
wünsche ich mir diese Grabsteininschrift:

Er liebte himmlische Düfte.



Herzensgüte

Lass uns zum Advent mal über Güte reden.
Gemeint ist nicht die Güte,
die mit Qualität und Gütesiegel zu tun hat.

Güte hat zu tun
mit Sanftheit, Barmherzigkeit, Friedfertigkeit,
Behutsamkeit, Rücksichtnahme, Nachsichtigkeit und
Verbundenheit,
Aber auch mit
Achtsamkeit, Mitgefühl, Fürsorge, Freundlichkeit und
Wohlwollen,
Dankbarkeit, Gelassenheit, Gutherzigkeit, Gnade, Liebe
und Weisheit.

Scheint fast so,
als könne man die Güte nur mit anderen Tugenden
definieren.

Das Wort Güte
wird sehr selten benutzt.
Manche sparen es sich auf, um Gott zu beschreiben.

Gemeint ist Herzensgüte,
die jeder Mensch in der Mitte seines Herzens trägt.

Wenn Du einem gütigen Menschen begegnest,
geschieht in Dir dieses wunderschöne Gefühl von

Durchatmen, Erleichterung, Angstfreiheit, Schuldlosigkeit,
Gesehenwerden, Angenommensein und GeWahrWerden.

Unmittelbar gerätst Du in einen Zustand,
in dem Du nicht mehr bewertest, beurteilst und verurteilst.
Weder Dich, noch andere, noch Dinge oder Situationen.
Du bist in Deiner Mitte angekommen dort,
wo Deine Herzensgüte wohnt.

Du kannst diesen Zustand auch erreichen,
in dem Du achtsam in Dich hineinspürst.
Dann spürst Du auch Deine Mitmenschen.

Wenn Du einen Mitbürger triffst, der kein Deutsch lernen
will
oder einen Mitbürger, der andere zwingen will Deutsch zu
lernen,
wirst Du bei beiden die Angst spüren,
die Du von Dir kennst:
die Heimat zu verlieren.

Wenn Du Menschen triffst,
die ihre Partner, Kinder, Eltern und Freunde
beschimpfen, verurteilen und bestrafen,
weil sie unbedingt besserwissen und rechthaben müssen,
wirst Du bei ihnen die Angst spüren,
die Du von Dir kennst:
schuldig zu sein.

Wenn Du Menschen triffst,
die ihren Glauben an Gott verloren haben,

weil sie angesichts des vielen Leids die Güte Gottes
vermissen,
wirst Du bei ihnen die Angst spüren,
die Du von Dir kennst:
keinen Zugang zur eigenen Herzensgüte zu finden.

Immer dann aber,
wenn Du gütig Deine eigenen Ängste und Schmerzen
anschaut,
die Angst vor Heimatverlust, die Angst, schuldig zu sein,
die Angst, keinen Zugang zu Deiner Herzensgüte zu finden,
immer dann, wirst Du gütig sein mit den Ängsten anderer.

Du kannst Deine Herzensgüte nicht machen, üben oder
einfordern,
aber Du kannst sie in Dir finden.
Sie ist immer da. In Deinem Herzen.

Herzensgüte hat nichts zu tun mit gutem Tun.
Du kannst Herzensgüte aus Dir herauslieben.
Andere damit anstecken.
Und so aus anderen herauslieben.

Wie das?
Indem Du DIR vergibst.
Und wenn Du Dir vergeben hast
und versöhnt mit Dir bist, mit Allem,
und Dich genauso liebst, wie Du bist,
dann hast Du wieder Zugang zu der Herzensgüte, die
immer in Dir ist.

Mit dieser Herzensgüte
wirst Du all den Menschen vergeben,
die Angst haben, ihre Heimat zu verlieren,
die Angst haben, schuldig zu sein
und die Angst haben, keinen Zugang zu ihrer Herzensgüte
zu finden.
Und wirst Dich in ihnen wiederfinden.

Und Du wirst Gott vergeben,
dass Er Dir zugemutet hat, seine Güte in die Welt zu
bringen.
Die Herzensgüte, die Er in Dein Herz gepflanzt hat.

Es ist die Herzensgüte,
die in jedem Menschen, in jedem Ding und in jeder
Situation
das Gütige vermutet, erkennt und herausliebt.

Diese Herzensgüte hat die gewaltige Kraft,
das Leid Deiner Mitmenschen mit Herzenswärme zu
umhüllen:
Immer dann,
wenn Du darunter leidest, keinen Zugang zu ihr zu haben
bewirkt sie, dass Du das Leid der Menschen spürst,
die keinen Zugang zu ihr haben.
Dann liebst Du die Herzensgüte aus Dir und dem
Mitmenschen heraus.
Und dann ist Advent.

Eingewöhnung

An mein
Pädagogische Fachpersonal,
meine lieben Eltern, Erzieherinnen, Babysitter,
Großeltern, Onkel und Tanten

Sehr geehrte Damen und Herren, hallo Leute,

ich muss mich doch erstmal eingewöhnen in Eure Welt,
mit Euren Vorlieben, Gewohnheiten und Überzeugungen,
Euren Möbeln, Autos, Kinderwagen und
Kindertagesstätten.

Mit all Euren Puppen, Teddies, Tieren, Menschen,
Freunden, Feinden und Kindern.

Mit all Eurem Lärm, den komischen Gerüchen,
den kilometerhohen Wänden, den Käfern und Spinnen,
den goldigen Spieluhren und Euren feuchten Küssen.
Ich muss mich doch erstmal eingewöhnen.

Bin oft so widersprüchlich, kennt Ihr das?

Als ich noch gestillt wurde,

war ich froh, dass Ihr mal zur Ruhe kamt.

Wenn ich heimlich die Badezimmertür öffnetet,
erinnerte mich das an meine ersten neun Monate,
da bekam ich Lust, alles unter Wasser zu setzen.

Ich kann bis heute nicht verstehen,

wie Ihr Euer Essen auf dem Löffel balanciert,

ohne dass was runter fällt.

Wahrscheinlich seid Ihr ganz gut eingewöhnt.

Und habt Ihr eine Ahnung,

wie es sich da unten in meiner Höhe anfühlt?

Wisst Ihr, was ich in offenen Klos schon alles verloren hab?

Habt Ihr eine Idee, wie rumstehende Schuhe stinken?

Könnt Ihr Euch vorstellen,

wie plötzlich auftauchende Tischkanten

einem wie Guillotinen ins Gesicht springen?

Na ja, Ihr seid ja über-ingewöhnt.

Manchmal schließe ich die Augen

und wenn ich sie wieder aufmache, bin ich ganz woanders...

Für mich wär`s manchmal besser,

meine Arme wären länger.

Für Euch wär`s manchmal besser, Eure wären kürzer.

Ihr sagt manchmal, dass ich schreie

und wenn da keine Tränen kämen, wäre das kein Weinen
sondern Schreien.

Und dann findet Ihr mich zornig oder böse.

Ist das bei Euch auch so?

Also ich finde nicht, dass Ihr böse seid,

wenn Ihr nicht weint.

Wenn Ihr mich zur Kita bringt und arbeiten geht,

hab ich manchmal Angst, Ihr kommt nicht wieder.

Das fühlt sich manchmal an wie Ewigkeiten.

Ich bin dann nicht böse. Es ist Angst.

Und wenn Ihr mich holen wollt und ich will noch spielen,
weine ich auch manchmal,
da müsst Ihr nicht eifersüchtig sein.
Keine Sorge, ich komm ja schon,
daheim sind doch die Puppe und der rote Bagger.

Daheim war ich schon ganz gut eingewöhnt.
Jetzt in der Kita muss ich um meine Rechte kämpfen.
Aber keine Sorge, ich werde in der Kita genau so wenig
asozial,
wie Ihr bei Euch im Beruf.
Wir sind ja jetzt beide berufstätig.
Da müssen wir es mit Kinderzimmer und Küche etwas
lockerer sehen.

Ich sag Euch was:
Ihr lebt Euer Leben und ich leb meins.
Ich will manchmal Eures nicht, Ihr meins nicht.
Irgendwas wird schon aus mir werden,
aus Euch ist ja auch irgendwas geworden.
Und ich versprech`s Euch.
Aus mir wird nicht das, was Ihr wollt, dass aus mir wird.
Regt Euch nicht auf, das gehört zum Eingewöhnen.

Ich sag Euch was:
Ich brauch Eure Teddys nicht,
auch nicht die roten Bagger und keine Überraschungseier.

Alle drei könnt ich manchmal an die Wand klatschen,
bin ja schließlich in Eingewöhnung.

Ihr müsst nicht alle meine Bedürfnisse befriedigen,
ich komm später besser zurecht, wenn ich mal was nicht
kriege.

Ihr helft mir beim Überleben, das reicht.

Und Ihr ertragt mich. Danke, da spür ich Eure Liebe.

Ihr seid ja auch oft dankbar, weil ich so viel Lustiges mache.

Manchmal mögen wir uns gar nicht, stimmt`s ?

Das kommt, weil Ihr Euch auch eingewöhnen müsst.

Ganz im Ernst,

manchmal genügt mir Wasser und Brot,

auch wenn ich weine wegen Nutella und Eis und Bonbons.

Und wenn Ihr mir was ganz Besonderes schenken wollt,
dann habt Euch lieb.

Ihr Eltern miteinander. Und Ihr Erzieherinnen miteinander.

Und Ihr Eltern mit den Erzieherinnen und all den anderen.

Das sind dann diese Momente, wenn Ihr das macht, das
Liebhaben,

da könnte ich Bäume ausreißen

und Pflanzen in ihren Töpfen lassen.

Manchmal weiß ich nur nicht so genau,
was grad besser ist.

Bin halt in Eingewöhnung.

Aber das kennt Ihr ja von Euch, stimmt`s ?

Je suis l`amour

Heute Morgen habe ich mich gefragt,
welche wohl meine fünf stärksten Gefühle sind.
Vielleicht diese:
Angst, Wut, Traurigkeit, Scham und Schuld.

Oh, wie peinlich, dachte ich.
Freude, Frieden, Dankbarkeit, Glück und Zugehörigkeit
waren gar nicht dabei.

Und Liebe.
Wo ist eigentlich die Liebe ?

Ich schäme mich.
Sollte ich mich schämen?

Da drängt sich wieder ein „negatives“ Gefühl in den
Vordergrund.
Ist es denn tatsächlich so,
dass sich negative Gefühle in den Vordergrund drängen ?

Muss ich mich schämen ?
Ich glaube nicht.

Ich glaube, es ist eine Frage von Haben oder Sein.
Oder vielleicht eine von Tun oder Lassen.

Tatsächlich HABE ich manchmal Gefühle von
Angst, Wut, Traurigkeit, Scham und Schuld.
Aber ich BIN das nicht.

Tatsächlich HABE ich manchmal Gefühle von
Freude, Frieden, Dankbarkeit, Glück und Zugehörigkeit.
Aber ich BIN das nicht.

Und ja, tatsächlich:
Ich mache mir und anderen Angst.
Ich mache mich und andere traurig und wütend.
Ich gebe mir und anderen die Schuld.
Ich bringe mir und anderen Freude, Frieden und Glück.

Aber:
Muss ich Liebe machen ?
Muss ich Liebe geben, bringen oder fordern ?

Nein ! Wie das ?

Die Liebe
ist die einzige unter den vielen,
die wir unbedingt direkt mit Gefühlen verbinden wollen.

Aber die Liebe ist die einzige,
die KEIN Gefühl ist.
Die Liebe ist eine Seinsweise.
Die einzige menschliche Seinsweise.

Da bleibt nur dies:

Ich, der Mensch, ich BIN die Liebe.

Jeder Mensch hat das schon erlebt:
Ich bin die Liebe.

Manchmal komme ich nicht dran,
weil sie ein wenig verdeckt ist,
von all den vielen Ich habe und Ich tue
(Angst, Wut, Glück und Freude).
Dann wird das Ich bin zugedeckt vom Ich habe und Ich tue.

Wenn Liebe
etwas zu tun hat mit Tun oder Haben,
dann hat sie mit Angst zu tun
(ein unmöglicher Widerspruch),
weil wir glauben, sie nicht zu haben oder zu wenig davon.

Dann müssen wir uns um sie bemühen,
viel Gutes tun, um sie zu finden
oder uns anstrengen, um sie zu behalten.

Dann suchen wir die Liebe
bei Eltern, Kindern oder Partnern,
in sozialen Berufen, Ehrenämtern oder Religionen.
Oder wir werden
Pädagogen, Politiker, Therapeuten, Islamisten,
Karikaturisten
oder Gutmenschen.

Wir strengen uns an bis zur Erschöpfung,

bringen die Liebe, fordern sie
oder lassen für sie unser Leben.

All das nur,
weil wir die Liebe unbedingt
mit einem guten Gefühl verbinden wollen,
im Tun oder Bekommen oder Haben.
Und all das kommt von der Angst.
Die Angst, die ich manchmal HABE, aber nicht BIN.

Ich BIN die Liebe.
Je suis l'amour.

Wenn ich die Liebe, die ich bin
hin und wieder ein wenig durchstrahlen lasse,
spüren wir beide gemeinsam unsere Verbundenheit.
(und das darf sich ruhig auch ein wenig schön anfühlen).

weil immer beides stimmt

der
O die unerträgliche Leichtigkeit der Gleichzeitigkeit.
Ich bin in ganzer Ich-Vergessenheit und ganz bei mir.
Oder ganz bei Dir.
Ich bin in ganzer Du-Vergessenheit und ganz bei Dir.
Oder ganz bei mir.

Das heißt:
Ich will weder Dich glücklich machen (Du-Vergessenheit)
noch mich (Ich-Vergessenheit)
noch uns (Sinn- und Zweck-Vergessenheit).

Was bleibt?
Dies:
Gutes tun geschehen lassen.

Ich will Dir, mir und uns dienen
und Gutes tun geschehen lassen,
indem ich Dir, mir und uns
nicht mehr dienen will
um Gutes zu tun, zu bewirken, zu erzielen.
Ich will das Gute tun geschehen lassen.

Geschehen lassen geschieht,
wenn ich nichts mehr will,
weil ich alles will.

Im Geschehen lassen
wird mir die Balance geschenkt
von Tun und Lassen.
Und das
weder im wechselnden Nacheinander
noch im Entweder – Oder.

Balance heißt:
Im Tun ist das Lassen.
Im Lassen ist das Tun.

Dieses gleichzeitige Tun und Lassen
dient sowohl der Liebe,
als auch der Arbeit.
Arbeit und Muße sind in Balance,
schwingen ineinander,
ohne sich zu vermischen.

Arbeit, die sinnvoll ist,
weil sie weder Belastung, Erschöpfung noch Maloche ist,
beinhaltet Muße.
Und Muße, die sinnvoll ist,
weil sie weder Trägheit, Wellness, noch Ablenkung ist,
beinhaltet Arbeit.

Wenn ich in Sorge um mich bin,
drehe ich mich zu sehr
um meine Liebe und meine Arbeit.
Wenn ich in Sorge um Dich bin,
drehe ich mich zu sehr

um Deine Liebe und Deine Arbeit.

Aber in Ich-Vergessenheit und Du-Vergessenheit
geschieht es als ein Geschenk,
dass ich ganz bei mir und ganz bei Dir bin.

Das tiefe, versöhnte, verbundene Sein in Frieden
(ohne Haben, Tun und Bewirken)
geschieht meditativ nach innen hin zu mir
und verantwortlich nach außen hin zu Dir.
Es ist himmlisch ganz über mich hinaus
und irdisch ganz auf meinem und Deinem festen Boden.

Wenn ich nicht mehr glücklich werden,
und Dich nicht mehr glücklich machen will,
wird uns Glücklichein geschenkt (Dir, mir und uns).

Kannst Du Dich nicht ganz vergessen,
kannst Du all Dein Gutes tun und lassen
ganz vergessen.

Und kannst Du den anderen nicht ganz vergessen,
kannst Du all Dein Gutes tun und lassen
ganz vergessen.

Bist Du in ganzer Ich- und Du-Vergessenheit,
dann bist Du in ganzer Ich- und Du-Zuwendung,
in beider allerhöchstem Interesse.

So bist Du ganz im Sein.

Und da wird Freude sein,
tiefe, weite, umfassende, tragende Freude.
Und die ist immer Geschenk.
Freude kannst Du weder machen, noch fordern.
Freude kommt vom Geschehenlassen.

Willst Du tief erfüllende Freude,
eine die gültig zählt
und die letztgültig zählt,
dann lass sie als Geschenk geschehen.

Und dann geschieht,
dass immer beides stimmt.

Charlie

Das waren große Gefühle.
Viele Millionen Menschen
in Paris, anderen Großstädten und an den
Bildschirmen
verbunden und vereint in Trauer
über die Opfer der Attentate vom 7. Januar
und im gemeinsamen Kampf
für den Erhalt von Presse- und Meinungsfreiheit.

Ich finde in mir
keinen einzigen Grund des Verständnisses
für solche abscheuliche Taten der Terroristen,
stattdessen finde ich in mir Gefühle von Hass, Rache und
Angst.
Und erlebe,
wie diese Gefühle meine Seele verstören und aufwühlen.

Und so wage ich
ohne jegliches Verständnis
den Zugang über das Verstehen
(und spüre sogleich das hauchdünne Eis, auf dem ich gehe):

Vielleicht waren die Täter
geblendet und verblendet von verführerischen Führern,
vielleicht waren sie voller Hass, Rache und Angst.

So, wie ich jetzt ihnen gegenüber.

Wenn mein Gott, sein Prophet, der Sohn Gottes,
derart verunglimpft würden,
wie der Prophet des Islam in den Karikaturen von Charlie,
wäre ich verletzt und gekränkt.
Woher habe ich die Hemmschwelle,
diese Kränkung nicht mit Gewalt zu rächen ?
Bin ich besser sozialisiert, gebildeter, reflektierter,
liebvoller,
sozialer, weniger gläubig oder einfach nur insgesamt
besser ?
Oder hatte ich einfach nur mehr Glück ?

Gott sei Dank
gibt es hier Presse- und Meinungsfreiheit,
die Grundlage der Demokratie.

In dieser Meinungsfreiheit darf ich sagen:
Die Geschichte meiner Religion
ist durchzogen von Mord, Totschlag und Terror.
Und es gehört zu meiner Meinungsfreiheit,
mich vergleichen zu dürfen:
Ich habe unzählige Menschen
verunglimpft, verurteilt, verletzt und gekränkt,
vielleicht sogar ihre Seele getötet.

Der Preis der Presse-und Meinungsfreiheit ist hoch:
Die Judenverfolgung in meinem Land
begannt mit Karikaturen über Juden.
Ich hätte damals gelacht über die Karikaturen,
hätte Judenwitze erzählt

und mich dann an der weiteren Judenverfolgung beteiligt.

Bis heute gibt es in meinem Land Zeitungen,
die Menschen durch Text und Bild
verunglimpfen, verletzen, kränken, verurteilen, isolieren
und in den Selbstmord treiben.
Und mit jeder meiner Zustimmungen
zu solchen Texten und Bildern,
mit jeder meiner Solidaritäten mit Hass, Rache und Angst
bin ich an der Verurteilung und Verfolgung beteiligt
und zerstöre andere Seelen. Und meine.

Die Pressefreiheit und meine Meinungsfreiheit
haben mich oftmals geblendet und verblendet.
Manchmal genieße ich sogar Hass und Rachegefühle.
Vielleicht um meine von anderen geschürte Angst
zu kompensieren, zu reduzieren oder zu heilen.

Nein, ich bin nicht Charlie.
Und ich bin gleichzeitig zutiefst dankbar
für Presse- und Meinungsfreiheit.
Ich kann diesen Widerspruch nicht auflösen.

Aber ich will lernen und üben
meine Verblendungen zu verstehen.
Ich will lernen und üben
niemanden zu verurteilen,
weder verblendete Islammisten,
noch verblendete Karikaturisten,
noch mich selbst.

Ich will die Taten verurteilen,
die der Terroristen,
die der Karikaturisten
und meine eigenen.
Damit es nicht wieder geschieht.
Aber nicht die Menschen !!!
Ich will die Menschen nicht verurteilen.

Ermordete, Angehörige, Mörder, Karikaturisten und ich,
wir werden gemeinsam in ewigem himmlischen Frieden
ruhen.

Ich gebe zu:
Das ist ein Skandal.
Ja, die frohe Botschaft der Versöhnung ist ein Skandal.
Erstaunlich,
dass ein Skandal meine Seele ein klein wenig beruhigt.

Sonnenstuhl

Die Sonne scheint herein.
Aber ich sitze auf dem Schreibtischstuhl
da, wo es dunkel ist.

Wir Menschen sind immer wieder gerne mal Utopisten.
Utopie (u = falsch, topie = Ort)
heißt übersetzt:
Der Stuhl steht falsch.

Und dann sitzen wir da im Dunkeln
und fragen uns:
Wer bin ich? Wer soll ich werden?
Wo bin ich? Wohin soll ich gehen?
Was soll ich tun und was lassen?
Wie geht eigentlich Glücklichsein und –werden?

Da schleicht ein Sonnenstrahl um die Ecke
und erwischt mich.
Ich stelle fest:
Oh, ja, ich habe Verbundenheit, Begabung,
Orientierung, Liebe und Lebenslust.

Ich bin mit wunderbaren Menschen verbunden,
kann ohne Forderung empfangen
und ohne egoistische Fürsorglichkeit geben.

Ich habe einzigartige
Begabungen, Talente und Fähigkeiten,
die ich genießen, würdigen
und verantwortlich anbieten kann.

Ich weiß, welche Werte ich habe,
was mir wirklich wichtig ist
und ich übe mich darin,
diesen Sinn zu verwirklichen.

Immer dann, wenn ich innehalte
und in mein Herz hinein spüre,
finde ich dort Sanftmut, Güte und Liebe,
die sich in die Welt hinausdehnen wollen.

Angeregt durch all die Schönheit draußen
und die Schönheit in mir,
erlebe ich eine hinreißende, unbändige Lebenslust,
die mich tanzen, singen, lachen und feiern lässt.
Und mir Dankbarkeit schenkt.

Und immer dann,
wenn ich nicht weiß,
wohin ich gehen soll und wohin nicht,
was ich tun soll und was nicht
und was ich zu wem sagen oder nicht sagen soll,
immer dann,
wenn ich Angst und Zweifel erlaube da zu sein
und beide nicht mehr bekämpfe,
immer dann,

erwischt mich ein Sonnenstrahl,
der um die Ecke kommt.

Dann verwandeln sich Angst und Zweifel
in die Freiheit
des Sowohl als Auch.
Und in das Geschehenlassen von Gleichzeitigkeit.

In dieser Verwandlung
richtet sich ganz automatisch mein Fokus
auf das Beschenktsein.
Und die Dankbarkeit.
Dann weiß ich wieder, was zu tun ist.

Was hülfe es dem Menschen,
wenn er die ganze Welt gewönne,
wenn all seine Wünsche, Erwartungen und Forderungen
erfüllt würden
und er mit seiner Seele
im Dunkeln sitzen bliebe.

Erfülltes Leben ereignet sich
in der Balance von Arbeit und Muße,
dem liebevollen Beitragen,
das aus der Realisierung von Beschenktsein erwächst.

Manchmal hilft es,
das Beschenktsein
mit dem ersten, eigenen kleinen Schritt zu realisieren:

Ich rücke meinen Stuhl in die Sonne (Tun),
lasse mich erleuchten und erwärmen (Geschenk)
und bringe Licht und Wärme in die Welt (Beitrag).

Und dann sind sie alle wieder da,
die Verbundenheit,
die Begabung,
die Orientierung,
die Liebe
und die Lebenslust.

Und dann gibt es nur noch
Dankbarkeit.

Resilienz

Manchmal sind wir
träge, lustlos, kraftlos, müde und ausgebrannt.
Körperliche Symptome stellen sich ein.
Es ergreift uns ein Gefühl von Sinnlosigkeit.

Es ist,
als säßen wir vor einer unüberwindbaren Mauer.
Wir haben es doch oft genug probiert,
die Mauer ist zu hoch, die Herausforderung zu groß,
wir schaffen es nicht.

Bei unserem andauernden, erfolglosen Versuch,
die Mauer zu überwinden,
haben wir uns blutende Wunden zugezogen.

Und während wir vor der Mauer sitzen,
um die Wunden ausheilen zu lassen,
spüren wir intuitiv,
dass das Anstrengendste in unserem Leben
die Anstrengungsvermeidung ist,
die Angst vor dem nächsten Versuch.

In den stillen Stunden des Leidens und des Heilens
beginnen wir zu träumen.
Wehmütig und verzweifelt träumen wir von
Resilienz.
Jener wunderbaren Eigenschaft,

die wir unseren Kindern mitgegeben haben
und auf die wir nun nicht zurückgreifen können.

Wir betrachten unsere Kinder,
mit ihrem Optimismus, ihrer Spielfreude, ihrer Lebenslust.
Wir sehen ihre tragenden Beziehungen,
ihre hinreißenden Kompetenzen,
ihre ermutigenden Werte,
ihre Verantwortlichkeit für sich und andere
ihre Träume und Visionen von einer besseren Welt.

Und wir selbst
können auf all diese wunderbaren Eigenschaften
von Resilienz,
von Widerstandsfähigkeit und Belastbarkeit,
nicht zurückgreifen,
weil die Mauer zu hoch ist.

Wir warten darauf,
dass die Resilienz,
die ganz offensichtlich nicht angeboren ist,
vom Himmel fällt.
Auf einmal,
während wir vor der Mauer sitzen
und verzweifelt resignieren,
geschieht das Wunder:

Es ist dieses Gefühl von Sinnlosigkeit,
das vom Himmel gefallen ist.

Ich muss Verzweiflung nicht bekämpfen
und Resilienz nicht erzwingen.
Es ist mir in tiefster Sinnhaftigkeit erlaubt,
träge, lustlos, kraftlos, müde und ausgebrannt zu sein.

Genau das ist mein größtes Geschenk:
Das akzeptierte Sinnlosigkeitsgefühl
ist die Wende
zur Sinnfindung.

Und ich erkenne:
die wörtliche Übersetzung von Resilienz
ist Abprallen,
zurück geworfen werden.

Das heißt:
Die Mauer ist mein Segen.

Ich werde von der Mauer zurück geworfen,
zurück zu meiner ursprünglichen Ausgeglichenheit,
in der ich Kraft sammle,
die Mauer zu erklimmen,
zu umgehen,
einzureißen
oder zu überspringen.
Hin zu einer
noch ausgewogeneren Ausgeglichenheit.
Welch ein Geschenk.

In dieser Wende, meiner Hinwendung

zu meiner ursprünglichen und meiner neu gewonnenen
Ausgeglichenheit,
erkenne ich die Liebe,
die auszudrücken
ich auf diese Welt gekommen bin.

Mit dieser Liebe
will ich gütig und freundlich
Menschen begleiten,
die vor ihren Mauern sitzen.
Ich will ihren Garten nicht mit meinem Mist düngen.
Aber ich will meinen Schoß hinhalten,
damit sie ihren Kopf hinein legen können.

Liebesbeziehung

Warum überhaupt unbedingt Liebesbeziehung“ fragen sich Millionen Männer und Frauen in unseren Wohlstandsgesellschaften, bevor sie fruchtbar werden und sich vermehren. Oder kurz danach.

Es gibt einen guten Grund:
in den meisten Ländern dieser Welt
ist man aufeinander angewiesen.
Und das galt bis vor wenigen Jahrzehnten
auch für die reichen Länder.

Aber heute?
Man kann doch auch die Kinder lieben oder die Eltern,
Freunde, Kollegen oder Haustiere.
Oder Gott lieben und ins Kloster gehen.
Oder Single bleiben und sich viele Schmerzen ersparen.

Besonders Frauen
(wenn sie nicht in sozialen Berufen arbeiten)
sind heute nicht mehr angewiesen,
können sich ganz unabhängig,
ihrer Karriere oder Selbstverwirklichung widmen.
(so wie es viele Männer es immer schon tun).

Warum aber sind immer wieder Menschen bereit,
sich auf eine Liebesbeziehung einzulassen?

Vielleicht deshalb, weil sie immer mal wieder gute Erfahrungen gemacht haben oder erhoffen.

Und tatsächlich:

wirkliche Glückseligkeit
mit tiefem Vertrauen und hingebender Liebe,
bedingungsloser Akzeptanz von Andersartigkeit
und himmlischer Geborgenheit,
gibt es nur in der Liebesbeziehung.

Aber der Preis ist hoch:

Je mehr sich zwei Menschen füreinander öffnen
und je dichter die Nähe zueinander wird,
desto sicherer ist die Garantie für gegenseitige Verletzung.
Oftmals gibt es dann Dramen von Machtkampf,
Urteil, Umerzierung, Eifersucht, Hass, Gewalt,
Mord und Totschlag und einer Einsamkeit,
die schlimmer ist als die, die ein Single je erleben kann.

Die Partner in einer Liebesbeziehung denken,
dass das, was sie dem anderen vorwerfen das ist,
was der ihnen angetan hat.
In Wirklichkeit geben sie ihm die Schuld für das,
was sie selbst ihm angetan haben.

Tatsächlich aber zeigen wir dem anderen
unsere Ängste, unsere Schwächen, unsere wahren Nöte,
unsere gegenwärtigen und alten Verletzungen nicht,
weil wir Angst haben, dann verlassen zu werden.

Stattdessen geben wir lieber dem anderen die Schuld oder fliehen in die nächste romantische Seligkeit von kurzer Dauer, bis die Verletzungen wieder hoch kommen.

Dann tyrannisieren wir den nächsten Partner mit unserer Sehnsucht nach Geliebtwerden.

So geht es immer wieder nur um Schmerzvermeidung: Partner denken, der Schmerz geht nach der Trennung weg, Single denken, der Schmerz geht in der Beziehung weg.

Aber ja doch, es gibt einen Weg. Der Weg heißt: gemeinsame Entgiftung.

Und das ist einer von zwei wesentlichen Gründen, die für das Einlassen auf eine Liebesbeziehung sprechen: Zwei Menschen wollen heil werden, aneinander und miteinander.

Selbst heil werden und dem anderen helfen, heil zu werden.

Diese beiden Partner einer Liebesbeziehung sagen dann zu dem anderen:

Egal, was bei Dir hoch kommt,
an alten oder derzeitigen Verletzungen
und egal, wie sehr mich das verletzt,
was da bei Dir hoch kommt und sich ausdrückt,
ich bin für Dich da.

Ich will Dich nicht mehr tyrannisieren
mit meiner Sehnsucht nach Geliebtwerden,
will nicht mehr,

dass Du so funktionierst wie ich das brauche,
will Dich nicht mehr erziehen und therapieren.
Ich bin für Dich da.

Und so ergibt sich automatisch
ein zweiter guter Grund für eine Liebesbeziehung:
Zwei Menschen,
die aneinander Liebe und Frieden finden und schenken,
die ihr Glück im Lieben finden, statt im Geliebtwerden,
bringen Liebe und Frieden in die Welt.

Den Himmel auf Erden,
der das Höllische versöhnt, statt verleugnet,
kann man nur zu zweit erleben.

Vergebung praktisch

Kurz vor Ostern.
Man könnte mal über Vergebung sprechen.
Über Gewalt und Gewaltlosigkeit,
über Krieg und Frieden.

Weltweit gibt es derzeit über 400 Kriege
(Auseinandersetzungen mit Waffengewalt).
Allein die USA führen derzeit 74 Kriege.
Dazu kommen die ungezählten kalten Kriege.

Und meine persönlichen 27 Kriege,
vor allem der mit meinem Nachbarn.
Mein Nachbar möchte sein Auto
vor dem Fenster seines Hauses parken.
Das sehe ich nicht ein.
Ich bin froh um jede Lücke.
Habe keine Lust, 300 Meter zu laufen.
Ich zahle Steuern, darf überall parken.

Der Nord-Süd-Konflikt wird immer brisanter.
Hoffentlich müssen wir die Flüchtlinge
nicht eines Tages abschießen.

Wer weiß,
was aus dem neuen, kalten Ost-West-Krieg wird?
Herr P. aus dem Osten und Frau M. aus dem Westen
sind einander böse.

Und ich?

Ich möchte nicht nur eine Parklücke.
Ich möchte auch genug Wohlstand,
um mir ein Auto kaufen zu können.
Und ich brauch auch Öl und Benzin.

Mir fallen Menschen ein,
die die ganze Welt bewegt haben,
weil sie ihren gewalttätigen Unterdrückern
vergeben haben
(fern aller logischen Vernunft
mit der man per Zahn um Zahn
um Gerechtigkeit kämpft)
und so Frieden in die Welt gebracht haben:
Gandhi, King, Mandela, etc.

Mir fällt der palästinensische Vater ein,
der die Augen seiner ermordeten Tochter
einem jüdischen Mädchen gespendet hat.

Wie haben die das geschafft?
Sie haben auf das Rechthaben verzichtet.
Und sich in die Beweggründe des Gegenübers eingefühlt.
Haben versucht, das Gegenüber zu verstehen.
Haben unterstellt,
dass der Aggressor selbst Opfer eines Leides ist,
selbst Angst hat.

Wie wäre es,
wenn Herr P. und Frau M.

sich in die Ängste
ihres Gegenübers einfühlen würden?

Seit ich von meinem Nachbarn weiß,
dass sein teures Auto
mit Bargeld und allen Papiern gestohlen wurde,
halte ich ihm die Parklücke vor seinem Haus frei.
Ich habe ihn ziemlich aus dem Konzept gebracht,
wir sind inzwischen Freunde.

Es hat sich bei uns beiden gut angefühlt
auf das Rechthabenwollen zu verzichten.
Wir sind jetzt froh und heiter miteinander.
Inzwischen kommt die Freude nicht aus dem Verzicht,
sondern weil wir Freude miteinander haben,
verzichten wir gern.

Zudem hab ich mittlerweile auch dies begriffen:
Wenn ich jemanden für böse halte
Herrn P. oder Frau M. oder meinen Nachbarn,
bekämpfe ich das Böse in mir,
weil ich das Böse in mir nicht ertrage
(wer weiß, wozu ich fähig bin).

Ich kenne die Feindseligkeit in mir,
gegen mich und andere.
Und habe begonnen, mir zu vergeben,
mich mit mir selbst zu versöhnen.

Aus dieser Versöhnung ist Mitgefühl geworden.
Manchmal bin ich damit sehr glücklich.
Und stecke andere damit an.

Ich bin froh mit meinem Verzicht.
Und wenn dann bald der Osterbraten kommt,
freue ich mich auch darauf,

auf Entbehrung zu verzichten.

Und ich schicke mein Licht der praktischen Vergebung
(die stärkste Kraft der Spiritualität)
zu allen meinen Feinden.

Wie ich das hinkriege?
Ich liebe mich.

Bewusstheit teilen

In fast allen Kulturen und Religionen gibt es Tage des Fastens, im Judentum u.a. an Jom Kippur, im Islam den Ramadan, im Christentum die Passionszeit vor Ostern. Menschen machen sich die Bedeutung ihrer Feste bewusst, wollen sich auf Wesentliches besinnen, verzichten für eine Weile auf Gewohntes, um ihren Fokus auf Bedeutsames zu richten.

Der Verzicht gehört aus entwicklungspsychologischer Sicht zu den Erfahrungen, die eine Persönlichkeit in besonderem Maße stärken können.

Menschen fast aller Kulturen und Religionen verzichten für eine bestimmte Zeit auf Fleisch, Süßigkeiten, Alkohol oder andere Genussmittel, manche auf die gesamte Ernährung.

Der Verzicht ist eine gute Möglichkeit des Innehaltens, der Unterbrechung des gestressten Getriebenseins und Funktionierenmüssens. Eine gute Möglichkeit zur Bewusstwerdung dessen, was zählt im Leben, dessen, was wir zutiefst wirklich wollen und sollen.

Stattdessen sitzen viele Menschen dösend wie Vielflieger,
Kilometerrabatte sammelnd in wackeligen Sitzen
und haben nicht einmal mehr die Sehnsucht,
dass der Himmel sich öffnen könnte.

Andere fühlen sich getrieben
durch perfektionistisches Funktionieren
ihre schlechten Gefühle zu kompensieren.
Und werden doch immer wieder eingeholt
von ihrer Wut, ihrer Angst, Ihrer Trauer, ihrer Scham,
ihrem Groll, ihrer Eifersucht, Ihren Schuldgefühlen
und ihrer Feindseligkeit.

Viele Menschen fühlen sich schicksalhaft dazu verdammt,
sich von ihren alten oder neuen schlechten Gefühlen
anleiten, beeinflussen oder in ihrem täglichen Tun und
Lassen
dominieren zu lassen.

Wie wäre es stattdessen
in diesen Tagen des Fastens
auf Unbewusstheit und schlechte Gefühle zu verzichten?
Hier gibt es für den Verzicht
auf schlechte Gefühle und Unbewusstheit
einen unmittelbaren Zusammenhang:

In demselben Augenblick,
in dem wir uns unserer schlechten Gefühle
wie Mangel an Liebe, Frieden, Geborgenheit,

Zugehörigkeit, Sicherheit, Leichtigkeit und Glückseligkeit
bewusst werden,
ist die Unbewusstheit unterbrochen.

Und in demselben Augenblick,
in dem die Unbewusstheit unterbrochen ist,
ereignet sich Bewusstheit.

In demselben Augenblick
ist der Mensch nicht mehr abhängig
von Vergangenheit und Zukunft
und ist sich seiner bewusst,
in der Gegenwart.

In diesem Augenblick der Gegenwärtigkeit
werden sämtliche Selbstheilungskräfte
von Psyche und Seele mobilisiert
um den eigenen Frieden und den anderer,
die eigene Freiheit und die anderer, zu gestalten.

Die Feindseligkeit
gegen all die vermeintlichen und tatsächlichen Verursacher
unserer schlechten Gefühle
löst sich auf wie der Nebel in der
aufgehenden Frühlingssonne.

In dem Maße, in dem Bewusstheit und Gegenwärtigkeit
sich entwickeln und den in uns wohnenden Frieden
in den Fokus stellen,
werden wir den Standpunkt des Verursachers

unserer schlechten Gefühle einnehmen
und den des neutralen Beobachters.
Und damit die Feindseligkeit heilen.

Und dann bleibt nichts weiter zu tun,
als die Befreiung zu feiern.

Die Befreiung zur Gegenwärtigkeit,
die einen Augenblick der Bewusstheit
an den anderen reiht.

Die Bewusstheit
von Schönheit, Liebe und Freude,
die ihre Kraft daraus bezieht,
mit anderen geteilt werden zu wollen.

Ich bin froh

Ich bin froh für alles, das ich nicht verstehe.
Das macht mich ein wenig gütiger.

Ich bin froh, dass ich durch Täler muss.
Das lässt mich die Gipfel besser erkennen.

Ich bin froh für meine Zweifel.
Das hilft mir, auf den Verstand zu verzichten.

Ich bin froh für meine Sprachlosigkeit.
Das bringt mich über das Schweigen zur Stille.

Ich bin froh, dass ich manchmal Angst habe.
Das lenkt meinen Blick auf den Augenblick.

Ich bin froh zu wissen, wovon ich abhängig bin.
Das zeigt mir wofür ich frei sein will.

Ich bin froh für meine Traurigkeiten.
Das wendet meinen Blick zum Trösten anderer.

Ich bin froh für meine Einsamkeiten.
Das lehrt mich, mich anderen zuzuwenden.

Ich bin froh für alle Zurückweisungen.
Das verhindert, dass ich mich zu wichtig nehme.

Ich bin froh für Verzicht.
Das stärkt meine Genügsamkeit.

Ich bin froh für Widerspruch.
Das lässt mich auf Rechthaben verzichten.

Ich bin froh, Menschen in Schubladen zu stecken.
Das hilft mir, sie wieder heraus zu lassen.

Ich bin froh für alles Bewahrenswerte.
Das öffnet mich für das Veränderungswürdige.

Ich bin froh für meine Widersprüche.
Das gibt mir Gelassenheit bei Entscheidungen.

Ich bin froh für meine Urteile.
Das öffnet Bereitschaft zur Versöhnung.

Ich bin froh für meine Bedürftigkeit.
Das verwandelt meine Gier in Schenken.

Ich bin froh für meine Oberflächlichkeit.
Das lehrt mich Achtsamkeit.

Ich bin froh für Unglücklichsein.
Das wendet meinen Blick zum Glückmachen.

Ich bin froh für den Schmerz von Sinnlosigkeit.
Das ist der Wendepunkt zur Sinnfindung.

Ich bin froh, die Augen zu verschließen.
Das lässt mich mit dem Herzen sehen.

Ich bin froh für die Angst vor den Tod.
Das gibt mir Mut zum Leben.

Ich bin froh für alle Ungewissheiten.
Das stärkt mein Vertrauen auf Getragensein.

Ich bin immer dann froh,
wenn ich Glück und Frieden
außerhalb von mir suche
und beide dort nicht finde.

Zwei in Eins

Ich erinnere mich an die Tage des Unbehagens,
als ich morgens im Spiegel alles doppelt gesehen habe.
Das war ähnlich diesen Kipp-Figuren,
bei denen man in einer Zeichnung
entweder außen zwei Gesichter
oder innen eine Vase erkennen kann.
Manche Menschen sehen jeweils nur eine der
Möglichkeiten,
bei anderen kippt es hin und her.

An den Tagen von Glück und Wohlbefinden
erkenne ich im Spiegelbild das Antlitz Gottes.
An den Tagen von Unglück und Missbefinden
erkenne ich im Spiegelbild die Fratze des Bösen.

Man hatte mich gelehrt,
ich bräuchte nur 17 kleine Gesichtsmuskeln aktivieren,
um mit autosuggestiver Psychohygiene
ein Lächeln zu erzwingen, das mit sofortiger Wirkung
Missbefinden in Wohlbefinden verwandeln würde.

Aber es sind diese Tage des Unbehagens,
an denen sich aus dem gut gemeinten Plan
eher ein Grinsen entwickelt,
das doch wieder an die Fratze erinnert.

Da ist wohl nichts zu machen:

Ich finde im Spiegelbild
Liebe und Hass,
Frieden und Krieg,
Mut und Feigheit,
Leben und Tod.
Gewaltige Kräfte von Gestaltung und Zerstörung
die miteinander ringen
und hin und her kippen.
Tiefgreifende Erfüllung im Tun des Guten
und beglückende Befriedigung beim Zufügen des Bösen.
Und es ist immer dasselbe Gesicht.
So, wie es immer derselbe Bergweg ist,
der gleichzeitig bergauf und bergab führt.

In meinem Gesicht ist immer beides:
das Antlitz Gottes
und die Fratze des Bösen.

Ich erkenne in meinem Gesicht
das Gesetz des Kippens
der Beiden in Einem
und finde darin Trost und Ruhe.

Das ganze Universum
ist in Gegensätzen geordnet,
mit der Gleichzeitigkeit von Gegensätzen.

Das Glas ist immer halbvoll und halbleer.

In jedem Bösen steckt das Gute.

In jedem Guten steckt das Böse.
Immer ist beides da,
immer die Zwei in Einem,
immer kippt es hin und her.

Getröstet und beruhigt
beginne ich das Kippen zu lieben.

Und bekomme gleichzeitig Angst vor all denen,
die Einseitigkeiten vertreten und verkaufen,
all die Politiker, Theologen und Pädagogen,
die ihre Wahrheit zur allgemeingültigen Wahrheit erheben.

Und im lieb gewonnenen Hin-und Herkippen
der Zwei in Einem
erkenne ich in den gierigen Augen von Herrn Putin
und den abfallenden Mundwinkeln von Frau Merkel
die Sehnsucht und die Sorge,
die Hoffnung und die Verantwortung.
Und das Lächeln des Friedens
und der Liebe.

Wie aber
soll ich die Spannung der Gegensätze aushalten,
die Gegensätze in meinem Leben
und die in den Leben der anderen?

Da bleibt wohl nur die Liebe.

Ich entscheide mich für das Leben in Gegensätzen.

So veröhne ich mich mit meiner Fratze des Bösen,
nehme mich an, wie ich bin, mit allem.
Und höre auf, mich zu verurteilen.

Und in demselben Moment,
in dem aus der Versöhnung mit dem Bösen
meine Unschuld erwächst,
verwandelt sich mein Gesicht
zum Antlitz der Liebe,
die mich befreit,
niemanden mehr zu verurteilen.

Bis es wieder kippt.
Und ich zufrieden und versöhnt bin,
mit dem Zwei in Eins, dem Frieden der Gegensätze.

endlich unendlich glücklich

Warum sind wir Menschen so oft so unglücklich?
Wahrscheinlich deswegen,
weil wir von Menschen und Dingen
glücklich gemacht werden wollen.
Und dabei so oft enttäuscht werden.

In Wahrheit gibt es nur einen einzigen Grund
auf dieser Welt zu sein,
der uns zutiefst berühren, erfüllen und bewegen kann:
glücklich zu machen.

In unserer unerträglich quälenden Sehnsucht danach
geliebt und glücklich gemacht zu werden,
nehmen wir uns einen Partner
in widerrechtlicher Besitznahme
um vollständig zu werden (bessere Hälfte),
um heil zu werden,
um Einsamkeit zu überwinden,
um alte Ängste aufzulösen,
um endlich Frieden zu finden.

Aber es gibt nur einen einzigen Grund für eine Beziehung:
Gebend zu lieben und glücklich zu machen.

Unsere von Egoismen pervertierte Konsumgesellschaft
gaukelt uns vor, wir bräuchten
Partner, Kinder, Freunde, Berufe,

Hobbies, Urlaube, Autos, Häuser, Kleidung, Schmuck,
Drogen, Wertpapiere und Bausparverträge,
um endlich glücklich gemacht zu werden
und um Angst und Einsamkeit aufzulösen.

Aber es gibt nur einen einzigen Grund,
in Liebesbeziehung zu sein,
Kinder in die Welt zu setzen,
Freundschaften zu pflegen
und Berufe auszuüben:
glücklich zu machen.

Unsere jeweils einmalige, einzigartige Bestimmung
hängt nicht ab von unserem Wesen,
unserem Charakter oder unserer Persönlichkeit.
Hängt nicht ab von unseren Talenten, Begabungen,
Fähigkeiten, Ausbildungen und Tätigkeiten.

Unsere jeweils einmalige und einzigartige Bestimmung,
vollkommen unabhängig von dem,
wer wir sind und was wir haben, tun oder lassen
ist die, glücklich zu machen.
Das Glück, den Frieden, die Liebe,
die wir in uns tragen, gebend zu teilen.

So weit so gut.
Was aber, wenn uns die Kraft ausgegangen ist,
wir unser Glück in uns nicht finden können,
um es gebend und liebend zu teilen?

Haben wir dann nicht das Recht,
geliebt, getröstet und glücklich gemacht zu werden?

Es sind diese schweren Zeiten im Leben,
in denen wir besonders die Partner
mit Erwartungen und Forderungen aussaugen wollen
und ihnen klammheimlich einen Deal vorschlagen:
wenn Du mich tröstest, tröste ich Dich.
Und dabei immer wieder bitter enttäuscht werden.

Wie aber kommen wir heraus,
aus dieser Depression quälender Bedürftigkeit?

Vielleicht so:

Wir wenden innerhalb einer Sekunde unseren Blick
weg von uns selbst und unserem Leid,
hin zu dem anderen und seinem Leid.

Und stellen fest:

Unser Unglücklichsein
kommt vom glücklich gemacht werden wollen.
Und unser Glückhsein
kommt vom glücklich machen.

Es ist unsere einzigartige Bestimmung glücklich zu machen,
das gilt für Partner, Kinder, Freunde, Hobbies und Berufe.
Und es gilt auch für das Beten, das Meditieren
und das Blumengießen.

Wenn Du die Blume gießt,
damit sie für Dich blüht und duftet,
bleibt das schale Gefühl Deiner Selbstbefriedigung.

Wenn Du sie gießt,
um ihr zu ihrer Bestimmung zu verhelfen,
wird sie für Dich blühen und duften.
Die Blume fragt nicht nach dem Warum.

Wenn es Dir einen Tag lang gelingt,
Partner, Kinder, Freunde, Kollegen, Gott und die Blume
glücklich zu machen,
dann hast Du am Abend keine Einsamkeit, keine Angst
und keine Angst vor dem Tod.
Denn dann ist Dein Leben erfüllt.

Wenn Dein Leben am Abend des Tages
noch nicht erfüllt ist,
weil Du nicht alle Menschen glücklich gemacht hast,
machst Du einfach morgen damit weiter
andere Menschen glücklich zu machen.

Und wenn es Dir einigermaßen gelungen ist,
die Menschen, Tiere und Pflanzen,
die Dir an diesem Tag begegnet sind
glücklich zu machen,
beginnt morgen der zweite Tag Deines erfüllten Lebens.
Und dann bist Du endlich unendlich glücklich.

Sonnenblume

Liebe Mama, lieber Papa, liebe Erzieherin,
okey, okey, ich bin manchmal bisschen anstrengend,
bis zu den Grenzen Eurer Erschöpfung.

Aber Ihr müsst halt auch bedenken:

Ich bin in Eure Erwachsenenwelt hinein geboren.

Am liebsten wäre mir eine Welt,

die ein Sandkasten ist, ein Elternbett, eine Blechtrommel,
ein Schaukelpferd oder ein Matschhaufen.

Dann müsste ich auch nicht so schwere Dinge lernen wie
Fremdsprachen, Sozialverhalten oder Selbstfürsorge.

Ihr freut Euch immer, wenn ich Fragen stelle,

die mit Eurer Erwachsenenwelt zu tun haben

und weil ich Euch lieb hab, geb' ich mir ja auch Mühe.

In Wahrheit interessiert mich viel mehr:

Wie rutschig werden Fliesen, wenn das Waschbecken
überläuft?

Wie fest muss man Kinder beißen, bis man Sieger ist?

Wie viele Salzstangen passen in den Mund?

Wie lange kann man weghören, wenn man gerufen wird?

(übrigens: wenn ich spiele, höre ich Euch wirklich nicht).

Und wenn ich die wesentlichen Fragen nicht beantwortet
bekomme,

muss ich`s deswegen halt immer wieder probieren.

Und dann haltet Ihr mich irgendwann für auffällig
und geht mit mir zur Frühförderstelle.

Es gibt so viel Hektik, Stress, und Lärm in Eurer Welt.

Dabei gibt es so wunderschöne Musik wie:

der Klang des Marmeladenglases, das ich auf den Tisch
haue,
das Schreien des kleinen Kollegen,
wenn ich mein Spielzeug zurück erobert habe,
das Schmatzen Eures Kusses.
Den ganzen Tag kämpfe ich um meine Freiheit,
mit der ich meine eigene, kleine, gute neue Welt
neugierig erobern will
(Ich mache übrigens jeden Tag 25 neue Erfahrungen,
könntet Ihr auch mal probieren)
Manchmal fühle ich mich ganz frei, wenn ich Euch was nach
mache
und manchmal, wenn ich es ganz anders mache.
(und ich liebe Euch auch für Eure Regeln und
Grenzsetzungen)
Und manchmal,
beim Schmatzen Eures Kusses,
fühl ich mich ganz unfrei, total verbunden und gebunden.
Und dann rast mein Herz vor Glück.
Und dieses Gefühl merk ich mir für mein ganzes Leben.
Ja, ja, ich weiß ja schon: das Leben ist ungerecht,
Du liebe Mama, lieber Papa, liebe Erzieherin.
Ihr seid die Hausherren, Ich der Gast.
Ihr dürft mich beherbergen und beschützen,
mir Freiraum geben und Geborgenheit
(offene Funktionsräume und geschlossene Morgenkreise).
Ihr lasst mich Fragen stellen
und manchmal lasst Ihr mich die Antwort selber finden.
Dafür hab ich als Gast aber auch
ganz, ganz schöne Gastgeschenke:

Euer Glück, Eure Bestimmung, Eure Erfüllung und mein Glück.

Und Eure Anstrengung bis zur Erschöpfung.

Und dann noch diese zweite große Anstrengung:

Ihr müsst Euch viel küssen,

damit Ich glücklich bin

(oder viel Teamentwicklung in der Kita machen).

Dann krieg ich von ganz allein ganz viel

Sozialkompetenz und Selbstfürsorge,

um mein eigenes Leben zu meistern.

Und dann kriegt auch Ihr den Himmel,

den Ich Euch gern zeigen will.

Also bitte: hört auf zu glauben, ich sei auffällig.

Unter allen meinen kleinen, süßen Auffälligkeiten

stecken süße kleine Zeichen der Kraft, der Gnade und des

Segens:

Mein Durchsetzen und mein Nachgeben,

mein Ausbalancierung von Nähe und Distanz,

mein Bewahren und Verändern,

meine Fürsorge und Selbstfürsorge.

Manchmal bin ich

bissig wie ein Löwenzahn oder weich wie eine Butterblume,

schlau wie eine Fuchsie und empfindlich wie eine Primel,

heilend wie Kamille und zickig wie eine Brennessel,

versöhnlich wie eine Christrose und stachelig wie eine

Distel.

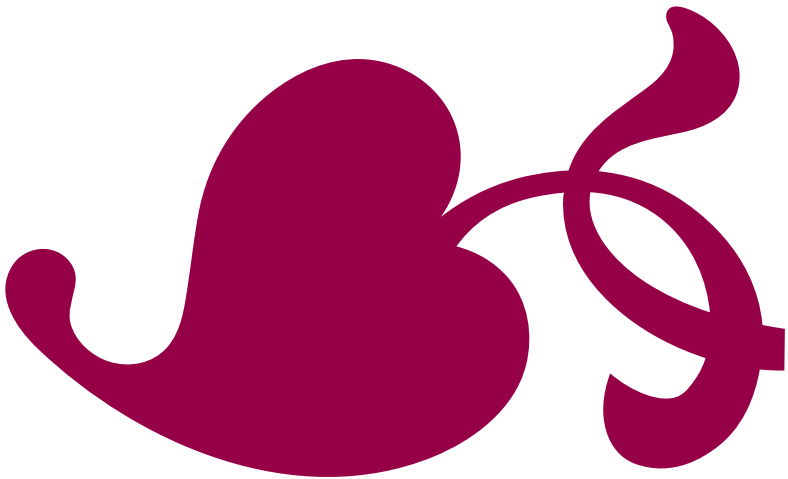
Bitte Vergissmeinnicht, wenn ich ein Sauerampfer bin

und hab auch meine Neuröschen lieb.

Denn immer bin ich eine Sonnenblume !!!

Ich wende mich hin zu Deinem Licht.

Dann öffne ich mich und strahle Dich an.
Und dann leuchten wir gemeinsam hin zu einem anderen.
Und wenn Ihr das schön übt,
das Glücklichsein und Glücklichmachen,
dann weiß ich für mein ganzes Leben, wie das geht,
das Glücklichsein und Glücklichmachen.



Daseinsfreude

Ganz oben im Norden, will der Tourist sich nach dem kürzesten Weg zum Meer erkundigen und findet ein altes Paar auf der Sonnenbank vor ihrem Bauernhaus sitzend.

Er denkt:

„Wer weiß? Ich sollte mein bestes Hochdeutsch bemühen!“

„Häh?“ antworten die beiden.

Da probiert es der Tourist

mit Englisch, Französisch und Spanisch.

Immer wieder nur „Häh?“

Der Tourist fährt genervt weiter.

Da sagt der Bauer zu seiner Frau:

„Hast Du das gesehen? Drei Fremdsprachen konnte der.“

Sagt seine Frau: „Und wat nützt ihm dat nu?“

Da haben wir über Jahrzehnte so viel Wissen erworben,

haben uns mehr oder weniger erziehen lassen,

sind zu eigenverantwortlichen und sozialen Wesen gereift,

haben uns gebildet, fortgebildet, drei Sprachen gelernt,

studieren die alten Philosophen,

meditieren die modernen Lebenshilferatgeber,

lesen die Sonntagsgedanken...

Und? Wat nützt uns dat nu?

Na gut,

wir wissen inzwischen, was gut ist und was böse,

was richtig ist und was falsch.

Die Würde ist unantastbar.

Töten sollst Du auch nicht unbedingt.

Aber Vater und Mutter ehren.
Du sollst Ehrfurcht haben vor dem Leben,
sollst Deinen Nächsten lieben, wie Dich selbst,
sollst Kalorien zählen,
grade sitzen,
sollst Dich ein wenig bewegen,
weil nur in einem gesunden Körper
ein gesunder Geist wohnt,
sollst dankbar und zufrieden sein,
nicht so viel Rechthaben und Besserwissen,
sollst Deine Bestimmung leben,
Kinder nur auf den Po hauen und nicht verhüten,
nicht öffentlich in der Nase bohren,
Verschwörungstheorien misstrauen,
weniger rauchen,
das Glück in Deiner Mitte finden
und in der U-Bahn für Schwangere aufstehen.
Und vor allem Carpe diem,
Du sollst den Tag pflücken,
denn der Sinn des Lebens liegt im Augenblick.
Und all das mit innerer Ruhe
und in heiterer Gelassenheit.
Wir sollen authentisch sein,
in Übereinstimmung mit Denken, Fühlen und Handeln.
Aber ja, das wissen wir doch alles.
Und wat nützt uns dat nu?
Was uns noch fehlt ist,
dass dieser wunderschöne Hirnschmalz mit Grieben,
nun auch noch ins Herz tropft.
Dass all dies wunderbare, angelesene und erkannte Wissen.

nun nur noch der praktischen Umsetzung bedarf.
Der gefundene Sinn muss realisiert werden !!!
So einfach.
Bleibt nur ein kleines Problem:
Unsere Bequemlichkeit
hat es sich in ihrer alt bekannten Bequemlichkeit
bequem gemacht
und nutzt so
jede ihr sich bietende neue Bequemlichkeit,
um es sich wieder bequem zu machen.
Nach all den vielen Wünschen, Erwartungen,
Anforderungen,
den ständigen Entscheidungen zwischen gut und böse,
richtig und falsch und nach dem was nützlich ist,
und der zwanghaften Suche nach dem, was glücklich
macht,
gültig glücklich, dauernd glücklich und letztgültig
glücklich...
Endlich in Ruhe Frieden zu finden,
um letztendlich im Frieden ruhen zu können...
Welch ein Stress.
Was bleibt?
Da sitze ich.
Ich bin da.
Ich atme.
Ich lebe.
Nichts ist zu tun.
Nichts zu lassen.
Ich bin einfach nur da.
Wunderbar.

Die reine Daseinsfreude.
Danach wird mir alles andere zu-fallen.
Oder auch nicht.
Gleich tue ich etwas. Oder auch nicht.
Ich bin da. Wunderbar.

Nachhaltigkeit

Alle sprechen von Nachhaltigkeit,
Politiker, Ökonomen, Klimaforscher, Ökologen,
u.v.a.m.

Viele meinen damit etwas anderes, als andere.

Wenige meinen damit sich.

Einige könnten über Nach-Haltigkeit mal nach-denken,
bevor sie es nach-schwätzen.

Wir könnten doch mal nach-fühlen oder nach-schauen,
nach innen,

bevor wir nach-denken,

über all das, das wir erlebt, erfahren und erkannt haben.

Wir würden nach-drücklich Dinge in uns finden,
die uns nach-sichtiger werden lassen würden,
mit uns und anderen.

Und wären nicht mehr so nach-lässig mit dem,
was wirklich wichtig ist.

Und wahrscheinlich

würden wir nicht mehr so sehr nach-haken und nach-treten,
müssten nicht mehr ständig nach-weisen, wie wichtig wir
sind

und würden nicht mehr so oft nach-setzen,

wenn wir anderen deren Fehler nach-tragen,

um so dem Nach-weis unserer Kompetenzen nach-zu-jagen.

Damit würden wir sowieso nur die nach-ahmen,
deren Erfolg nach-haltig ausbleibt.

Bleibt wohl nur,

tatsächlich nach innen zu schauen

damit dessen Ver-nach-lässigung
nicht zum eigenen Nach-teil gereicht.
Ein guter Weg könnte der sein,
beim Rechthaben und Besserwissen
nach-drücklich nach-zu-geben.
Das würde uns nach-weislich weiser werden lassen.
Wir würden von unserer
Menschlichkeit und Mitmenschlichkeit nach-legen,
wie man ein Holzscheit nach-legt,
um das Feuer in Gang zu halten.
Mit nach-giebig nach-geholter und nach-gebesserter Nach-
Sicht,
würden wir nicht mehr so viel werten, vorwerfen und
urteilen.
So würde aus unserer Empathie nachhaltige Sympathie.
Womit keinesfalls gemeint ist,
alles hinzunehmen, nach-zu-plappern oder gut zu heißen.
Aber nachhaltiges Verstehen (Empathie)
führt wie von selbst zu Mitgefühl (Sympathie)
und die ist grundsätzlich nach-haltig.
So üben wir uns nach-haltig
(und es geht leider nicht ohne nach-haltige Übung)
in der Gestaltung des Lebens
durch eine von innen motivierte Lebensführung
und eine nach-sichtig nach-drückliche Verantwortlichkeit
für das eigene Glück und das anderer.
Und glauben nach-weislich nicht mehr daran,
dass andere für unser Glück verantwortlich sind.
Dieses Üben könnte dazu führen,

dass auch unser unnahbarer Nach-bar nicht mehr nach-
treten muss,
weil unser nach-drückliches Üben
einer mitmenschlichen Lebensgestaltung
nicht nur nach-schwingt,
sondern auch zu ihm hinüber schwingt.
Wir werden in gemeinsamer Nach-folge
nicht mehr nach-lassen,
das Vermeiden der alten Nach-teile nach-zu-feiern.
Gemeinsam werden wir
in gemeinsamem nach-haltigen Nach-sinnen
zu der Ein- und Nach-Sicht gelangen,
dem Glück nicht mehr nach-jagen zu müssen.
Dieses gemeinsame Nach-feiern
wird sich anfühlen wie ein Nach-Hause-Kommen.
Es wird dort Seelenruhe sein.
Eine Seelenruhe in all dem,
was wir tun, lassen und sind.
Eine Seelenruhe,
mit der wir uns bereits zu Lebzeiten das
„Ruhe in Frieden“
zurufen
(lange bevor wir es nach-rufen).
In empathischer Sympathie.
Und in nach-haltig heiterer Gelassenheit.

Osterlachen

Ostern und Osterlachen haben irgendetwas mit Glauben, Religion und Gott zu tun. Das ist kein Witz.

Neulich hat sich der Bischof angekündigt, einen Gottesdienst zu halten.

Vorher wurde alles auf Hochglanz gebracht.

Sonntag, 10.00 Uhr:

die Würdenträger schreiten durchs Portal und finden einen einzigen sich wärmenden Obdachlosen...

„Haben Sie angekündigt, dass der Bischof kommt?“

„Weh dem, der das ausgeplaudert hat“.

Ein Witz. Natürlich nur ein Witz.

Die Wirklichkeit ist anders:

Vorgestern, Karfreitag, die riesige Kirche rappellvoll.

30 Minuten lang haucht der pompös Behängte alle 20 Sekunden

„Beuget die Knie“ ins Mikrofon.

Hunderte Gläubige rauschen knackenden Knies

frühsportmäßig, gehorsam, gleichzeitig auf und ab.

Alles Geschöpfe Gottes.

Zum Glück hat Gott sich sein Osterlachen bewahrt.

DAS kann nicht sein Ernst sein.

Andere halten ihren Ostergottesdienst im Wellness-Tempel.

Direkt am Waldrand joggen sie mit herabhängenden
Bäuchen, Brüsten und Stirnbändern
vor herabhängenden Fernsehern.
Alles Geschöpfe Gottes.
DAS kann nicht sein Ernst sein.

Satiriker, Karikaturisten und Kabarettisten
bezahlen mit dem Leben,
weil sie sich durch witzige Arroganz
diesseitige Jungfrauen erhoffen,
indem sie sich über Menschen erheben,
die mit dem Leben bezahlen,
weil sie sich jenseitige Jungfrauen erhoffen.
Beides Geschöpfe Gottes.
DAS kann nicht sein Ernst sein.

Menschen pumpen Chemie in tiefe Erdlöcher,
um Gas zu gewinnen,
wohl wissend, dass ihr Wohlstand
nur durch die Abhängigkeit von Ölstaaten erhalten bleibt.

Menschen ziehen Tieren bei lebendigem Leib
das Fell über die Ohren,
um fehlerfreie Pelzmäntel tragen zu können.

Menschen leihen anderen Menschen Geld,
damit die anderen Menschen
bei ihnen Waffen kaufen können.

Menschen behaupten andere Menschen zu lieben,

weil sie endlich mal hinreichend geliebt werden wollen.

Alles Geschöpfe Gottes.
DAS kann nicht sein Ernst sein.

Und immer und überall behaupten Menschen,
dass ihre „Wahrheit“, ihre „Gerechtigkeit“ und ihre „Liebe“
die Wahrheit, Gerechtigkeit und Liebe Gottes seien.

Alles Geschöpfe Gottes.
DAS kann nicht sein Ernst sein.

Gott muss Humor haben,
um all diese Menschen trotz allem
und unentwegt und unter allen Umständen zu lieben.
Selbst die, die arrogante Texte wie diesen schreiben.

Gott sieht alles.
Aber er petzt nicht.
Und er drückt ein Auge zu.
Schließlich weiß er vom Autoren dieses Textes,
wie der Auto fährt, Fleischklopse kocht und Kinder erzieht.

Der Autor: Geschöpf Gottes.
DAS kann nicht sein Ernst sein.

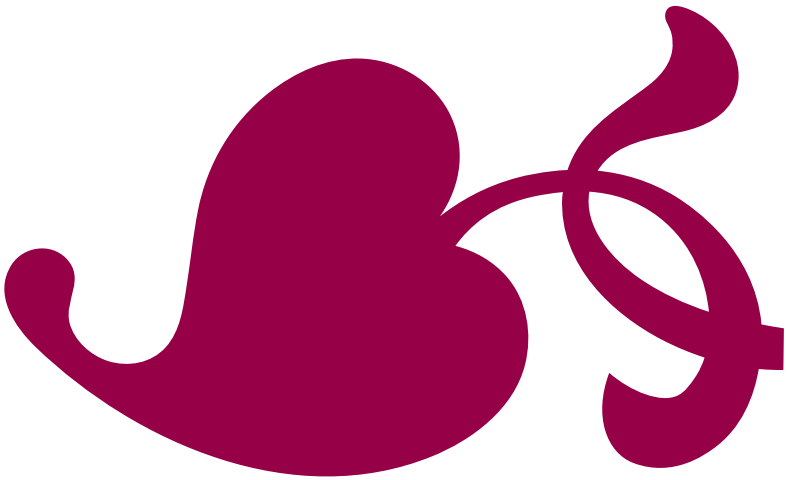
Unwahrheit, Ungerechtigkeit und Lieblosigkeit
werden kein Ende haben.
Aber mit der Frohen Botschaft von Ostern
wird aus Auslachen Osterlachen werden.

„Warum rülpsset und furzet ihr nicht an Ostern?“

Solches mündet in der Regel in Osterlachen.

Wer lacht, macht heil und tötet nicht.

Und wer dem Leben, der Liebe und dem Lachen dient,
der beugt seine Knie in Dankbarkeit.



Unschuldig

Es ist die sogenannte Schuldfrage
die unsagbar großes Leid bringt,
in unser Leben, in unsere Beziehungen, in die ganze
Welt.

Wir machen mit Selbstvorwürfen unser eigenes Leben zur
Hölle

und mit Vorwürfen das Leben unserer Mitmenschen.

Wir brauchen nicht auf die Hölle zu warten,
die schaffen wir uns selbst.

Gleichzeitig sehnen wir uns so sehr
nach dem Himmel auf Erden.

Wir sehnen uns so sehr nach der Liebe und dem Glück,
die beiden, die sich gegenseitig bedingen.

Stattdessen stellen wir unentwegt die Schuldfrage.

Dabei ist der Ausweg aus diesem Dilemma
ganz einfach und ganz naheliegend:

Es gibt einen elementaren Unterschied zwischen
Schuldigsein und Schuldigbleiben,
das sind zwei vollkommen unterschiedliche Phänomene.

Wenn wir irgendwelche Texte lesen,
Romane, Gedichte, Ratgeber, Zeitungen oder Heilige
Schriften,

finden wir klare Definitionen für Schuld.

Dadurch wissen wir ziemlich genau,
was gut ist und was böse, was falsch ist und was richtig.

Da ist es manchmal vernünftig, bei klarem Verstand zu sein.

Wir können solche Texte aber auch mit dem Herzen lesen,

da wäre es ziemlich unvernünftig, bei klarem Verstand zu sein.

Wir würden dann entdecken,
dass Menschen unentwegt irgendetwas schuldig bleiben,
Mitgefühl, Verbundenheit, Güte, Sanftmut, oder Liebe.
Dadurch aber grundsätzlich nicht schuldig sind.

Wenn wir mit dem Herzen lesen,
denken, fühlen, handeln und leben würden,
würden wir realisieren,
dass wir Menschen grundsätzlich etwas schuldig bleiben
und dabei grundsätzlich unschuldig sind.

Das wäre das grundsätzliche Ende
von Selbstverurteilung und Verurteilung anderer.
Wir könnten mit dieser Erkenntnis innerhalb einer Sekunde
erleichtert und befreit aufatmen.

Wir könnten, endlich befreit von der Schuldfrage,
die Verantwortung übernehmen
für unser Lesen, Denken, Fühlen, Handeln und Leben.
Und endlich erleichtert und befreit die Konsequenzen
tragen

für unser Lesen, Denken, Fühlen, Handeln und Leben.

Wir könnten sagen:

Besser konnte ich es nicht, besser konnte er/sie es nicht.

Wir haben es mit dem Verstand versucht.

Jetzt wollen wir es mit dem Herzen tun.

Ohne Vorwurf und Selbstvorwurf wäre auf einmal alles
anders:

Die Regierungschefin, die Waffen verkauft
und in den Krieg zieht...

Sie muss mit Verstand regieren,

genauso, wie diese Welt eben funktioniert.

Sie muss dadurch sich und anderen etwas schuldig bleiben.

Ohne schuldig zu sein.

Du und Ich:

von morgens bis abends bleiben wir Liebe schuldig,
den Kindern, den Eltern, den Partnern, den Kollegen, den
Nachbarn,
den Hungernden, den Flüchtlingen, den Armen und den
Kranken.

Wir können nicht anders.

Wir müssen unentwegt irgendetwas schuldig bleiben.

Ohne schuldig zu sein.

Und hier ist das Geheimnis von Saint-Exupery:

Man sieht nur mit dem Herzen gut.

In dem Augenblick,

in dem ich alle Dinge und alle Menschen mit dem Herzen
anschaue

und die grundsätzliche Unschuld von Menschen annehme,
fällt mir wie ein Zu-Fall irgendeine kleine Aufgabe zu,

durch die ich irgendeinem Menschen

mit irgendeinem ganz kleinen Liebesdienst,

irgendetwas ein klein wenig weniger schuldig bleibe.

Ohne dabei schuldig zu sein.

Und da ist dann der Himmel auf Erden.

Auch den „schaffen“ wir uns selbst.

Indem wir unser Herz öffnen,

in dem er ein für alle Mal aufbewahrt ist.

Als unschuldige und freie Menschen,
die nicht mehr gefangen sind von Vorwurf und
Selbstvorwurf,
haben wir die freie Wahl zwischen Himmel und Hölle.
Nur in dem einen bleibt uns keine freie Wahl:
nachdem wir gewählt haben,
müssen wir die Konsequenzen tragen.

Berührungen

Wenn unsere Herzen sich berühren
ist das der Ort,
an dem wir vernünftig genug waren,
uns von unserer herzlichen Gegenwärtigkeit
unter unseren sehnsüchtigen Verstand tragen zu lassen.
Der Ort,
an dem sich unser Herz zu offenen Händen formt
und in dem der Verstand geborgen ruht
ohne Angst haben zu müssen.
Anfänglich zittert er noch ein wenig
unser Verstand,
angesichts des Schmerzes,
den er gerade ausheilen möchte
und angesichts der freudigen Erregung,
von der Weichheit des Herzens berührt zu werden.
Von der Geborgenheit des Herzens sicher bewahrt
und so als würde ein Heiland Jod in die Wunde geben,
erlebt der Verstand, wie der Schmerz sich verstärkt
in dem er zulässt, genau hinzuschauen.
Zurückblickend erkennt der Verstand,
dass die Zeit der Vergangenheit nicht mehr existiert,
die Zeit, in der die Geliebte
seine Erwartungen erfüllen,
seine Bedürfnisse befriedigen
und seine Sehnsüchte stillen sollte.
Vorausblickend erkennt der Verstand,
dass die Zeit der Zukunft noch nicht existiert,

die Zeit, in der der Geliebte
ihre Erwartungen erfüllen,
ihre Bedürfnisse befriedigen
und ihre Sehnsüchte stillen soll.
In diesem Augenblick
herzlicher Gegenwärtigkeit
verwandeln sich bittere Tränen in süße
und der Schrei des Schmerzes
in Schluchzer tröstenden Friedens.
Dieser Ort,
an dem Herzen sich berühren,
ist der Ort der Versöhnung und der Erlösung,
der Ort,
an dem sich die Frage nach dem Unterschied
von Geben und Nehmen nicht mehr stellt,
weil es keinen Unterschied gibt.
Es ist der Ort,
an dem Orkane Felsen von Türen wegblasen
und zarte Winde Umarmungen bewirken.
Der Ort,
an dem Du einen Baum pflanzt,
weil Du die Früchte schon schmecken kannst,
die Du dem Geliebten bringst.
Der Ort,
an dem Du Deine Pflichten mit Liebe erfüllst,
um der Geliebten ein Zuhause zu bauen
in dem Du Deinen eigenen Frieden teilen kannst.
Der Ort,
an dem Du keine Geschenke mehr planst,
weil Du Dich selber verschenkst.

Es ist der Ort
von duftendem Haar
und warmem Kakao
an knisterndem Kamin.
Und da,
wenn zwei Herzen sich berühren
und Du ergriffen bist
von der Verwandlung der zugelassenen Tränen,
erkenntst Du im Geliebten
alle Mütter und Väter und Kinder, Pflanzen und Tiere.
Und die herzliche ewige Gegenwartigkeit.

Schöner Tag heute

Schöner Tag heute
Nehmen wir einmal an, Du würdest Dich,
erst mal nur heute,
nicht ärgern, über irgendetwas aus der Vergangenheit.
Dann wäre das doch ein schöner Tag heute, oder ?
Nehmen wir einmal an, Du würdest Dich,
erst mal nur heute,
nicht sorgen, über irgendetwas in der Zukunft.
Dann wäre das doch ein schöner Tag heute, oder ?
Nehmen wir einmal an,
es gäbe an diesem Tag Deines Lebens
keine Wünsche, Erwartungen, Forderungen und Ansprüche.
Keine Lebensberatung, keine ethischen oder religiösen
Dogmen,
keine Ratschläge, keine Appelle, keine Sonntagsgedanken.
Das wäre doch ein schöner Tag, oder ?
Die vielen Ansprüche,
sie kommen aus Deinem Verstand und Deiner Vernunft.
Einige davon werden von außen an Dich herangetragen
und manche von denen werden klammheimlich
von Deinem Verstand und Deiner Vernunft abgesegnet.
Und wenn Dein Verstand das für vernünftig hält,
kannst Du sie ja auch erfüllen, die Ansprüche.
Musst Du aber nicht.
Tatsächlich musst Du gar nicht immer
stark, mutig, beherrscht und diszipliniert sein.
Du musst gar nicht immer

heiter, dankbar, froh und gelassen sein.
Du musst gar nicht immer
achtsam-altruistisch-dienend-sanftmütig-liebend sein.
Du musst gar nicht immer
friedfertig-gerecht-vergebend-verbindlich-erleuchtet sein.
Du musst gar nicht immer glücklich sein.
Was wäre das für ein schöner Tag,
an dem Du all das nicht mehr musst.
Du musst auch nicht weiterlesen.
Könnte sich aber lohnen.
Es gibt nämlich neben all den Ansprüchen,
die ja auch immer mal sehr sinnvoll sind,
Zusprüche
(so etwas wie erlaubte Suggestionen), z.B.
Das IST ein schöner Tag.
Mit allem, ohne alles und trotz allem.
Hier also ein paar Vorschläge
für autosuggestive Zusprüche.
Das sind
Vergewisserungen von subjektiven Wahrheiten:
NUR MAL HEUTE
Erlaube ich mir zu sein, wie ich bin.
Glaube ich nicht alles, was ich denke.
Lasse ich mir von mir nicht alles gefallen.
Will ich das Verändern leben und das Bewahren.
Will ich all die Dinge akzeptieren, die ich akzeptieren kann.
Darf ich meine Unzulänglichkeiten anlächeln.
Will ich lieber ergriffen sein, als begriffen werden.
Werde ich meine Irrtümer lieben.
Finde ich mein Glück in dem, was ich nicht bin und habe.

Will ich mich durchsetzen und nachgeben.
Darf ich Raum nehmen und geben.
Höre ich damit auf, alles verstehen zu wollen.
Weiß ich, dass ich unschuldig bin und vollkommen, mit allem.
Sehe ich meine wunderbare Schönheit – innen und außen.
Bin ich von nichts und niemandem das Opfer.
Mache ich mir bewusst, wie wertvoll mein Leben ist.
Will ich meine Stärken und Schwächen lieben.
Will ich nicht unentwegt glücklich sein.
Bin ich zufrieden mit Luft und Liebe.
Weiß ich, dass ich NICHTS tun muss und ALLES tun kann.
Erst mal nur heute
werde ich bei allem was geschieht, sagen:
MAL SEHEN, WAS DRAUS WIRD.
Ein wunderschöner Tag.
Und doch:
Wieder Ansprüche in den vielen Zusprüchen ?
Ich werde sechs von den vielen Zusprüchen auswählen
und auf einen Würfel schreiben.
Und mir jeden Tag einen Zuspruch würfeln.
Wenn Du Lust hast mitzumachen,
schreib mir Deine sechs Lieblings-Zusprüche.
(das können auch Deine eigenen sein).
Dann entscheide ich mehrheitlich.
Und dann lasse ich einen Bastelbogen für einen Würfel
drucken.
Den schicke ich Dir dann.
Dir einen besonders schönen Tag heute.

Demut

Puuuuh, welch ein Wort.
Da wird es einem ganz flau im Magen.
Klingt so nach Kirche, Pathos, Selbstmissachtung,
Selbstaufgabe, Gang nach Canossa, zu Kreuze kriechen.
Klingt nach Kehle hinhalten zum tödlichen Biss.

Demut

hat einen beängstigenden Gleichklang mit Demütigung.

Demütigung

geschieht immer dann,

wenn die Würde, der Selbstwert und die Selbstachtung
eines anderen verächtlich angegriffen werden.

Immer dann, wenn freier Wille und Selbstbestimmung
von Mitmenschen, Partnern, Kollegen und Kindern
gebrochen werden sollen.

Wir wollen und müssen unsere Würde bewahren,
wir wollen nicht gedemütigt werden.

Mit allem Recht der Welt.

Gleichzeitig bleibt uns nicht erspart
darüber nachzudenken,

mit welchen Techniken, Methoden und Überzeugungen,
wir selbst andere Menschen manipulieren,
entwürdigen und demütigen.

Immer dann,

wenn wir von jemandem verärgert wurden
oder wir jemanden verärgert haben,

wenn unsere Erwartungen nicht erfüllt

und unsere Bedürfnisse nicht befriedigt wurden,

immer dann ist die Ursache dafür
eine schlechte oder fehlende Kommunikation.
In aller Regel reagieren wir dann
mit Projektion (Problem beim anderen abladen)
oder Introjektion (Problem des anderen vereinnahmen).
Immer dann, wenn wir agieren, um etwas zu bewirken,
wenn wir einen anderen Menschen verändern wollen,
wenn wir den anderen an seiner Selbstachtung
und Selbstbestimmung hindern,
manipulieren wir ihn.

Das ist Demütigung.

Es ist die Demütigung,
die den Raum der Demütigung schafft,
in dem wir selbst gedemütigt werden.
Jegliches Bewerten, Beurteilen, Analysieren,
Pädagogisieren, Psychologisieren, Therapieren,
in der Absicht, den anderen zu verändern
(Du könntest, Du solltest, Du müsstest),
ist Manipulation,
ist der Versuch, die unantastbare Würde zu rauben,
ist Demütigung.

Demgegenüber ist Demut

(wenn sie nicht selbsterniedrigend ist)
die eigentliche Würde des Menschen.

Es ist die Versöhnung des Narzissmus
(der eitlen Selbstverliebtheit).

Es ist die bedingungslose Wertschätzung,
mit der wir das Ich geringer schätzen als das Du
(Voraussetzung dafür ist Ich-Stärke).

Demut ist die Haltung, die den eigenen Hochmut heilt.

Ohne all unsere heilsamen und störenden Störungen
aus der Vergangenheit,
aus der Fülle der Gegenwart des Hier und Jetzt,
sind wir Liebe
(das ist mehr als gern haben).
Wir sind der Raum, in dem Liebe möglich ist.
Der Raum,
in dem nichts gefordert, verändert und manipuliert wird.
Der Raum,
in dem nichts gesteuert, beeinflusst und beherrscht wird.
Sprache, die als Herrschaftsmittel benutzt wird,
ist nicht Kommunikation.
Kommunikation (Communio = Gemeinschaft)
hegt und pflegt die Liebe, die schon da ist.
Kommunikation ist immer alles sagen,
ohne manipulativ-demütigend verändern zu wollen.
Demut praktisch ist
mit dem Herzen hören
und wirklich verstehen wollen.
Und aus dem Herzen sprechen oder schweigen.
Um zu leben, dass wir Gemeinschaft lieben.
Unter all den Rinnsalen, Bächen und Flüssen
sagt Laotse,
ist der Strom der König.
Denn der ist ganz unten.
Der vielleicht heilsamste Weg gegen das Demütigen,
ist das Demütigsein.
Dann lieben die Menschen Deine Nähe.

Freiheit wovon oder wozu

Wir alle wären so gerne frei.
Frei von Einsamkeit, Unsicherheit, Nutzlosigkeit
und Hilflosigkeit,
frei von Unzulänglichkeit, Erschöpfung, Versagen, Streit
und Enge,
frei von Schuld, Scham, Urteil, Angst und Tod.
Wir würden so gern Kapitän unseres Lebensschiffes sein
statt gefangener Galeerensträfling auf dem eigenen Boot.
Dafür gibt es mehr oder weniger gute
Affirmationskarten, Lebenshilfebücher und Therapeuten.
Sie alle wollen Dir zeigen,
wie Du auf den Weg der Freiheit gelangen kannst,
indem Du Dich mit der Vergangenheit versöhnst
und in der Zukunft Dinge sein lässt,
von denen Du Dich gefangen und abhängig glaubst
und neue Dinge probierst,
die Dich in der Zukunft freier fühlen lassen sollen.
Alle, die es gut mit Dir meinen,
beschreiben so oder ähnlich
Ausweg, Heilung, Versöhnung und Erlösung
in drei gut nachvollziehbaren, wertvollen Schritten:
Die Botschaft des Herzens
Die geerbten und gelernten Blockaden
Der Weg zur Freiheit

1. Die Botschaft des Herzens

In Wahrheit weiß Dein Herz sehr genau, dass Du unschuldig
bist.

Du kannst es nicht allen recht machen,
dem Partner, der Familie, dem Chef, den Kollegen,
der Regierung, dem Finanzamt, den Flüchtlingen,
Deinen Überzeugungen, Deinen Visionen, Deinem Körper.
Deswegen weißt Du auch,
dass Dein Nächster unschuldig ist,
er kann es Dir und sich auch nicht immer recht machen.
Insofern weiß Dein Herz,
dass Du niemandem für irgendetwas Vorwürfe machen
musst.

2. Die geerbten und gelernten Blockaden
Irgendjemand oder irgendetwas
hat Dich erzogen, gebildet und vollgestopft
mit Schuldgefühlen, Versagensängsten und
Zwangsneurosen:

Du musst Dich anstrengen und Dir Mühe geben,
um wenigstens ein paar Deiner Unzulänglichkeiten
zu vertuschen oder zu kompensieren,
musst zumindest versuchen,
es möglichst vielen Menschen recht zu machen,
um Schuld, Scham, Urteil und Angst zu vermeiden.

3. Der Weg zur Freiheit
Du könntest lernen, besser für Dich zu sorgen:
Überzeugungen überprüfen,
Zeit organisieren,
aus der Opferrolle aussteigen,
Wünsche, Ziele und Visionen initiieren,
Defizite ausgleichen und Kompetenzen einsetzen,
Überflüssiges meiden und Heilsames stärken,
gesünder ernähren und mehr bewegen,

Pflichten erfüllen oder reduzieren,
ungelöste Konflikte klären,
zuhören, lieben und auf Rechthaben verzichten,
Dich mit dem Tod versöhnen
und mehr Faltencremes benutzen.
Dann bist Du auf dem Weg zur Freiheit
und weißt irgendwann genau,
wem Du es wann und wie recht machen möchtest.
SPÜRST DU DEN DRUCK ?

Es klingt fast so,
als würdest Du versuchen einen großen Teufel
mit einem kleineren auszutreiben.
Die Perspektive, irgendwann endlich frei zu sein,
indem Du irgendwann endlich weißt,
was Du tun oder lassen sollst,
um irgendwann endlich zu wissen,
wann Du es wem und wie rechtmachen sollst,
ohne dabei Schuld, Scham oder Angst zu haben oder zu
machen
macht gewaltig Druck,
weil Du dadurch zwar weißt wovon Du frei sein willst
(was ja auch schon ziemlich hilfreich ist),
aber noch immer nicht weißt: WOZU ?
Die drei oben beschriebenen
guten, sinnvollen und wertvollen Schritte
sind ganz offensichtlich nicht hinreichend
für Deine starke Sehnsucht nach Freiheit.
Ganz offensichtlich gibt es nur diese eine,
vollkommene und absolute Freiheit,
für die es sich zu leben lohnt:

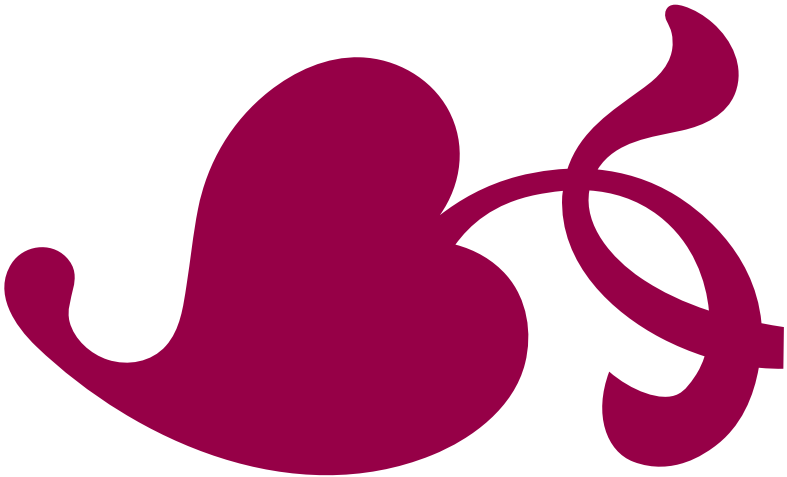
Es ist die Freiheit für diesen Augenblick.

Dieser Augenblick ist JETZT.

Keine Botschaft, keine Blockade, kein Weg mit Ziel.

Keine Schuld, keine Scham, kein Urteil, keine Angst und kein Tod.

Alles, was Du jetzt hast oder bist, ist alles was Du jetzt brauchst.



Sinnvoll wünschen

Ü bermorgen ist schon wieder ein halbes Jahr vorbei.
Zeit, mal wieder Bilanz zu ziehen.
Ging es bergauf und geht es nun bergab?

Noch scheint die Sonne,
aber schon bald gibt es wieder Lebkuchen.
Haben sich Wünsche erfüllt?
Welche sind noch offen?
Wahrscheinlich ist es gut,
Wünsche, Träume, Ziele und Visionen zu haben.
Es könnte allerdings auch sein,
dass das Wünschen glücklicher macht,
als dessen Erfüllung.

Weltweit nehmen sich in einem Jahr
eine Million Menschen das Leben.
Dabei ist die Suizidrate in den reichen Ländern
dreimal so hoch wie die in den armen Ländern.
(Ganz nebenbei: die Sterblichkeitsrate
liegt auch bei den Lottogewinnern bei 100%).
Da könnte es hilfreich sein,
unsere Wünsche, Träume, Ziele und Visionen
zu überprüfen,
ihre Relativität zu erkennen
und Verantwortung dafür zu übernehmen.
Die einen träumen davon
Familie, Beruf, Haus und Reichtum zu haben.
Und wenn ihre Träume erfüllt sind stellen sie fest:
Alles, was ich habe, will etwas von mir.

Deswegen träumen die anderen davon,
keine Familie, keinen Beruf,
kein Haus und keinen Reichtum zu haben.
Der eine läuft zwei Tage durch die Wüste
und sehnt sich nach nichts mehr, als nach Wasser.
Der andere fällt im Sturm über die Reling
und sehnt sich nach nichts weniger, als nach Wasser.
Der eine schreibt dreihundert Bewerbungen,
der andere quält sich zur unerfüllten Existenzsicherung.
Der eine erlebt in Beziehung die Hölle der Einsamkeit,
der einsame Single ersehnt den Himmel der Zweisamkeit.
Es hilft nichts,
Wünsche sind relativ.
Das Glas ist halbvoll oder halbleer.
Wenn es zu heiß wird
(im Haus, im Beruf oder in der Beziehung)
brauchen wir Abkühlung
(ein Fenster, eine Klärung oder eine Selbstbesinnung).
Wenn es zu kalt wird
(im Haus, im Beruf oder in der Beziehung)
brauchen wir Wärme
(eine Wolldecke, einen Sinn oder eine Berührung).
Bleibt wohl dies:
Himmel und Hölle
sind weder Qualitäten für die Zeit nach dem Verbleichen,
noch Verordnungen für die Zeit davor.
Himmel und Hölle
sind Zustände,
die wir in Freiheit selbst verantworten dürfen.
Wir selbst haben die Schlüssel zu den beiden Türen.

Falsch verstanden
klingt dies wie die Verordnung,
schon wieder alles alleine regeln zu müssen.
Haben wir es nicht endlich mal verdient,
dass uns jemand das Fenster öffnet
oder uns mit der warmen Woldecke zudeckt?
Haben wir nicht das gute Recht,
nach so vielen Zeiten des Mangels endlich
das Leben und volle Genüge geschenkt zu bekommen?
In der Hölle sitzen die Menschen bei Tisch
einander gegenüber
und haben Löffel, die einen Meter lang sind.
Und verhungern.
Oder sie warten,
dass der, der gegenüber sitzt, sie füttert.
Und verhungern.
Im Himmel sitzen die,
die ihr Gegenüber füttern,
mit den Löffeln, die einen Meter lang sind.
Diese Gefütterten
sind im selben Augenblick
so voller Liebe, Glück und Dankbarkeit,
dass sie ihre Gegenüber füttern.
Das wünsche ich mir für das zweite halbe Jahr:
Durch Füttern satt sein.

Dankbar teilen

Es gibt sie noch immer,
diese Bücher, die uns lehren sollen,
Bestellungen beim Universum abzugeben:
Wünsche formulieren, Ziele setzen
und auf die Antwort des Himmels warten...
Manchmal klappt das auch.
Manchmal bekommst Du das,
auf das Du Deine Aufmerksamkeit fokussierst.
Ob es Dir gut tut oder nicht.
Und noch immer werden mit dem Warten auf das Glück
viele Frustrationen und Depressionen implantiert.
Alle diese Wünsche, Erwartungen und Forderungen
haben zu tun mit der Sehnsucht nach Glück,
nach Glücklichkeit durch glücklich gemacht werden.
In Wahrheit ruht das Glück in Dir.

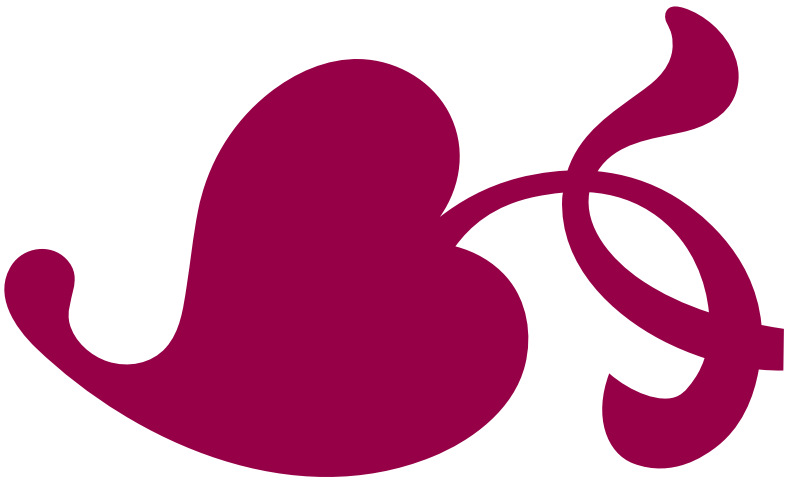
Jeder Mensch
hat eine Lieblingsmelodie,
ein Lied oder ein Musikstück,
eine Melodie, die Deine Seele im Tiefsten berührt.
Um diese Musik genießen zu können,
hast Du unterschiedliche Möglichkeiten:
Du legst eine CD ein.
Du kaufst eine Konzertkarte.
Du spielst das Stück auf einem Instrument.

Du siehst: Du musst etwas tun,
um in den Genuss zu kommen.
(man muss den Lottoschein abgeben,
um gewinnen zu können).

Aber es gibt noch eine vierte Möglichkeit:
Du nimmst an,
dass diese Musik die Melodie berührt,
die Du in Deiner Seele trägst,
Deine Melodie.
Deine Melodie,
die Du schon immer und für immer in Dir trägst.
Deine Melodie.
Du darfst Deine Melodie
realisieren (im Sinne von erkennen)
und realisieren (im Sinne von verwirklichen).
Du darfst Deinen Wohlstand realisieren
(erkennen und verwirklichen),
den geistigen, den seelischen und den materiellen.
Das Glück, den Frieden, die Freude.
Du hast mehr als genug davon.
Du darfst Dein erfülltes Arbeiten realisieren
(erkennen und verwirklichen),
etwas bewirken, etwas beitragen, für jemanden da sein.
Du hast mehr als genug davon.
Du darfst Dein Lieben realisieren
(erkennen und verwirklichen),
Deine Beziehungsfähigkeit, Deine Verbundenheit, Dein
Geben.

Du hast mehr als genug davon.
Realisiere (erkenne), was Du empfangen hast,
dann realisierst (verwirklichst) Du, was Du empfangen hast.
Ich summe ein paar Töne meiner Melodie,
vielleicht berühren sie Deine Seele.
Du summst ein paar Töne Deiner Melodie,
vielleicht berühren sie meine Seele.
Und wir sollten darauf achten,
dass die Melodie des anderen
nicht zu unsere Lieblingsmusik wird.
Aber es ist wunderschön,
ein paar Takte gemeinsam zu summen.
Wenn Du Deine Melodie verloren hast,
dann summe ich zart und sanft ein paar Töne,
die ich glaube in Dir zu spüren.
Dann wünsche ich mir von ganzem Herzen,
dass mein Summen
Dich zu Deiner Melodie bringt.
Und ich schenke Dir diesen Kuss
in der Hoffnung,
dass Du dabei Deine Melodie summst.
Wenn ich in diesem Kuss
Befriedigung und Bestätigung suche,
dann bekomme ich Befriedigung und Bestätigung.
Dann wird er schal sein, wie feuchte alte Pappe.
Aber wenn Du dabei bei Deiner Melodie bist,
bin ich bei meiner.
Ich darf realisieren, was ich empfangen habe.
Ich muss nicht mehr warten,
mein erträumtes Leben zu leben,

bis ich irgendwann
glücklich, erfüllt und reich bin.
Dankbar teile ich meinen Wohlstand
und verschenke
mich selbst.
(Ich hab mehr als genug davon).



Himmel und Erde

Kennst Du das auch?
Anstrengung, Erschöpfung, Enttäuschung,
Unzufriedenheit und Verzweiflung
in Beruf und Beziehung?
Immer dann bist Du klammheimlich,
halbbewusst oder bewusst
bei der Schuldfrage.
Du verurteilst eine Situation, eine andere Person
oder Dich selbst.
Aber die Wahrheit ist immer innen,
in Deiner inneren Mitte.
Und da gibt es keine Schuld.
Entweder ringst Du mit der Bedeutsamkeit
einer Situation oder Person
oder mit deren Bedeutungslosigkeit.
Oder Du leidest
unter Deiner eingebildeten Bedeutungslosigkeit
und gleichzeitiger Betonung Deiner Bedeutsamkeit.
Es ist die eingebildete Bedeutungslosigkeit
einer kleinen Schiffsschraube,
durch die Du Dich vergleichst und versuchst,
Dir Bedeutung zu verschaffen,
indem Du Dich urteilend über andere erhebst.
Nein,
Du bist nicht die Schiffsschraube,
ohne die das Schiff kein Schiff wäre.
Du brauchst nicht noch mehr Glauben an Dein Ego-Selbst.

Das verführt Dich nur immer mehr dazu,
Deine Wichtigkeit hervor zu heben,
mit Deinen Kompetenzen zu glänzen
und auf Dein Rechthaben zu bestehen.
In demselben Augenblick aber,
in dem Du aufhörst,
Dein messianisches Schiffsschraubendasein
in den Mittelpunkt zu stellen,
erwachst Du zu dem Selbst-Bewusstsein,
das Du in Deiner inneren Mitte findest:
Du bist das Schiff.
Als Schiff erfährst Du,
wie das Wasser unter Dir und der Himmel über Dir
zu einer Einheit verschmelzen.
Und da geschieht dann das Wunder
Deiner wahren Bedeutung:
Du erkennst in allen anderen
Schrauben, Planken, Segeln und Steuerrädern:
Sie alle sind das Schiff
(ob sie es wissen oder nicht).
Vielleicht schwimmen die anderen noch
in ihrer eingebildeten Bedeutungslosigkeit
oder in der Betonung ihrer Bedeutsamkeit.
Aber die anderen und Du
und ihr beide gemeinsam,
Ihr seid das Schiff.
Und da fällt dann jedes Urteil weg,
das über mich und das über andere.
Du und der andere,
Ihr seid die Schraube, das Segel und das Steuerrad,

die das Schiff sind,
da, wo Himmel und Ozean sich verbinden.
Dieses Selbst-Bewusstsein
macht Dich faszinierend, einzigartig, unwiderstehlich,
ebenbildlich-göttlich.
Tausende von
Schrauben, Planken, Segeln und Steuerrädern
wollen unbedingt in Deiner Nähe sein,
fasziniert von Deinem unwiderstehlichen Getragensein,
wollen teilhaben an Deiner Kraft,
die Du in den Flauten für die Stürme sammelst.
Andere ziehen weiter,
in eingebildeter Bedeutungslosigkeit,
betonter Bedeutsamkeit
oder im Selbst-Bewusstsein eines Schiffes.
Ihr müsst einander nicht brauchen wollen.
Ihr seid ja ohnehin verbunden.
Die Wahrheit ist immer innen.
Kraft, Wahrheit, Glück und Liebe
kommen immer von innen.
Und da, wo DU bist,
ganz allein oder ganz mit jemandem,
da verbinden sich Ozean, Erde und Himmel.

Geben ist Empfangen

Eine merk-würdige Überschrift.
Wenn das wirklich so ist,
dann sind ja womöglich
alle Wenn-Dann-Mechanismen geheilt,
alle Ursache-Wirkung-Gesetze aufgehoben
und alle Gegensätze versöhnt...
Das klingt erleichternd und befreiend.
Davon träumen ist erlaubt.
Daran zweifeln auch.
„Sei doch einfach mal still“,
schrien unsere Eltern, Erzieher und Lehrer.
Und wir wissen nicht genau,
ob das ein autoritärer Rat-Schlag war,
die Selbstoffenbarung eigenen Leidens am Lärm,
ein sozialpädagogisches Anliegen
oder ein autosuggestiver Appell.
Aber wenn wir rückblickend
nicht allzu tief verletzt und zurückgewiesen sind,
weil wir in unserer expressiven Selbstverwirklichung
behindert wurden
und inzwischen im Frieden
unserer Vergebungsbereitschaft ruhen,
können wir die Erfahrung machen,
dass Dankbarkeit sich ausbreiten möchte:
es gab nie einen besseren Rat als diesen:
„Sei doch einfach mal still“.
Fast nichts

brauchen wir dringender als Stille,
um unser Geben und Empfangen zu spüren.
Und unseren Mangel von Geben und Empfangen.
Tatsächlich empfangen wir nur so viel,
wie wir glauben verdient zu haben.
Wenn wir also zu viele Rat-Schläge
und Zurückweisungen bekommen haben
so, dass wir uns nun nicht mehr
für wertvoll genug erachten
alles Glück der Welt verdient zu haben,
leben wir in einem Gefühl des Mangels.
Den geben wir dann weiter.
Und das Weitergeben von Mangel
bewirkt mangelhaftes Empfangen.
Wir könnten einfach mal stille sein (Stille sein).
Dann könnten wir den Zorn spüren,
den der Mangel hinterlassen hat.
Es ist die Wunde der zu wenig Geliebten.
Dieser berechtigte Zorn könnte,
heilsam kanalisiert,
die Kraft zur Veränderung mobilisieren:
Wir würden erkennen,
das Geben und Empfangen
(wenn es kein forderndes Nehmen ist),
ein und dasselbe ist:
Geben IST Empfangen.
Wir ernten, was wir säen.
Und zwar jetzt, sofort.
Genau in dem gleichen Maß,
in dem wir geben, empfangen wir.

ALLES, was wir geben, wird uns selbst gegeben,
im selben Augenblick.
Indem wir uns selbst hingebend verschenken
(ohne uns dabei aufzuopfern !),
beschenken wir uns selbst
mit Glückhchsein
(ganz ohne Wenn-Dann).
Glückhchmachen IST Glückhchsein.
Insofern gibt es vielleicht noch einen zweiten Rat
neben dem „Sei einfach mal still“
(und wir dürfen selbst entscheiden,
ob wir den als einen Schlag empfinden):
„Gib, was Du brauchst“.
Eltern, Erzieher und Lehrer könnten stille sein,
wenn sie Stille brauchen.
Manchmal kommt der Lärm von Kindern
aus dem lärmenden Geist von
Eltern, Erziehern und Lehrern.
In der Stille können wir in Frieden ruhen.
Und in stillem Frieden lieben.
Im liebenden Glückhchmachen
empfangen wir geliebtes Glückhchsein.
Im selben Augenblick.
Denn Geben IST Empfangen.

Besserwisser

Schlecht ist, wenn Menschen
Menschen beurteilen und verurteilen.
Gut ist, wenn Menschen
andere Menschen überhaupt nicht bewerten.
Gleichzeitig sind „gut“ und „schlecht“ Wertungen.
Das gleiche gilt für „richtig“ und „falsch“.
Menschen wie Du und Ich,
die Menschen für falsch und schlecht halten,
halten sich selbst für richtiger und besser.
Das sind Richtigerwisser und Besserwisser.
Besserwisser
und die, die sich für besser halten sind die,
die andere bewerten und abwerten.
Und nur die Besserwisser
und die, die sich für besser halten,
haben Feinde,
denn sie machen einen Unterschied
zwischen sich und ihrem Gegenüber.
Sie schauen darüber stehend, von oben herab,
bewertend, urteilend und verurteilend,
auf andere hinunter.
Von dort oben greifen sie an,
und halten ihren Angriff für natürlich und gerecht.
Von dort oben verteidigen sie mit allen Mitteln
ihr eingebildetes Bessersein.
Von dort oben,
vom Sockel der Selbstgerechtigkeit,

schießen sie auf den Feind
(zumeist der Freund, der Verwandte oder der Partner),
um das eigene, eingebildete Bessersein
zu verteidigen und zu stärken.

Würden wir
unseren Freund, Verwandten oder Partner angreifen,
wenn wir wüssten, dass wir uns selbst
damit angreifen und zerstören?

Würden wir
sie oder ihn angreifen,
wenn wir erkennen könnten,
dass sie uns ebenbürtig, ebenbildlich
und gleichwertig sind?

Würden wir
unsere Freunde, Verwandten und Partner angreifen,
wenn wir erkennen könnten,
dass sie das gleiche Ziel haben wie wir,
nämlich dass die Liebe
in die Welt kommen
und sich ausdehnen möchte?
Es kann keinen Frieden geben,
wenn wir Menschen
uns für ungleich halten,
weder dann,
wenn wir uns für besser halten,
noch dann,
wenn wir andere für besser halten.
Der Fluch liegt im Vergleichen.
Immer wieder versuchen wir
Liebe und Anerkennung dadurch zu bekommen,

dass wir andere klein machen.
Wir erkennen nicht,
dass sich genau dadurch
unsere fehlende „Größe“ zeigt.
Wir SIND nichts Besseres!
In Wahrheit sind wir verbunden!
Erfüllendes Glück
liegt in der Ebenbürtigkeit.
Und wenn wir achtsam
hinhören, hinsehen und hinspüren
erkennen wir,
dass es die Liebe
unserer ebenbürtigen
Freunde, Verwandten und Partner ist,
die uns davon erlöst
Vorwürfe zu machen,
weil wir uns einbilden
besser sein zu müssen.
Der Trugschluss:
Unser eingebildetes Besserein
bringt uns für einen Augenblick
Selbstbefriedigung.
Aber das ausgepackte Geschenk
unserer Ebenbürtigkeit
bringt uns beiden
Frieden, Glück und Erfüllung.

Erlösung

Ich liebe
all die liebenswerten Menschen um mich herum.
Und ich liebe mich,
wenn ich liebenswert, heiter und glücklich bin.
Das tut mir gut.
Aber tief drinnen in der Mitte meines Herzens,
zu der ich sooft keinen Zugang habe,
liebe ich auch
all die weniger liebenswerten Menschen.
Und mich selbst,
wenn ich nicht liebenswert, heiter und glücklich bin.
Das bringt Frieden und Liebe in die Welt.
Und Erlösung.
Ich liebe all die Menschen,
die mich und andere nicht verurteilen.
Und ich liebe mich selbst,
wenn ich mich und andere nicht verurteile.
Das tut mir gut.
Aber in der Mitte meines Herzens,
liebe ich auch die Menschen,
die mich und andere verurteilen.
Und ich liebe mich selbst,
auch wenn ich mich und andere verurteile.
Das bringt Frieden und Liebe in die Welt.
Und Erlösung.
Ich liebe all die Menschen,

die zu mir stehen und zu mir halten.
Die, die ihr Glück mit mir teilen,
mit mir verbunden sind,
mich ermutigen
und auch in schweren Stunden für mich da sind.
Und ich liebe mich selbst,
am meisten dann,
wenn ich ganz für andere da bin,
wenn ich tröste, stärke, verstehe und begleite.
Das tut mir gut.
Aber ganz tief drinnen, in der Mitte meines Herzens,
zu dem ich sooft keinen Zugang habe,
weil ich mir selbst im Weg stehe,
liebe ich auch all die Menschen,
die mich und andere
verraten und missbrauchen,
beleidigen, verfolgen, mobben und hassen.
In der Mitte meines Herzens
liebe ich mich auch dann,
wenn ich mich und andere
verrate und missbrauche,
wenn ich an meinem Ego-Wahnsinn klebe,
wenn ich mich ängstlich resigniert und verbittert
lieber trenne als verbinde
und wenn ich heuchlerisch und selbstgerecht
mich und andere ignoriere.
Immer dann, wenn ich mich und andere
trotz allem liebe,
bringe ich Frieden und Liebe in die Welt.
Und Erlösung.

Immer dann,
fühle ich mich nicht als Opfer,
sondern als Schöpfer und Gestalter meines Lebens,
des Lebens und der Welt.
Gott, der Schöpfer und Erlöser,
der die Erlösung ein für alle Male
in die Mitte der Herzen seiner Menschen
eingepflanzt hat,
braucht Menschen,
die seine Erlösung realisieren.
Jeder für sich. Für das Leben. Und für die Welt.
Wer sonst,
sollte seine eigene Erlösung und die der Welt realisieren,
wenn nicht ich ?
Wann denn sonst,
sollte ich die Realisierung der Erlösung
für mich
und für alle nahen und fernen Menschen
erleben und gestalten,
wenn nicht jetzt ?
Wir selbst haben den Schlüssel
für die Tür,
die zur Realisierung der Erlösung führt.
Und im selben Augenblick,
in dem wir den Schlüssel in das Schloss stecken wollen
stellen wir fest:
Die Tür ist offen.

Die Gnade der Ambivalenz

Du bist auf dieser Erde
der wichtigste Mensch dieses Tages.
Bilde Dir bitte nicht ein,
ein anderer könnte wichtiger sein als Du.
Und nur dann,
wenn Du das von ganzem Herzen
und von ganzer Seele glaubst,
könnte dieser Tag heute
der ganz besondere Tag Deines Lebens sein,
an dem Du aufhören kannst,
Dich so wichtig zu nehmen.
Von morgens bis abends
bist Du um Anerkennung bemüht,
willst alles besonders gut machen,
willst es allen recht machen,
willst guten Eindruck machen,
willst Wesentliches bewirken,
willst um deinetwillen geliebt werden.
Und wenn die Menschen
Deine liebe Mühe nicht bemerken,
hast Du alles Recht der Welt,
um Anerkennung und Bestätigung zu bitten.
Und wenn Du von ganzem Herzen
und von ganzer Seele glauben kannst,
dass Du es wert bist geliebt zu werden,
für alles, was Du denkst, fühlst, tust oder lässt,
dann endlich

könnte heute dieser ganz besondere Tag sein,
an dem Du aufhören kannst,
die Menschen mit Deiner Sehnsucht nach Liebe
zu tyrannisieren.

Es könnte dieser besondere Tag Deines Lebens sein,
an dem Du Geliebtwerden empfängst,
INDEM Du Lieben verschenkst.

Es ist die Gnade der Ambivalenz,
das Lieben und das Geliebtwerden
nicht zu polarisieren,
sondern in der Dualität der Gleichzeitigkeit
erfahren und erleben zu dürfen.

Bedanke Dich für die Abhängigkeit in der Sicherheit
und für die Unsicherheit in der Freiheit.

Bedenke, wie viel Sicherheit Dich Freiheit kosten würde
und wie viel Freiheit Dich Sicherheit kosten würde.

Bedanke Dich beim Zweifel,
er bewahrt Dich vor Willkür und Zwanghaftigkeit.

Der Zweifel ist das Pendel, das Dir die Wahl lässt
und Dich in Verantwortlichkeit ruft.

Bedanke Dich bei Deiner Angst.

In ihr steckt die Botschaft für den Weg des Vertrauens.

Bedanke Dich für alles, das Du bewahren möchtest.

Darin steckt die Kraft zur Veränderung.

Bedanke Dich für Deinen Mut zur Veränderung,
in ihm steckt der Sinn des zu Bewahrenden.

Bedanke Dich für die Einsamkeit im Alleinsein.

Darin steckt die Zurüstung für den Kontakt.

Bedanke Dich für alle schönen und weniger schönen
Augenblicke in Beziehungen,

sie alle zeigen Dir den Weg zu Deinem Bedürfnis
nach Rückzug und Selbstbesinnung.
Bedanke Dich für die Schönheit dieses Tages.
Dieser Tag wird Dir viele gnädige Ambivalenzen schenken.
Du wirst in allem Schönen auch Hässliches entdecken
und Du darfst darüber froh sein.
Und Du wirst in allem Hässlichen Schönes finden.
Bedanke Dich vor allem
für alle schwer erträglichen Ambivalenzen,
sie rufen Dich in Verantwortung.
Und sie bewahren Dich vor dem Festkleben
an tödlichen Einseitigkeiten.
Es ist Deine wundervolle Verantwortlichkeit:
Die Schönheit, die Du ausstrahlst,
wird die Blicke der Menschen auf das Schöne lenken.
Und wünsche Dir besser nicht nur Tage oder nur Nächte.
Das wird sowieso niemals so sein.
Ein Sinn des Lebens liegt in der Sicherheit des Wechsels.
Auch bei Tag und Nacht.
Ein anderer tiefer Sinn liegt in der Gnade aller
Ambivalenzen.
Neben der Schönheit von Tag und Nacht,
könnte die schönste Zeit dieses besonderen Tages
immer dann sein,
wenn Dir sowohl als auch lieber ist,
als entweder-oder.
Die schönste Zeit
könnte die Abenddämmerung sein.
Oder die nächsten Morgenröte.

Carpe Diem

Es gibt ja so Tage,
an denen Du morgens aufwachst.
Erfrischt oder erschöpft oder irgendwie.
Eventuell freust Du Dich über das Aufwachen
oder auch nicht.
Wenn Du ein weiser und mitfühlender Mensch bist
(und Dir leere Kindermägen, volle Hundeblassen
und dringende Pflichten
nicht die Bettdecke wegziehen),
bleibst Du noch einen Augenblick liegen
und schaust Dich um:
Das Haus gegenüber steht noch da.
Der Schrank steht noch da.
Der Partner liegt noch da.
(Eventuell bist Du froh,
dass er immer noch da ist. Oder auch nicht.)
Vielleicht liegt er nicht da
und ist trotzdem noch da.
Eventuell liegen da auch noch einige Ex-Partner...
Ein neuer Tag jedenfalls.
Kein Blitzeinschlag,
kein Raketeneinschlag,
kein Hitzschlag,
kein Erdbeben.
Nur ein kleiner Hunger und Kaffeedurst.
Kein Grund zur Flucht.
Eventuell hast Du vor dem Kaffee

noch einen Augenblick Zeit zum Nachdenken.
Über das, was gestern schön war und was nicht.
Oder über das, was morgen schön sein wird
und was nicht.
Und während Du so
grübelst, hörst und spürst, entdeckst Du dies:
Die Wirklichkeit, die Du gerade erlebst,
ist gar nicht die wahre Wirklichkeit.
Es ist DEINE Wirklichkeit.
Innerhalb weniger Sekunden
hast Du Dir eine Wirklichkeit geschaffen,
die zu tun hat mit
Liebe, Familie, Haustieren und Nachbarn.
Mit Hoffnungen, Befürchtungen, Ängsten,
Not, Elend und Kaffee.
Mit der Frage, ob Du gehst oder bleibst.
Mit der Frage,
ob die Vergangenheit sich in der Zukunft
wiederholen soll oder lieber nicht.
Deine Wirklichkeit ist die Wirklichkeit
Deiner Bewertungen und Beurteilungen.
Vielleicht bist Du auch deswegen morgens
ein wenig erschöpft.
Nehmen wir einmal an,
der Sinn des Lebens
liegt tatsächlich im Augenblick
(ohne die Vergangenheit, die es nicht mehr gibt
und ohne die Zukunft, die es noch nicht gibt),
dann bleibt eventuell dies:
In der Nachbarschaft weint ein Kind.

Ich schicke ihm meinen Segen,
damit jemand kommt, der es tröstet.
Die Wespe fliegt immer wieder gegen die Scheibe,
ich öffne ihr das Fenster und wünsche ihr
einen Platz himmlischen Friedens.
Ich schaue auf Dein Foto
und schicke Dir meine Liebe.
In diesem Augenblick erlebe ich
ein Stück der wahren Wirklichkeit:
Mitgefühl, Frieden und Liebe.
Carpe Diem heißt nämlich gar nicht
„Nutze den Tag“
(da ist schon wieder so viel Leistung drin...)
Carpe Diem heißt wörtlich
„Pflücke den Tag“ !!!
Ich pflücke, teile und genieße.
Ich bin da aufgewacht, wo ich sein soll,
mit all denen, die da sein sollen.
Ich koche Kaffee,
mir, Dir oder uns.
Mal sehen, was passiert.
Ich warte nicht mehr auf Erleuchtung.
Ich bin ein aufgeweckter, erwachter Erleuchteter.
Vielleicht ist morgen ein Tag,
an dem wir morgens wieder aufwachen.
Komm, lass uns diesen Tag pflücken
und zusammen leuchten.

Überzeugung

Heute Morgen hat mich eine einzelne Fliege zum Jähzorn gebracht.
Ich war fest davon überzeugt, dass sie den Tod verdient hat.
Und ich war fest davon überzeugt, dass ich einen Platz auf dieser Welt verdient hätte, an dem mich niemand zum Jähzorn bringen darf.
Nach vielen Therapiestunden bin ich davon überzeugt, dass ich ein Recht darauf habe geliebt zu werden, von Freunden, Kollegen, Verwandten und Partnern.
Außerdem bin fest davon überzeugt, dass eine bestimmte Anzahl von Flüchtlingen unsere Unterstützung verdient haben.
Allerdings habe ich für den Fall, dass es einmal drei Milliarden werden, auch eine feste Überzeugung:
Flüchtlinge, die Todesangst haben, sind einigermaßen willkommen.
Menschen, die Hunger und Durst haben (Wirtschaftsflüchtlinge) sollen sich zuhause ein bisschen mehr Mühe geben.
Menschen, denen von morgens bis abends hunderte von Fliegen im Gesicht sitzen, sollen sich in Gelassenheit üben und sich dem Schicksal fügen, durch das sie in dieses Land geboren wurden.

Besonders fest bin ich überzeugt davon,
dass Menschen, die mit Gewalt
gegen Flüchtlinge vorgehen,
verurteilt und eingesperrt werden müssen.
Ich gehöre nicht zu denen,
die keiner Fliege etwas zu Leide tun können.
Aber meine Zeitgenossin Sophia von heut Morgen,
hat mich immerhin Folgendes gelehrt:
Über – Zeugung
könnte das übermäßige Erzeugen von Gedanken sein,
im Sinne von Übereifer bei Überzeugung.
Gedanken,
mit denen ich Verantwortung übernehme sollte
für mein Wohlbefinden oder bei Missbefinden,
für das Wohlbefinden meiner Mitmenschen
oder bei deren Missbefinden.
Seit heute Morgen,
seit meiner Begegnung mit Sophia,
bin ich ein wenig verunsichert
mit meinen Überzeugungen.
Ich ahne, dass ich viel Unheil damit angerichtet habe.
Vielleicht werde ich in der Zukunft weiterhin
Fliegen hinrichten, die mich zum Jähzorn treiben.
Kann aber auch sein,
dass mich ein Hauch von Dankbarkeit erschüttert,
wenn Sophia alleine kommt,
ohne ihre hundert Kolleginnen.
Selbstverständlich müssen wir
rechtsradikale Gewalttäter einsperren,
aber vielleicht finde ich Zugang zu der Liebe in mir,

die in den hassverzerrten Gesichtern
die tiefen Verletzungen und Wunden
fehlender Liebe und Geborgenheit erkennt
und die gleiche Sehnsucht nach Glück und Liebe,
die in die Gesichter von Flüchtlingen
geschrieben ist.

Selbstverständlich habe auch ich
ein Recht darauf geliebt zu werden.

Aber vielleicht finde ich Zugang zu der Liebe,
die ich in mir trage,
damit ich aufhören kann,
andere mit meiner Sehn-Sucht nach Liebe
zu tyrannisieren,

um mir von ihnen meine alten Wunden
fehlender Liebe heilen zu lassen.

Stattdessen könnte ich mir und allen anderen
dies unterstellen:

Immer dann, wenn ich aus Überzeugung
verurteile und angreife,
kämpfe ich mit meinen alten Wunden
und stoße in die alten Wunden anderer.

Und immer dann,
wenn ich in Worten, Gedanken oder Taten
andere Menschen annehme und umarme
(Freunde, Partner, Flüchtlinge und Gewalttäter),
bin ich in der Mitte meines Herzens,
da, wo die Liebe ist.

Kann gut sein,
dass die dann Zugang zu der Liebe finden,
die sie in sich tragen.

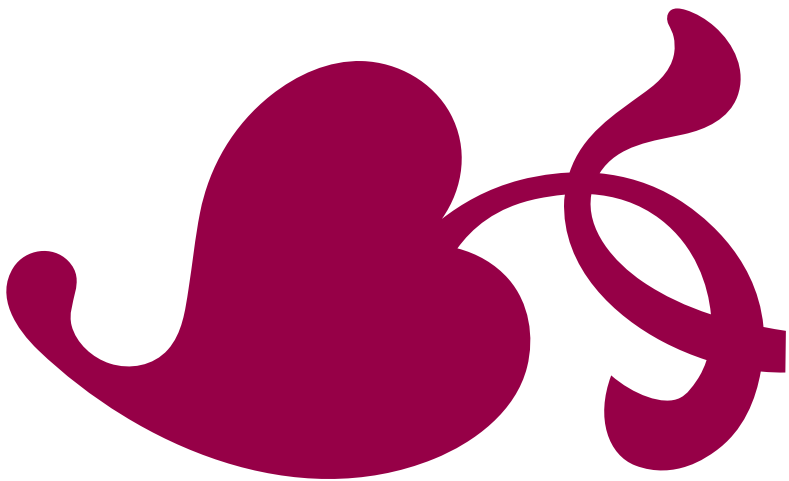
Glückstänzer

In Deutschland gibt es ungefähr
40 Millionen Menschen,
die wöchentlich ein Glückspiel machen.
Jeder von ihnen hat eine Chance von
eins zu 40 Millionen.
Kann sein, dass morgen einer anruft
mit der großen Gewinnmeldung.
Dann kannst Du tanzen vor Glück.
Kann aber auch sein,
dass es einige hunderttausend Jahre dauert.
Das ist recht lang.
Dann bleibst Du eben arm und bedürftig.
Aber dann freu Dich wenigstens,
dass ein Teil Deines Beitrags
an die Sporthilfe ging.
In Deutschland gibt es ungefähr
40 Millionen Arbeitsplätze
für ungefähr 40 Millionen Erwerbstätige.
Kann sein, dass morgen der neue Chef
für Deinen Traumjob anruft.
Dann kannst Du tanzen vor Glück.
Kann aber auch sein,
dass Du der Letzte bist, den er anruft.
Wenn der Chef für Deinen Traumjob
täglich einen von den 40 Millionen anruft,
weil er ihn einstellen will
und Du der Letzte bist,

musst Du einhundertneuntausend-
fünfhundertachtundneunzig Jahre warten.
Das ist recht lang.
Bis dahin kannst Du ja hinklotzen
bis zum Ausbrennen.
Aber dann freu Dich wenigstens,
dass Du genug Geld
für Gas, Wasser und Strom hast.
In Deutschland gibt es ungefähr
40 Millionen Geschlechtspartner
(falls jeder zweite zur Verfügung steht).
Kann sein, dass morgen Dein Traumpartner
für die allerschönste Liebesbeziehung anruft.
Dann kannst Du tanzen vor Glück.
Kann aber auch sein,
dass Du erst einmal
40 Millionen Frösche küssen musst.
Wenn Du das täglich tust
und ein bisschen Pech hast,
musst Du einhundertneuntausend-
fünfhundertneunundachtzig Jahre warten.
Das ist recht lang.
Aber bis dahin kannst Du Dich ja
selbstverwirklichen,
die Nägel lackieren
oder den Porscheschlüssel
um den Finger kreisen lassen.
Dann freue Dich doch wenigstens,
dass Du gut aussiehst
und ein schönes Auto hast.

Ja, ja, sagst Du, das wusstest Du bereits,
dass das Glück nicht in der Zukunft liegt.
Was aber ist mit der Vergangenheit?
Die unzähligen Verletzungen,
die Du Dir selbst oder ein anderer Dir
als 10- , 30- , oder 50-jährige zugefügt und die Dir
tiefe Falten ins Gesicht getrieben haben?
Das Glück liegt auch nicht in der Vergangenheit,
auch dann nicht, wenn Du Dich nur
an die schönen Erinnerungen klammerst.
Aber ja, doch, es gibt einen besseren Weg:
Du könntest Dir selbst vergeben.
An all den Stellen in Deinem Leben,
an denen Du Dich geirrt hast.
Du konntest es nicht besser.
Und Du könntest denen vergeben,
die Dir wehgetan
und Falten hinterlassen haben.
Sie konnten es nicht besser.
Die hatten selbst zu kämpfen,
mit ihren vielen alten Verletzungen.
Das Vergeben ist viel mehr als eine Heilsalbe,
die nur an der Oberfläche wirkt.
Vergebung erfüllt Dein ganzes Herz
im selben Augenblick
mit Dankbarkeit und Glück.
Dann willst Du Dich gar nicht mehr
an all das Schöne erinnern,
um es wieder zu bekommen und fest zu halten.
Und willst Dein Glück gar nicht mehr

von der Zukunft erhoffen.
Vergebung lässt Dir eine derart große Riesenlast
von Deinen Schultern fallen,
da wirst Du ganz von selbst zum Glückstänzer.



Der Müsste-Schmerz

Bisher dachte ich manchmal,
ich müsste/könnte/sollte an meinem Körper
irgendetwas verbessern
(Reduzierung/Straffung/Vermeidung),
um mich darin wohlfühlen zu können.
Das war der Schmerz des Mangels
des Haderns und der Unzufriedenheit.
Inzwischen bin ich dankbar,
dass genau dies mein Körper ist,
den ich selbst und viele andere
genau so lieben
und dass genau in diesem Körper das Herz schlägt,
das so viel Liebe in die Welt bringen möchte.
Bisher dachte ich manchmal,
ich müsste/könnte/sollte bei Arbeit und Beruf
irgendetwas verbessern
(Weiterbildung/Beförderung/Umschulung),
um damit mehr Geld und Befriedigung
verdienen zu können.
Das war der Schmerz des Mangels
des Haderns und der Unzufriedenheit.
Inzwischen bin ich dankbar,
dass ich mich genau da wo ich bin, berufen fühle,
mit meinen einzigartigen Kompetenzen
für anvertraute Menschen da zu sein.
Bisher dachte ich
in unterschiedlichen Lebensabschnitten,

ich müsste/könnte/sollte unbedingt
in partnerschaftlicher Liebesbeziehung sein.
Oder eben gerade mal lieber nicht.
(Einzahlen, Abheben, Abwarten).
Das war jeweils der Schmerz des Mangels,
des Haderns und der Unzufriedenheit.
Inzwischen bin dankbar,
genau das zu lieben, was gerade ist
und Einsamkeit genau so lieben zu dürfen,
wie Zweisamkeit.
(weil man den Himmel auf Erden
zwar besser zu zweit, aber auch allein betreten kann).
Bisher dachte ich manchmal,
ich müsste/könnte/sollte endlich einmal
den Traum vom Schöner Wohnen realisieren,
in dem Traumhaus an dem Traumort,
mit der Garantie
für anhaltende Glückseligkeit
(Kündigung/Verabschiedung/Neuorientierung).
Das war der Schmerz des Mangels,
des Haderns und der Unzufriedenheit.
Inzwischen bin ich dankbar,
genau da zu leben, wo ich lebe.
Und das meine Bestimmung mir
für die Arbeit und die Liebe
an genau diesem Ort Erfüllung schenkt
und zwar genau so lange, bis ich umziehe.
Bisher dachte ich manchmal,
ich müsste/könnte/sollte endlich einmal
mehr Vergnügen in meinem Leben zulassen

(shopping/diving/climbing),
um neue Kräfte zu sammeln für alte Pflichten.
Das war der Schmerz des Mangels,
des Haderns und der Unzufriedenheit.
Inzwischen bin ich dankbar,
dass mir Freude wichtiger ist, als Vergnügen
(das ich mir trotzdem manchmal gern erlaube),
dankbar, dass das Leben mich lebt
und der Atem mich atmet
und dass die kleine Meise sich immer wieder
neben mich setzt, um mein Brötchen
mit ihr zu teilen.
Bisher dachte ich manchmal,
ich müsste/könnte/sollte unbedingt intensiv
an mir arbeiten, um mich weiter zu entwickeln
(Selbstreflexion/Selbsterfahrung/Beziehungsarbeit),
müsste die Vergangenheit aufarbeiten,
um klare Ziele für die Zukunft haben zu können.
Das war der Schmerz des Mangels,
des Haderns und der Unzufriedenheit.
Inzwischen bin ich dankbar,
dass ich Hier und Jetzt genau so bin,
wie ich bin.
Dankbar, dass ich immer öfter dankbar sein kann
und dass ich immer öfter das lieben kann,
was gerade ist.
Dankbar,
dass meine liebende Präsenz im Augenblick
ein Präsent ist
für jeden, der mir begegnet.

Gutes tun

Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.
Was mag sie wohl bedeuten,
diese edle Volksweisheit?

Geht es dabei um Ethik, um ein Lebenskonzept,
um Weltverbesserung, um Moral,
um das Realisieren von Werten und Normen,
um das Praktizieren von Grundbedürfnissen
und Grundbefindlichkeiten?

Um Frieden in der Welt?

Oder um Liebe?

Ich denke an Mütter

im Umgang mit ihren Kindern:

Ich kenne keine Mutter,

die gesagt, gedacht oder gefühlt haben würde:

Ich muss unbedingt mal etwas Gutes tun,

muss mal die Kinder füttern, trösten

und in den Schlaf wiegen.

Ich kenne keine Erzieherin,

die gesagt, gedacht oder gefühlt haben würde:

Ich muss unbedingt mal etwas Gutes tun,

muss mal singen, spielen, Freude machen,

begleiten und erziehen.

Als mein Enkel neulich minutenlang

auf mir herum getrampelt ist

und wir gequitscht haben vor Freude,

habe ich keine Sekunde lang gedacht:

ich muss mal etwas Gutes tun

und ihn glücklich machen.

Die Mütter vor allem, die Erzieherinnen und ich,
wenn wir einfach nur die Liebe sind, die wir sind
und ganz präsent im Augenblick
der fließenden Liebe,
dann haben wir keine Pläne, keine Konzepte,
keine Ethik, keine Moral
und wir wollen nicht Gutes tun, um Gutes zu tun.

In solchen Augenblicken
denken wir nicht an eigene Vorerfahrungen,
eigene Zurückweisungen, eigene Ängste.
Dann wollen wir es nicht besser machen,
als wir selbst es oft erlebt haben.

Wir wollen nicht Gutes tun,
um Gutes zu tun.

Die, die den Fluss der Liebe planen und machen wollen,
sind oft die, die Liebe bekommen wollen,
die sich danach sehnen, geliebt zu werden,
weil sie denken, sie hätten da ein Defizit,
das ausgeglichen werden müsste.

Im Extremfall denken Menschen,
sie könnten Liebe gar nicht mehr geben und empfangen,
weil sie irrtümlich glauben, Liebe nicht verdient zu haben.

Solche Menschen kleben dann an ihrem Schmerz.

Aber wir müssen davon ausgehen,
dass irgendetwas,
das mit Beziehung oder Beruf zu tun hat,
und weh tut,
mit Liebe nichts zu tun hat.

Es sind unsere Gedanken

über uns selbst oder den anderen
in Beziehung oder Beruf, die wehtun.
Das ist nicht die Liebe.
Die Liebe tut nicht weh.
Immer wenn wir denken,
dass unsere Partner, unsere Eltern oder unsere Kinder
anders sein sollten, als sie sind,
immer dann, wenn wir das denken,
ist es nicht Liebe.
Die Liebe,
die wir unter unseren Gedanken sind,
ist die Liebe,
die den anderen genauso liebt, wie er ist.
Unser wahres Wesen,
das, das wir unter unseren Gedanken, Gefühlen,
Erfahrungen, Hoffnungen und Befürchtungen sind,
das ist die Liebe.
Immer wenn wir denken,
jemand sollte uns Gutes tun und uns lieben,
immer dann tut es weh.
Und immer dann, wenn wir realisieren,
dass wir die Liebe sind,
die sich überall hin ausdehnen will,
werden Tausende Schlange stehen,
um in unserer Nähe zu sein.
Mit einem aber fühlst Du Dich nie mehr allein:
Du hörst auf Gutes zu tun, um Liebe zu sein.

Zweibeiner

Bei Janosch gibt es bei zwei Figuren den folgenden Dialog:
„Ich habe ein Bein verloren“.

„Was beschwerst Du Dich, Du hast ja noch ein zweites“.

Auf den ersten Blick sind wir aufgebracht und empört über einen derartigen Zynismus.

Kurz darauf werden wir erinnert an den Schmerz unserer eigenen Verluste:

ein geliebter Mensch ist gestorben,

eine Freundschaft ist zerbrochen,

ein Arbeitsplatz ist weggefallen,

eine Heimat ging verloren,

ein Partner hat sich getrennt.

Voller Schmerz, Leid und Verzweiflung

bricht uns das Herz.

Zunächst versuchen wir den unerträglichen Verlust zu leugnen oder von ihm abzulenken.

Wir bekommen Angst vor falschem Trost,

wechseln zwischen blinder Wut und tiefer Traurigkeit.

Bis hin zur Konfrontation mit der grausamen Realität:

Ja, das Verlorene ist tatsächlich weg.

Wir schauen neben uns, vor uns, hinter uns,

über uns und unter uns.

Es ist tatsächlich weg.

Das Verlorene gehört zu unserer Vergangenheit,

einer Zeit, die es nicht mehr gibt.

So wie der Einbeinige Phantomschmerz erlebt

in dem verlorenen Bein,
quält uns der Schmerz der Lücke,
die der Verlust hinterlassen hat.
In diesem Augenblick aber,
in dem wir nicht mehr weglaufen,
sondern uns der grausamen Realität des Verlustes stellen,
entsteht der Raum für diese Einsicht:
Der Schmerz kommt auch vom
Wiederhabenwollen, oder vom
krampfhaften Loslassenwollen.
Das unbedingte Wiederhabenwollen
und das unbedingte Loslassenwollen,
die wir in unserer Verzweiflung beide bekämpfen,
binden uns noch stärker an den Schmerz des Verlustes.
An dieser Stelle wird uns ein Durchbruch geschenkt:
Wir akzeptieren unser Wiederhabenwollen.
Wir akzeptieren unser Loslassenwollen.
Wir akzeptieren den Verlust.
Da geschieht dann das Wunder:
wir erleben und erfahren eine tiefe Verbundenheit
mit all dem, das wir mit dem Verlorenen
erlebt und erfahren haben.
Da gab es schöne und schwere Stunden,
die uns nichts und niemand nehmen kann.
Das Schwere hat uns stark gemacht.
Und das Schöne schön.
Es ist das Wunder der Verwandlung:
aus Trauer, Einsamkeit und Angst,
wachsen Dankbarkeit, Verbundenheit und Liebe.
Es ist der Raum der Leere neben uns und um uns,

den wir mit unserer eigenen Fülle füllen.
Der Fülle des Friedens aus der Mitte unserer Herzen.
Es ist der Raum unserer eigenen Fülle,
die uns unwiderstehlich attraktiv macht für alle,
die aus ihrer Fülle leben.
Es ist der Raum, in dem wir nicht mehr
die Leere anderer füllen wollen
und nicht mehr die eigene Leere
von anderen gefüllt bekommen wollen.
Es ist der Raum, in dem zwei Menschen,
die aus ihrer eigenen Fülle
in der Mitte ihrer Herzen leben,
sich zusammen tun
(den Himmel kann man nur zu zweit betreten).
Diese beiden verbreiten eine solch
überwältigend unwiderstehliche Atmosphäre
der Lieblichkeit und des Friedens,
dass andere nicht anders können,
als sich hinzu zu gesellen.
Solche Dreibeiner
laufen auf ihren selbst geschnitzten Krücken
beschwingter und erlöster, als Millionen Zweibeiner,
die auf High Heels humpelnd durch die Zeit hetzen.
Ich wünsche uns nicht, dass wir ein Bein verlieren.
Aber eine der selbst geschnitzten Krücken
könnte die Vergebung sein,
mit der wir dem vermeintlich Schuldigen
an unserem Verlust, vergeben.
Und dabei erleben,
dass wir längst schon wieder auf zwei Beinen gehen.

Tun oder Sein

Warum nur, fragen wir uns manchmal,
tut denn die Liebe so oft so weh?
Die Antwort auf diese Frage: falsche Frage.

Richtige Frage:

Warum nur, tut denn die Beziehung
(zu Eltern, Kindern, Partnern) so oft so weh?

Antwort:

Weil da keine Liebe **ist**, wenn es weh tut.

Die Liebe tut nicht weh!

Kann sie gar nicht.

(sonst würde ja auch Gott, der die Liebe **ist**,
uns wehtun können oder wollen.

Kann er nicht und will er nicht).

Mit dieser falschen Frage

degradieren wir die Liebe zu einer Tätigkeit.

Dann wollen wir Liebe tun oder getan bekommen.

Die Liebe ist keine Tätigkeit.

Wenn wir also viele alte Wunden
aus Beziehungen haben

(Zurückweisung, Enttäuschung, Verletzung),
sehnen wir uns danach,

dass ein anderer diese Wunden schließt.

Wir fordern, dass der andere uns Liebe tut.

Das ist das Gegenteil von Liebe.

Neue Zurückweisungen, Enttäuschungen

und Verletzungen sind vorprogrammiert und garantiert.

Und wenn wir den anderen an uns binden wollen,

weil Beziehung sich schön anfühlen soll
(weil wir ja schon wissen, dass Beziehung
sich sehr schön anfühlen kann),
versuchen wir, dem anderen möglichst viel
„Liebe“ zu **tun**,
manipulieren ihn,
sagen nicht mehr die Wahrheit,
verbitten uns nicht mehr Verachtung,
verraten unsere eigenen Werte,
vernachlässigen uns selbst
und opfern uns auf.

Das ist das Gegenteil von Liebe.

Neue Zurückweisungen, Enttäuschungen
und Verletzungen sind vorprogrammiert und garantiert.

Aber das ist ja zum Verzweifeln, oder?

Wenn man also Liebe weder tun
noch getan bekommen kann,
um in den Zustand der Liebe zu kommen
(weil Liebe keine Tätigkeit ist),
was bleibt zu tun?

DAS ist die richtige Frage! :

Was können wir **tun** (Tätigkeit)
um Liebe zu **sein** (Zustand)?

Und hier muss wohl Religion ins „Spiel“:

Was **tut** Gott, der die Liebe **ist**?

Antwort:

Er vergibt.

Und wenn das so ist und es ist so,
dann gibt es nur eine einzige Tätigkeit,
die in den Seins-Zustand der Liebe bringt,

und das ist Vergebung.

Dabei müssen wir weder zu Kreuze kriechen,
noch zur Beichte gehen oder Dogmen glauben
(wir dürfen auch den Kirchen ihre Irrlehren verzeihen,
überall gibt es Zurückgewiesene, Enttäuschte und
Verletzte).

Wir „müssen“ „nur“ glauben,
dass Gott uns für unschuldig hält,
weil er verbunden ist mit der Mitte unserer Herzen,
da, wo die Liebe **ist** (unabhängig von unserem Tun).
Dieses Unschuldige sein zu glauben bringt uns dazu,
uns selbst all unser Tun oder Lassen zu vergeben.

Und dann ist sie da, die Liebe.

Diese Liebe bringt uns dazu,
allen Mitmenschen all ihr Tun oder Lassen zu vergeben.

Und dann ist sie (zehnfach) da, die Liebe.

Warum Beziehung so oft so weh tut?

Weil wir uns selbst nicht vergeben haben.

Und weil wir dem anderen nicht vergeben haben.

Weil wir nicht glauben wollen oder können,
dass der andere, der genauso unschuldig ist wie wir,
in der Mitte seines Herzens die Liebe **ist**.

Wie also gelingt Beziehung
zu Eltern, Kindern, Partnern?

Durch Vergebung.

Vergabung ist das einzig wahrhaftige Tun,
das in den Zustand versetzt
Liebe zu sein.

Selbstliebe

Wie kommt das wohl,
dass manche Menschen, die viel Geld verdienen,
vordergründig zufrieden wirken

und dahinter so verbittert sind?

dass manche Menschen in sozialen/bildenden Berufen
und Dienstleistungsberufen oft so mürrisch wirken
und zum Ausbrennen neigen?

dass manche Menschen in Liebesbeziehungen
oft so unglücklich sind?

Vielleicht kommt es so:

Alle drei Typen Mensch sehnen sich nach
Anerkennung, Glück und Liebe.

Sie wollen damit

die Wunde des Ungeliebtseins zudecken,
die ihnen in der Vergangenheit so oft
und so schmerzhaft zugefügt wurde.

Typ 1

versucht es mit Kompetenz, Leistung und Geld.

Er weiß, dass er abgeschossen wird, wenn er versagt.

Bis dahin nimmt er das Schmerzensgeld und lächelt.

(wer nichts weiter als Geld verdient,
hat nichts weiter als Geld verdient).

Typ 2

versucht es mit Mitgefühl, Dienst und Wertschätzung.

Er weiß, dass man ihm deswegen so wenig Geld gibt,

weil es ihm so gut tut zu helfen

und weil er oft genug zufrieden ist

mit der Dankbarkeit der ihm Anvertrauten.

Typ 3

(oftmals Menschen vom Typ 1 oder 2)

versucht es mit einer Liebesbeziehung.

Er weiß, dass Geld verdienen und Menschen dienen allein, nicht glücklich macht.

Also sucht er sich einen Partner,
der ihn glücklich macht.

Oder einen Gott, der ihn glücklich macht

(aber oft wirken die Frommen besonders mürrisch).

Alle drei Typen wirken

verbittert, mürrisch und unglücklich

und sehnen sich so sehr

nach Anerkennung, Glück und Liebe.

Wie kommt das wohl?

Vielleicht weil alle Drei

etwas erwarten, fordern, bekommen wollen

(Reichtum, Dankbarkeit und Liebe),

das von AUSSEN kommen soll.

Und das will irgendwie nicht gelingen, denn:

Die anderen Menschen spüren,

dass sie von Vampiren ausgesogen werden.

Und

die anderen Menschen sind selbst Vampire,

die von den Typen 1-3

bedingungslos geliebt werden wollen.

Bleibt wohl nur dies:

Die Liebe ist in Dir.

Schon immer.

Besonders gerade jetzt.

Für immer.

Wenn Du Dich nicht selbst liebst,
dann lass es lieber,

das mit dem Reichtum, dem Dienst an anderen
und der Liebesbeziehung.

Reichtum macht nur Sinn, wenn Du teilen kannst.

Mitgefühl macht nur Sinn,
wenn Du es auch für Dich hast.

Akzeptanz des Partners in Liebesbeziehung
macht nur Sinn,

wenn Du Dich selbst akzeptieren kannst,
genauso, wie Du bist,

mit allen Macken, Neuröschchen, Unvollkommenheiten
und Schattenseiten.

Hör auf, Deinen Partner erziehen, verändern,
verbessern und heilen zu wollen.

Du hast weder Verpflichtung noch Verantwortung
für das Glück Deines Partners.

Du hast Verantwortung und Verpflichtung
für Deine Selbstliebe und Dein eigenes Glück.

Wenn Du Verantwortung und Verpflichtung
für den einen Menschen, die vielen Anvertrauten
und die ganze Welt hast, dann diese:

Spüre in der Mitte Deines Herzens Deine Liebe.

Dann öffne Dein Herz.

Und lass sie raus.

Herz öffnen

Viele Menschen sagen, schreiben und predigen, dass Du nur Dein Herz öffnen müsstest, wenn Du Glück, Frieden, Liebe, Sinn und Erfüllung erleben möchtest.

Klingt eigentlich gut, oder?

Eigentlich eine wunderbare Idee, stimmt`s?

Kleines Problem... :

Wie denn nur geht das praktisch-konkret, das Herz öffnen?

Hier ein paar Vorschläge

zur praktisch-konkreten Herzöffnung:

Du könntest erstens

Dich mit Deinem Partner

vor einen Sonnenuntergang setzen.

Und die Romantik pflegen.

Das öffnet das Herz.

Du könntest zweitens

Heimatfilme anschauen, Berge besteigen,

Schuhe kaufen, einen neuen Partner suchen

oder Drogen ausprobieren.

Und die schönen Gefühle pflegen.

Das öffnet das Herz.

Du könntest drittens

tanzen, lachen, feiern, Kegeln gehen,

am Strand liegen und Achterbahn fahren.

Und das Vergnügen pflegen.

Das öffnet das Herz.

Du könntest viertens
in die Stille gehen, meditieren und beten.
Und die Besinnung pflegen.
Das öffnet das Herz.
Du könntest fünftens
mit einem sozialen Beruf oder einem Ehrenamt
Dein Leben in den Dienst anderer stellen,
Frieden bringen und die Welt verbessern.
Und das Dienen pflegen.
Das öffnet das Herz.
Was aber, wenn in allen fünf Fällen
der Rausch vorüber zieht
und die Realität in Dein Leben prallt?
Was, wenn beim Sonnenuntergang eine Wolke
die schöne Romantik zerstört,
eine Wolke vor der Sonne
oder eine zwischen Euch beiden?
Was, wenn die schönen Gefühle zu Ende gehen
und Du unentwegt die Dosis erhöhen musst?
Was, wenn Dich mitten im Vergnügen
irgend so ein Depp anrempelt?
Was, wenn Deine heilige Stille schlagartig
von der Rücksichtslosigkeit und Ignoranz
Deiner Kinder oder Deines Partners
zerstört wird?
Was, wenn Dein aufopferungsvoller Dienst
für andere, im Burn Out endet?
Dann ist sie wieder da, die Realität.
Und Dein Herz ist wieder zu.
Ganz kurz war die Tür einen Spalt weit offen.

Nun hockst Du wieder drin in Deinem Gefängnis,
das Du selbst zur Folterkammer machst.

Die Folterkammer Deiner Wut, Deines Hasses,
Deiner Zurückweisungsschmerzen, Deiner Urteile
der Wunde des Ungeliebtseins und Deiner Angst.

Und dann suchst Du umso mehr
eines der fünf vermeintlich hilfreichen Angebote.
Wohl wissend, dass es so nichts wird
mit der wahren Herzöffnung.

Wie denn dann?

Vielleicht so:

Du beginnst heute
mit einem ganz kleinen, zarten, sanften Schritt,
Dich selbst lieb zu haben.

Du beginnst mit einem kleinen Schritt, Dich zu lieben,
mit ALLEM, was zu Dir gehört,
inklusive Wut, Schmerz und Angst.

Du schaust einfach mal da hin.

Du erkennst Wut, Schmerz und Angst.

Und nimmst es an.

Du entscheidest nichts.

Du planst keine Heilung.

Du erlaubst Dir Vorwurf und Selbstmitleid.

Du zwingst Dich nicht zu Vergebung
oder Selbstvergebung.

Du schaust einfach nur mal da hin.

DAS öffnet Dein Herz.

Die Liebe

Warum nur ist es manchmal so schwer,
das mit der Liebe?
Obwohl es doch eigentlich ganz einfach ist!

Wir alle kennen die Liebe vom Verliebtsein.

Das wirkt zwar anfangs ein wenig
egozentriert und geistesgestört
(alles ist rosarot und himmelblau),
aber – das IST die Liebe.

Herz und Geist sind bei beiden offen,
alles schwingt synchron, verwandt und verbunden.

Aber rosarot und himmelblau
halten ja nur für zwölf Wochen...

Was dann?

Du könntest einen neuen Partner suchen,
Dich neu verlieben. Wieder zwölf Wochen.

Du könntest enttäuscht Single bleiben
Dich auf Deine Bestimmung konzentrieren
und Dein Glück im Außen suchen.

Aber schau sie Dir an,
all die bitteren Weltverbesserer, Friedenskämpfer,
Umweltschützer, Bausparer, Besitzsammler,
Tierschützer, Sozialarbeiter und Elternbeiräte.
Sie alle suchen zumeist außen ihr Glück
und finden es nicht.

Du könntest versuchen,
Dein Zwölfwochenverliebtheitsglück
mit rosaroter Brille

zu konservieren, festzuhalten, anzuketten.

Das wird nicht gelingen.

Irgendwann werden durch die Nähe

all Eure alten Verletzungen hochgespült

und mit Vorwürfen, Urteilen, Trennungsdrohungen

und Veränderungsmanipulationen ausagiert.

Irgendwann wachst Du neben einem Monster auf.

Hast Du all das auch schon probiert?

Dann wirst Du es wissen:

DIE SEHNSUCHT BLEIBT.

Und genau DAS IST der Wendepunkt:

Ja, meine Einsamkeit

(oft am schlimmsten innerhalb einer Beziehung),

tut furchtbar weh.

Ja, es gibt Menschen,

die müssen mich nur an piksen,

da kommt mir die Galle hoch.

Das tut furchtbar weh.

Ja, mein Herz ist verschlossen.

Und mein Geist ist voller Urteile, Verurteilungen,

Schuldgefühle, Schuldzuweisungen,

Anklagen und Rechthabenwollen.

Das tut furchtbar weh.

DAS IST der Wendepunkt,

wenn Du sagst:

All diese Schmerzen von Einsamkeit, Urteil,

Hass und Selbstverachtung, tun furchtbar weh.

ICH WILL DIESE SCHMERZEN NICHT MEHR.

In genau demselben Augenblick (jetzt und hier)

in dem Du willst, dass all das Schwere

und Traurige und Zerbrochene heil wird,
hast Du MITGEFÜHL mit DIR.
Und da ist sie, die Liebe.
In demselben Augenblick,
in dem Du Dir und anderen
alle Fehler und Irrtümer vergibst
(die alle nichts mit Schuld und Sünde zu tun hatten)
und Dir und anderen jetzt schon mal
alle Fehler und Irrtümer,
die Ihr begehen werdet, vergibst
(und die alle nichts mit Schuld zu tun haben werden),
wird auf einmal in Dir und um Dich herum
alles ganz warm und weich.
Spürst Du das? Das ist die Liebe!
Du hast gerade Herz und Geist geöffnet,
für die Selbstliebe.
Und für das Mitgefühl.
Für Dich und andere.
Es ist die Selbstliebe und das Mitgefühl für Dich,
die sich ausdehnen wollen, hin zu einem anderen.
Und zu allen anderen.
Und wenn Du jetzt gerade
ein klein wenig verliebt bist, in alles, was jetzt gerade ist,
in Dich, in den einen oder anderen anderen,
in alle anderen, in Gott und die Welt und das Leben,
psssst, das ist die Liebe

Aufbruch

Wir ganz normalen Menschen sehnen uns nach
Zugehörigkeit, Sicherheit und Akzeptanz.
Nur so fühlen wir uns wohl.

Und wenn unsere
Zugehörigkeit, Sicherheit und Akzeptanz
bedroht werden, bekommen wir Angst.
Das ist sehr menschlich.
Es kommen immer mehr „fremde“ Menschen
in „unser“ Land.
Und es gibt immer mehr Menschen,
die davor Angst haben.
Fremde Menschen,
die ihre zerbombten Häuser verlassen haben
und ihre Heimat
und die keine Zeit mehr hatten,
ihre ermordeten Angehörigen zu beerdigen.
Menschen in Gefangenschaft endloser Bedrohung.
Menschen mit Durst, Hunger und Todesangst.
Menschen voller Sorge um eine ungewisse Zukunft.
Aber gleichzeitig voller Hoffnung, Kraft und Mut
für den Aufbruch in ein neues, lebenswertes Leben.
Mal eine ganz andere Frage:
Könnte es sein,
dass es nicht nur Angst ist,
die die Fremdenfeindlichkeit befördert?
Sondern auch Neid?
Ich sehe in die Augen von Flüchtlingsgegnern

und lese darin Hass und Angst,
auch die Angst vor der Gefangenschaft
endloser Bedrohung.

Und ich lese darin die Sehnsucht nach
Zugehörigkeit, Sicherheit, Akzeptanz
und Heimat.

Den Hunger und den Durst der Seele
nach Leben, Liebe und Geborgenheit.

Das Fehlen der Hoffnung, der Kraft und des Mutes,
für den Aufbruch in ein neues, lebenswertes Leben.
Könnte es auch Neid sein?

Um ein Missverständnis auszuschließen:

verbale und physische Gewalt

bei Flüchtlingen und Flüchtlingsgegnern,

muss erkannt, benannt, verfolgt und verurteilt werden.

Damit das Zusammenleben gelingen kann.

Aber es steht uns nicht zu,

den Menschen hinter der Gewalttat zu verurteilen.

Das ist der Mensch,

mit der Sehnsucht nach Liebe und Geborgenheit

und mit der Hoffnung auf Kraft und Mut

für den Aufbruch in ein neues, lebenswertes Leben.

Bei Flüchtlingen und Flüchtlingsgegnern.

Was tun?

Menschen wollen weder bekehrt noch verurteilt werden.

Reden hilft meistens nicht.

Aber ich habe eine Vision:

eines Tages werden auf dem Gebiet,

das früher einmal Deutschland hieß,

160 Millionen Menschen leben.

Übergangsweise wurden Moscheen und Synagogen
neben Kirchen errichtet.
Später gab es gemeinsame Gebetshäuser.
Die Menschen erkannten den Christus
in Jesus, Mohammed und Jahve.
Und fanden
Zugehörigkeit, Sicherheit, Akzeptanz und Heimat
im Zusammensein,
im Geben und Empfangen
von Liebe und Geborgenheit.
Der gemeinsame Aufbruch in ein neues Leben.
Ich gebe zu:
diese wunderbare Vision
macht mir auch Sorge und Angst.
Vielleicht geht es so:
Ich behalte diese Vision für mich.
Dann gehe ich mit der Sorge und der Angst
zu den Flüchtlingen und Flüchtlingsgegnern
und teile sie mit ihnen.
So sitzen wir gemeinsam in einem Boot,
die Flüchtlinge, die Flüchtlingsgegner und ich.
Wir geben uns gegenseitig
Verstehen, Offenheit und Zuneigung.
Dazu Hoffnung, Kraft und Mut für alles Gemeinsame.
Kann gut sein, dass dann das Wunder geschieht:
das für uns alle
das Aufbrechen ein Ankommen ist.

Freude

Wir Menschen sehnen uns so sehr nach Freude.
Stattdessen quälen wir uns mit Sorgen.
Und um den Schmerz der Sorgen erträglicher zu machen,
suchen wir das Vergnügen,
hoffen auf Freude im Vergnügen.
Dann wollen wir die Freude suchen, finden, einfordern,
erzwingen, vereinnahmen, gefangen nehmen
und festhalten.
Und dann versteckt sie sich wieder.
Das ist wie mit der Liebe und der Verbundenheit.
Die lassen sich auch nicht erzwingen und festhalten.
Auch die Freude
will einfach nur wahrgenommen werden.
Manchmal stecken wir sehr viel Energie
in das Vergnügen.
Alles soll Spaß machen,
der Beruf, die Beziehung, die Erziehung, die Wohnung,
der Urlaub, das Hobby, die Freizeit.
All das, um für Augenblicke Freude zu erleben
und die Sorgen nicht zu spüren.
Oftmals ist es so, dass die Gestaltung des Vergnügens
der Freude keinen Platz mehr lässt
oder sie sogar vertreibt.
Und dennoch:
wir können die Freude erleben und erfahren,
auch in der Sorge

Wir können stundenlang vergnüglich telefonieren
und dann ist es dieses eine Wort,
das unsere Seele ganz tief berührt.
Wir können stundenlang vergnüglich arbeiten
und dann ist es diese eine Begegnung,
die unsere Seele ganz tief berührt.
Wir können stundenlang vergnüglich zärtlich sein
und dann ist es diese eine Berührung,
die unsere Seele ganz tief berührt.
Es sind diese stillen Augenblicke des Erschauderns,
wenn unsere Seele erzittert
von der Erschütterung der zarten Berührung.
Diese Augenblicke der Verbundenheit,
wenn die Zeit stehen bleibt
und uns vollkommene Gegenwart schenkt.
So etwas können wir nicht planen und gestalten
oder mit möglichst viel Vergnügen erzwingen.
Freude durch Vergnügen erzwingen zu wollen,
führt eher zu Vergnügungssucht.
Und dann wird es mit der Wahrnehmung der Freude
immer schwieriger.
Was tun?
Es gibt nichts zu tun oder zu lassen.
Es genügt eine ganz kleine Bereitschaft:
Ich bin jetzt da.
Bin bereit inne zu halten, zu hören und zu spüren.
Und dann fühlt es sich an, als würde die Freude
still und glücklich, flüsternd antworten:
Ich bin doch schon da.
Du musst mich nicht einladen,

weder zum Empfangen, noch zum Verschenken.
Du darfst in Dein offenes Herz
hineinhören und hineinspüren.
Du hast mich längst schon
zum Verschenken empfangen.
Ich bin die Liebe und die Verbundenheit.
Ich bin das Wort, die Begegnung, die Berührung.
Aber die Freude bleibt stille, antwortet nicht, sagt nichts.
Denn der Mensch,
der diese ganz kleine Bereitschaft hat,
Freude zu empfangen und zu verschenken,
der ist so sehr selbst diese Freude,
dass er keine Antwort braucht,
weil es die Frage „Wo bist Du Freude“ gar nicht gibt.
Beim Innehalten findet der Mensch
in dem gespürten, scheinbar geflüsterten „Da bin ich“
in der Mitte seines Herzens
sich selbst.
Der Mensch der erkennt, dass er die Freude
weder empfangen noch verschenken muss,
erfährt sich selbst in Liebe und Verbundenheit.
Der Mensch, der sich durch Innehalten,
Hören und Spüren
der Liebe und Verbundenheit bewusst ist,
erkennt, dass er die Freude **ist**.
Und verschenkt sich.

Frühlingsgefühle

Immer wieder mal alles grau und trüb.
Wolken, Regen, Schnupfen.
Herbst.

Morgens und abends dunkel.

Die Blätter fallen,
nichts Besonderes im Fernseher,
die Zugvögel hauen ab.
Personalmangel.

Und Du hast auch die Nase voll.

Dazu noch:

überall schwierige Beziehungen
und Schwierigkeiten in Beziehungen,
mit Kollegen, Nachbarn, Freunden, Verwandten
und Partnern.

Jemand hat Dich mal wieder verärgert,
hat Deine Erwartungen nicht erfüllt
und Deine Bedürfnisse nicht befriedigt.

Du hast mal wieder jemanden verärgert,
hast seine Erwartungen nicht erfüllt
und seine Bedürfnisse nicht befriedigt.

Du hast mal wieder Dich selbst verärgert,
hast Deine Erwartungen nicht erfüllt
und Deine Bedürfnisse nicht befriedigt.

Und das weißt Du ja:

immer wenn Du verärgert wirst, jemanden verärgerst
oder Dich selbst verärgerst,
hast Du herbstlich kommuniziert:

grau, trüb, verschnupft und unaufrichtig.
Weil Du die Nase voll hast.
Und weil Du kein Zugvogel bist.
Manchmal denkst Du,
es sei gerade überall schattig, so viele Baustellen.
Besonders in Liebesbeziehungen.
Der Schmerz der Nähe.
Dabei hat alles so schön begonnen, stimmt`s ?
Die Einsamkeit war endlich geheilt.
Endlich der, der zuhört, bis er Dich versteht.
Endlich einer für dick und dünn und immer.
Manchmal sogar Glückseligkeit.
Und dann das:
Erwartungen nicht erfüllt,
Bedürfnisse nicht befriedigt,
Verletzungen, Vorwürfe, Urteile, Angst.
Abgründe. Einsamkeit. Desillusionierung.
„Augen auf bei der Berufswahl“,
hörst Du oft in diesen betrübten Herbsttagen.
Augen auf bei der Bundestagswahl,
bei der Wahl der Freunde, bei der Partnerwahl.
Aber das weißt Du ja auch längst,
bei Deiner Lebenserfahrung: es wird ja nicht besser.
Schlimmer geht immer.
Wenn Du keine Lust hast in Abgründe zu schauen,
kauf Dir 1000 Konservendosen und sperre Dich ein.
Oder Du probierst mal etwas Neues,
sagst statt „Augen auf bei der Partnerwahl“ :
Herz auf **für** die Partnerwahl.
Sei doch mal ver-rückt und stell Dir vor:

Deine Seele **hat** richtig gewählt !
Inklusive aller Verletzungen, Vorwürfe, Urteile, Ängste,
Abgründe, Einsamkeiten und Desillusionierungen.
Du musst einfach nur aufhören,
Dich für Deinen Partner
(Nachbarn, Freund, Kollegen, Verwandten)
verantwortlich zu fühlen.
Darfst endlich aufhören, ihn zu verändern,
zu therapieren, zu bemuttern, zu belehren, zu heilen.
Misch Dich nicht ein und lass ihn in Ruhe.
Da fallen gerade ein paar Blätter,
damit neue wachsen können.
Er findet seinen Weg !!!
Vielleicht auch hin zu Dir
(wenn nicht, dann nicht).
Vielleicht summst Du ganz leise
die Melodie seines Herzens,
(falls er sie vergessen hat).
Alte Seelenblätter müssen fallen.
Das tut ein bisschen weh
an den Stellen, wo neue wachsen wollen.
Ihr seid keine Zugvögel.
Ihr seid die, die die Wolken genauso lieben
wie die Sonne, die immer wieder durchbricht,
den Herbst genauso wie den Frühling.
Herz auf für die Partnerwahl.
Spür mal die Frühlingsgefühle.

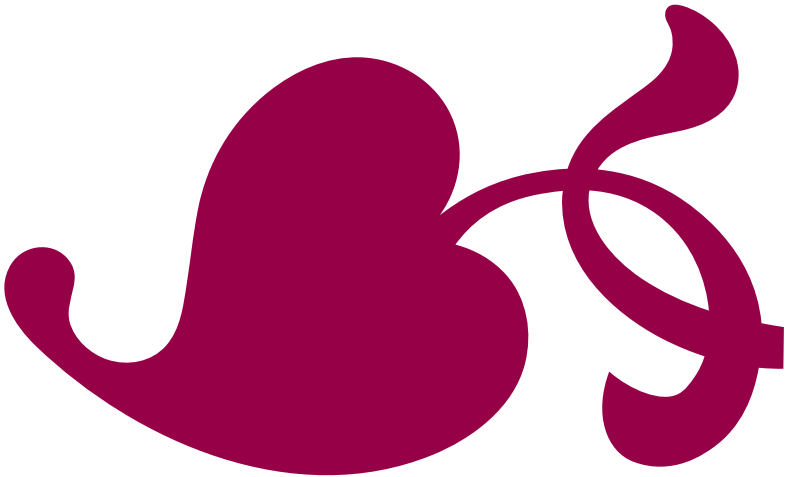
Süßer Liebeskummer

Menschen erleben und erleiden Abschiede.
Eltern und Kinder verabschieden sich
voneinander,
wenn die Zeit des Zusammenlebens vorüber ist.
Menschen in sozialen Berufen verabschieden sich
voneinander,
wenn die Zeit der Begleitung vorüber ist.
Liebespartner verabschieden sich voneinander,
wenn die Zeit der Beziehung vorüber ist.
Angehörige und Sterbende verabschieden sich
voneinander,
wenn die Zeit des Zusammenseins auf der Erde vorüber ist.
Immer dann gibt es Liebeskummer.
Liebeskummer heißt:
Jetzt ist mein Glück vorüber, weil ich Dich verloren habe
und weil Du mich jetzt nicht mehr beschenken kannst.
Wir nehmen einmal an,
Liebesglück ist so etwas wie
Verstehen, Vertrauen, Versorgen, Vergeben und Verbinden.
Dann wäre Liebeskummer ungefähr dies:
„Das alles hast Du mir geschenkt:
Verstehen, Vertrauen, Versorgen, Vergeben und Verbinden.
Und davon meistens viel zu wenig.
Und jetzt hörst Du ganz damit auf.
Du hattest meinen Mangel von all dem,
so oft und so wunderbar aufgefüllt.
Es war, als hätten sich Deine Geschenke

ich Dir immer wieder einen Teil davon zurückgeben konnte.
Nun bist Du gegangen,
Du Vater, Du Mutter, Du Kind, Du Anvertrauter,
Du Liebespartner, Du Verstorbener.
Ich leide sehr unter dem Liebeskummer,
nun von Dir das nicht mehr zu bekommen,
das mich so glücklich gemacht hat:
Dein Verstehen, Dein Vertrauen, Dein Versorgen,
Dein Vergeben und Dein Verbinden.
Es ist ein brennender Schmerz,
als würde mein Herz verbrennen.“
Menschen, die einen solchen Schmerz erlebt haben,
ohne ihn zu leugnen, sich von ihm abzulenken
oder das Verlorene möglichst schnell zu ersetzen,
erfahren manchmal im Schmerz ihrer Einsamkeit
den Segen des Alleinseins (Alle – eins – sein).
Sie fühlen sich auf sich selbst zurückgeführt.
Und beginnen endlich,
Glück und Liebe in sich selbst zu suchen und zu finden,
indem sie beginnen,
sich selbst zu verstehen, sich selbst zu vertrauen,
sich selbst zu versorgen, sich selbst zu vergeben
und sich mit sich selbst und der Liebe in sich, zu verbinden.
Solche Menschen erkennen dann,
dass der Liebeskummer ein Ego-Wahn war.
Und dass der brennende Schmerz
das heilsame Zeichen dafür war,
dass der Ego-Wahn verbrennen wollte, Schritt für Schritt.
Menschen, die bereit sind
(und nur eine kleine Bereitschaft genügt),

sich dem Verbrennen des Ego-Wahns zu stellen
und den Schmerz anzunehmen,
finden so viel Glück und Liebe in sich,
dass sie nicht anders können,
als Glück und Liebe weiter zu verschenken.
Solche Menschen,
Eltern, Kinder, Anvertraute, Liebespartner
und Angehörige von Verstorbenen,
machen manchmal die wundersame Erfahrung,
dass sich in ihnen ein ganz anderer,
ein süßer Liebeskummer einstellt und entwickelt:
Nun, da Du gegangen bist,
kann ich Dich nicht mehr beschenken, mit meinem
Verstehen, Vertrauen, Versorgen, Vergeben und Verbinden.
Das macht mir Kummer und tut sehr weh.
Aber ich bin gewiss, dass für Dich das Gleiche gilt, wie für
mich:
Du wirst Liebe und Glück in Dir und Deinem Herzen finden
und nicht mehr außerhalb von Dir suchen.
Du wirst so viel davon in Dir finden,
dass Du es verschenken musst, damit Dein Herz nicht
platzt.
Er ist hinreißend, dieser süße Liebeskummer,
Dich nicht mehr hinreichend beschenken zu können,
mit meinem Glück und mit meiner Liebe
(wohl wissend, dass Du hinreichend hinreißend bist,
durch das Glück und die Liebe, die Du in Dir findest,
ohne mich dafür zu brauchen).
Kann sein, dass ich Dich wieder beschenken werde,
Du vermeintlich Verlorene, Du vermeintlich Verlorener.

Ganz sicher aber – neben Dir – auch andere.



Advent

Ich schlendere über den Weihnachtsmarkt.
Mit allen Sinnen.

Ich sehe
all die glänzenden Lichter,
die vielen leckeren Süßigkeiten
und die Menschen, die Geschenke kaufen.

Ich höre
die schönen alten Weihnachtslieder,
die Glocken der Kirche und des Karussells
und die Menschen, die fröhlich essen und trinken.

Ich rieche
den Glühwein und die Wurst,
die Kohle unter den heißen Maronen
und die Menschen, mit frischem Deo über dem
Alltagsschweiß.

Ich schmecke
wie Sehen, Hören und Riechen auf der Zunge landen,
gebrannte Mandeln nach der Qual der Wahl
und die Menschen, die sich im Genuss verbinden.

Ich fühle
das Wasser im Munde zusammen laufen,
die kühlende Luft auf der Haut

und die Menschen, die in der Warteschlange Kontakt suchen.

All das verbinde ich mit kindlichem Glück,
mit Frieden, Freude und Vorfreude.

Aber irgendetwas ist anders in diesem Jahr:
ich sehe einen Mann mit einem schwarzen Vollbart.

Mit meiner Tüte gebrannter Mandeln
schlendere ich weiter
und bleibe vor der Krippe stehen.
Sonst nie in den vergangenen Jahren,
aber erstmalig in diesem Jahr,
bleibe ich vor der Krippe stehen
(es gibt noch Weihnachtsmärkte mit Krippen).

Ich spüre einen Schreck,
so ein kleines schlechtes Gewissen:
Was hat mich all die Jahre
so achtlos an der Krippe vorbei gehen lassen?

Bin ich ein Heiliger Konsument ?

Bin ich einer,
der sich mit Konsum von seiner Angst ablenkt ?

Habe ich womöglich aus ungeheilter Angst
„böse“ Gedanken
und Böses in die Welt gebracht ?

Ich lasse mich vom Anblick der Krippe berühren:

Nein ! Das „Böse“ gibt es nicht !

Es sind meine lieblosen Gedanken
(die aus meinen Ängsten kommen)
über Dinge, Situationen und Menschen.

Und auf einmal,
mittendrin in all dem Glitzer, den Klängen, den Gerüchen,
der gebrannten Mandel auf meiner Zunge
und den Menschen, die kurz innehalten
und mich kurz berühren,
während sie mich da stehen sehen,
öffnen sich ein klein wenig meine Sinne,
hin zu einer anderen Wahrnehmung:

Ich sehe, höre, rieche, schmecke und fühle
angesichts dieser Krippe
so etwas ganz Sanftes in mir,
in den anderen Menschen,
in allen anderen Menschen,
in den Menschen mit schwarzen Vollbärten
und zwischen mir und den anderen Menschen.

Nein, das gibt es nicht, das Böse.
Dieses Sanfte,
in mir und allen anderen Menschen,
ist nur manchmal zugedeckt,

von irgendetwas anderem.

Advent heißt ja eigentlich „erwartungsvolle Ankunft“.

Aber seit ich kurz stehen blieb an der Krippe
weiß ich:

Ich muss nicht auf irgendetwas warten.

Ich darf mich erinnern:

Das liebevolle Sanfte ist in mir und allen anderen.

Alles Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen,
bei Weihnachtsmärkten, im Advent und an Weihnachten,
ist Erinnerung an das,
was längst schon da ist.
Bei allen.

Wer bin ich?

Wer bin ich eigentlich?
Bin ich meine unterschiedlichen Rollen?
Bin ich Leib, Seele und Geist?

Bin ich Produkt meiner Erfahrungen und Erkenntnisse?

Bin ich meine Gedanken und Gefühle?

Bin ich meine guten und schlechten Erinnerungen
an die Vergangenheit?

Bin ich meine Hoffnungen und Befürchtungen
für die Zukunft?

Bin ich der, dessen Gegenwart so sehr
von der Vergangenheit bestimmt ist,
dass dadurch die Zukunft geprägt wird?

Wer bin ich?

Ich bin der, der schlecht gelaunt Auto fährt (Gegenwart),
weil er keinen Parkplatz finden wird (Zukunft),
da er dort meistens keinen gefunden hat (Vergangenheit).

Ich bin der,
der bei der Arbeit ungerecht behandelt wird (Gegenwart),
und der deswegen verzweifeln und ausbrennen wird
(Zukunft),
weil alle Kollegen immer nur an sich denken
(Vergangenheit).

Ich bin der, der sich als nicht liebenswert fühlt (Gegenwart),

und wahrscheinlich wieder abgelehnt werden wird
(Zukunft),
weil er das schon mehrfach erlebt hat (Vergangenheit).

Ich bin also der,
der kein Glück, keinen Sinn und keine Erfüllung findet,
weder beim Parken, noch bei der Arbeit, erstrecht nicht in
der Liebe.

Der einzige Trost der mir bleibt ist der,
dass ich nichts dafür kann.
Etwas oder Jemand ist schuld,
die Situation, die Umstände, die Bedingungen,
die anderen, eine Person, die Menschen,
das Schicksal oder die Höhere Macht.

Keine rosigen Aussichten: Ich bin der schuldlose Verlierer.

Was tun?
Wie komme ich raus aus dem Teufelskreis?
Es muss einen besseren Weg geben!

Vielleicht so:
Ich verändere die andere Person oder die Situation.
Das ist aber nicht so ganz leicht.

Oder ich verlasse die andere Person oder die Situation.
Das ist schon etwas leichter.

Oder ich flüchte in Sucht und Depression.

Das ist noch leichter.

Ich bin aber nicht ganz sicher,
ob ich mit einer dieser Optionen
Glück, Sinn und Erfüllung finde.

Es muss einen besseren Weg geben.

Vielleicht so:
ich atme dreimal tief ein und aus und spüre, dass ich lebe.

Währenddessen stelle ich fest:
Ich BIN gar nicht die Angst.
Ich BIN nicht das Opfer.
Ich BIN nicht die Hoffnungslosigkeit.

Die Wahrheit, die vielleicht heilt, ist die:
Ich HABE Angst,
ich denke und fühle Opfersein und Hoffnungslosigkeit,
aber ich BIN das nicht.

In demselben Augenblick
bin ich in der Gegenwart angekommen,
die unabhängig ist von Vergangenheit und Zukunft.
Ich übernehme wieder Verantwortung für mein Leben,
für Glück, Sinn und Erfüllung.

Als Beobachter und Zeuge meiner selbst,
schaue ich mir sie an,
meine Angst -, Opfer – und Hoffnungslosigkeitsgefühle.

Kann gut sein,
dass das etwas weh tut,
für einen Moment vielleicht sogar stärker wird.

Aber dann,
während des Atmens,
und des Beobachtens meiner selbst,
geschieht das Wunder der Akzeptanz,
die die Wirklichkeit nicht mehr bekämpft.

Da öffnet sich ein neuer, besserer Weg:
Ich bin, der ich bin,
inklusive dem, das ich habe und nicht habe.

Und ich habe die wunderbare Freiheit,
für alles was ich bin und habe,
die Verantwortung so zu tragen,
dass ich Glück, Sinn und Erfüllung erfahre.

Christen und Muslime

Fast überall auf der Welt geschieht es,
dass Menschen Politik und Religion vermischen.
Auch bei uns.

Daraus folgt dann zwangsläufig,
dass auch Krieg und Frieden, Angst und Liebe
und Vergeltung und Vergebung vermischt werden.
Auch bei uns.

Nach erneuten Terroranschlägen
und der wachsenden Zahl muslimischer Mitbürger
betonen einige Politiker,
dass Muslime und Islamisten
nicht in einen Topf geworfen werden dürften,
dass viele Muslime keine Terroristen seien
und dass viele Terroristen keine Muslime seien,
nur durch Geburt.

Das gilt dann wahrscheinlich auch für Christen,
dass viele Christen keine Christen sind.
Nur durch Geburt.

Niemand würde ernsthaft behaupten,
dass die in der christlichen Kultur lebenden
Vergewaltiger, Mörder, Waffenhändler
und Rüstungsverkäufer (Regierungen), Christen sind.
Sie sind es nur durch Geburt.

So, wie IS-Terroristen
nur durch Geburt Muslime sind.

Niemand würde ernsthaft behaupten,
dass es die Christen sind,

die die Asylbewerberheime anzünden.
Niemand würde ernsthaft behaupten,
dass es Christen sind, die ihre christlichen Werte
mit Rache, Gewalt und Mord verteidigen wollen.
Kann man denn ernsthaft annehmen,
dass man jungen arbeitslosen, einsamen und
verzweifelten Christen
nur ein wenig Gemeinschaft, Abenteuer
und ewiges Leben versprechen müsste,
um sie zu Terroristen ausbilden zu können?
Das muss man nicht annehmen, das weiß man,
davon gibt es tausende.
Sie werden überall eingesetzt.
Und in manchen Ländern dieser Erde
weiß man gar nicht so genau,
welche Feinde der Christen
für welche christlichen Werte
und mit welchen christlichen Waffen
ermordet werden sollen.
„Wer das Schwert nimmt,
der wird durch das Schwert umkommen“
(Matthäus 26,52).
Wer Vergeltung will für die Taten
verirrter, gewalttätiger Mitmenschen
(die nur durch Geburt Muslime und Christen sind),
ist nur durch Geburt Muslim oder Christ.
Christliche und muslimische Mitbürger,
Gewalttäter und Politiker
sind ihrem Gewissen und ihrer Gesellschaft
gegenüber verantwortlich

und sollten ihre von Gott geschenkte Religiosität
nicht beschmutzen und ersticken.
Religiosität ist die Rückführung
in die Mitte des Herzens.
Dort ist Frieden, Liebe und Vergebung.
Das gilt von Geburt an,
für Christen, Muslime und alle anderen.
Wer Vergeltung will,
tut das gleiche wie die Attentäter
und sitzt schon jetzt gemeinsam mit ihnen
in derselben Hölle.
Wer in der Mitte seines Herzens
Frieden, Liebe und Vergebung gefunden hat weiß,
dass er zusammen mit dem Attentäter
auf dem Schoß Gottes sitzt.
Und wer das nicht glauben kann oder will,
wird es dennoch erfahren,
weil die Vergebung Gottes glücklicherweise
unabhängig ist von unserer Zustimmung.
Es liegt an uns selbst,
ob wir Frieden, Liebe und Vergebung erfahren,
herauslassen und zum Leben bringen
oder sie mit Krieg, Angst und Vergeltung ersticken.
Vor ein paar Monaten
war in einem kleinen, französischen Dorf
die Synagoge abgebrannt.
Da sagte der Imam zum Rabbi:
Dann kommt doch zu uns zum Beten.
Und so haben sie es gemacht.

Verbundenheit

Ist es Dir auch schon aufgefallen?
Dies ist ein neuer Tag.
Ein ganz neuer Tag.
Ich frage mich gerade,
was das Thema dieses Tages ist.
Und sein Sinn.
November. Ein Herbsttag.
Wolkenloser Himmel,
strahlende Sonne,
20 Grad im Schatten.
Ich höre es summen.
Meine kleine Freundin, die Hummel,
die sich im Frühling immer so rührend
um meinen Apfelbaum kümmert,
setzt sich zu mir auf den Schreibtisch,
in die Sonne und putzt sich.
Ich frage mich,
ob sie wohl ein wenig verwirrt ist,
meine kleine Freundin,
angesichts dieses warmen Herbsttages.
War sie nicht schon längst
in ihrem Winterquartier,
bei ihrer Familie und ihren Kolleginnen,
um sich gegenseitig
ihre wärmenden Pelzchen zu ordnen?
Fragt sie sich vielleicht,
wohin und zu wem sie jetzt fliegen

und was sie tun und sagen soll,
angesichts dieses unerwartet warmen, neuen Tages?
Im Frühling
sprachen wir noch miteinander
und wir waren uns einig,
dass unsere Verbundenheit miteinander
und die mit unseren jeweiligen Familien,
Freunden und Kollegen,
uns froh sein lässt,
uns wärmt
und unserem Leben Sinn gibt.
Wir haben ein wenig philosophiert
und haben unsere Dankbarkeit
zu drei Begriffen verdichtet,
die unser Wohlbefinden ausmachen:
Zugehörigkeit, Sicherheit und Verbundenheit.
Und nun?
Für diesen Augenblick
haben wir beide, die Hummel und ich,
Zugehörigkeit, Sicherheit und Verbundenheit
bei Familien, Freunden und Kollegen
losgelassen,
um sie in unserer Zweisamkeit zu erleben.
„Ich muss gleich wieder los“,
sagt die Hummel,
„dann wird es in aller Verbundenheit
auch Angst geben und Traurigkeit.
Aber wenn wir unsere Angst
und unsere Traurigkeit lieb gewinnen,
werden wir in uns selbst

die Verbundenheit finden,
die wir dann zu denen tragen können,
denen wir verpflichtet sind,
in der Liebe und in der Arbeit.
Das wird so sein,
als würden wir nach Hause kommen.
Die Verbundenheit
IST unser Zuhause.“
Da hat sich so ein warmes Gefühl
breit gemacht,
bei meiner Freundin, der Hummel
und bei mir:
es ist die Verbundenheit in unseren Herzen,
die mit Fremden
und die mit Freunden
und die mit den Geliebten
und vor allem die mit uns selbst,
die diesem neuen Tag seinen Sinn gibt.
Und bevor sie los geflogen ist,
meine geliebte Hummel,
hat sie noch einmal
das Pelzchen in die Sonne gehalten,
hat mit den Vorderfüßen das Gesichtchen geputzt
mir mit dem einen Auge zugezwinkert
und gesagt:
„Ich tanke gerade warme Verbundenheit.
Bitte frag mich jetzt bloß nicht
nach dem Sinn des Lebens!“

Augenhöhe

U nser ganzes Leben
wird in Beziehungen erlebt und erfahren.
Jede Begegnung ist ein Geschenk,
die schönen und die weniger schönen.
Jede Begegnung ist Nahrung,
für die Stärkung unseres wahren Selbst.
Wir werden am Du zum Ich (Martin Buber).
Wenn unsere Herzen geöffnet sind,
erleben wir das Leben wie einen Tanz,
zwischen Nähe und Distanz.
Mit geöffneten Herzen
nähren sich bei jeder Begegnung
Akzeptanz, Empathie, Authentizität und Humor.
Aus der unbedingten Wertschätzung
wächst die Liebe mit der Gewissheit,
dass es gut so ist, wie es jetzt gerade ist.
Aus dem Einfühlungsvermögen
wachsen Heilung, Vergebung und Mitgefühl
für sich selbst und den anderen.
Aus der Echtheit
wächst eine Kommunikation, bei der die Wahrheit
auch in der liebevollen Stille des Schweigens erlebt wird.
Aus dem Humor
wächst die Einsicht,
dass bei jedem Ego-Herz-Schmerz
ein klein wenig verbrannt wird von dem
Rechthaben und dem Besserwissen,

mit denen die Mitte des Herzens verklebt ist.
Jede Beziehung hat drei Anteile:
Das ICH, das DU und das WIR.
Das gilt für Beziehungen mit
Eltern, Kindern, Verwandten, Freunden, Kollegen,
Liebesgefährten und potentiellen Liebesgefährten,
die an der Tür klopfend um Einlass bitten,
um ein Geschenk zu bringen.
Das ICH,
das alle seine alten Verletzungen
sich selbst und dem anderen vergibt,
ist im selben Augenblick
in der Mitte seines Herzens
und strahlt den anderen an.
Das DU,
das alle seine alten Verletzungen
sich selbst und dem anderen vergibt,
ist im selben Augenblick
in der Mitte seines Herzens
und strahlt den anderen an.
In demselben Augenblick
ist aus ICH und DU ein WIR geworden.
Da geschehen
Akzeptanz, Empathie, Authentizität und Humor.
Wir Väter, Mütter, Kinder, Freunde und Partner
brauchen einander nicht, um komplett zu werden.
Wir sind ohne den anderen vollkommen.
Wir haben das selbstzerstörerische
Werten, Urteilen, Rechthaben, Besserwissen,
Schuldzuweisen, Angsthaben und Fordern

durchschaut.

Wir machen den anderen nicht verantwortlich
für unser Glück und unseren Frieden.

Wir finden Glück und Frieden
in der Mitte unserer Herzen,
von wo die Liebe strahlen und sich ausdehnen will,
hin zum anderen.

Die Liebe will keine Bedingungen,
sie muss frei sein, um sich ausdehnen zu können.

Und wir wissen gemeinsam,
dass wir manchmal Angst haben vor der Liebe,
als hätten wir sie nicht verdient.

Dabei „müssen“ wir sie nur hereinlassen,
wenn sie anklopft.

Dann füllt sie das ganze Haus.

Eltern, Kinder, Freunde, Kollegen und Geliebte,
wir sind nicht besser oder schlechter, mehr oder weniger.

DU und ICH

WIR sind auf Augenhöhe.

Wenn wir sie einmal herein gelassen haben, die Liebe,
müssen wir nichts mehr tun oder lassen.

Wenn wir einander mit offenen Herzen berühren
und uns auf Augenhöhe in die Augen schauen,

kann das Wunder geschehen,
dass unsere Tränen der Angst

sich im Fließen

zu Tränen glückseliger Liebe verwandeln.

Zwischenräume

Wir Menschen befinden uns zur Zeit
„zwischen den Jahren“
und stellen fest:

irgendwie sind wir immer irgendwie dazwischen.
Dabei fragen wir uns, ob es Sinn machen könnte,
die Zwischenräume sinnvoll zu definieren,
z.B. so, oder ähnlich:

Zwischen der ersten und der zweiten Halbzeit
ist Tee trinken und Kraft sammeln.

Zwischen Streit und Versöhnung
ist die Beziehungsklärung.

Zwischen den Stühlen
ist das Ringen um Balance.

Zwischen Innen und Außen
ist Selbstfürsorge und Fürsorge.

Zwischen Vergangenheit und Zukunft
ist die Gegenwart.

Zwischen Geburt und Tod
ist das Leben.

Und so können wir leicht erkennen:
Zwischenräume sind Chancen,
wir müssen uns nicht eingeklemmt
und gefangen fühlen.

Zwischenräume sind Spielräume,

in denen wir lernen können,
was zu tun und zu lassen ist,
beim Arbeiten und beim Lieben,
damit wir unsere einzigartige Bestimmung
so leben können,
dass wir froh und glücklich sind.

Dieses Lernen sollte allerdings
nicht ausschließlich erfolgsorientiert sein
so, als müssten wir unbedingt zielorientiert
irgendwelche politischen, ethischen
oder religiösen Dogmen realisieren.

Der Zwischenraum,
der ein Spielraum ist,
ist ein Raum des Geschehenlassens.

So, wie es ein Kind
beim Malen, Bauen und Spielen zulässt,
dass ganz von alleine
etwas Sinnvolles geschieht,
können Erwachsene Zwischenräume
spielerisch zum Geschehenlassen nutzen,
dem Nicht-Tun,
in dem alles getan ist.
Und im Zulassen, dass Sinnvolles geschieht.

Kein gesunder Mensch würde sagen:
„Ich muss dringend etwas Sinnvolles tun,
da, direkt vor meinen Augen befindet sich Sauerstoff,

ich werde jetzt atmen und meine Lungen füllen,
um weiterhin gut leben zu können.

Stattdessen ist dies
die Wirklichkeit menschlichen Seins:

ES atmet mich.

Absichtslos und achtsam gegenwärtig
stelle ich fest:

ES atmet mich.

Das Leben will, dass ich lebe.

In be-sinn-licher Stille
und meditativer Gleich-Gültigkeit
erlebe ich die Freude und die Dankbarkeit
des Geschehenlassens:

Das Leben lebt mein Leben.

Und das Leben liebt mein Leben.

Das Leben schenkt mir
das Geschehenlassen
in Zwischenräumen, die Spielräume sind,
zwischen den Jahren,
zwischen zwei Menschen,
zwischen gestern und morgen,
zwischen Geburt und Tod.

Wir haben es bereits hundertfach erlebt:
In Zwischenräumen

geschieht das Heilsame.

Mensch kann das nicht machen.

Und mit der Liebe
ist es wie mit dem Atmen:
sie ereignet sich.

Vielleicht findet sich beim Jahreswechsel
ein Licht am Himmel,
das unsere Augen, Herzen und Hände öffnet,
für das neue Lebensjahr.

Engelsdüfte

Das ganze Zimmer leuchtet in orange,
Sonnenaufgang.

Das erinnert mich an Mutter,
die uns Kindern beim Sonnenuntergang an Heiligabend,
auf dem Weg von der Kirche nach Hause zur Bescherung,
erklärt hat:

„Das Christkind backt Kuchen“.

Vor mir steht leuchtend ein Engel
aus gläsernem Acryl,
mit einem bläulichen LED-Lämpchen.
Herrlich romantisch,
fast ein bisschen kitschig.
Den bekommen meine Enkel zu Weihnachten.

Ich erinnere mich an die Zeit
ernsthafter theologischer Auseinandersetzungen
mit der Weihnachtsbotschaft der Inkarnation,
der Fleisch- und Menschwerdung Gottes.
Als ich jeden romantischen Weihnachtskitsch
vehement bekämpft habe.

Aber viel lieber erinnere ich mich an die Zeit
mit all den herrlichen Klängen und Gerüchen,
den seelischen Erschütterungen knisternder Vorfreude
beim Plätzchenbacken im Kerzenschimmer.

Und an die Zeit, als wir für unsere Tochter
den ganzen Wohnzimmerteppich
mit Stroh bedeckt hatten,
um der Krippe ganz nahe zu sein.

Meine Enkel bekommen einen
bläulich leuchtenden Acrylengel.

Das Geheimnis der Weihnachtsengel:
Sie sind wie Düfte.
Sie krabbeln in jede Ritze.

Weihnachtsengeldüfte
sind nicht einfach nur romantisch.
Sie krabbeln in jede Ritze.

Wenn Du Frieden willst und Versöhnung,
wenn Du Flüchtlinge wie Maria und Josef
aufnehmen willst,
musst Du damit rechnen,
dass Du den Christus in Dein Haus lässt.
Das ist nicht romantisch.

Kann sein, dass wir Menschen
viel lieber auf all die Romantik achten,
damit wir uns die frohe Botschaft
nicht anschauen müssen.

Frieden wirklich wollen

ist kein romantisches Knistern.
Die Engelsdüfte gehen in jede Ritze.
Auch dahin, wo unser Unfriede ist,
unser Rechthabenwollen, unsere Urteile,
unsere Sorgen und Ängste.

Wenn wir es uns erlauben,
all unseren Groll und all unsere Angst anzuschauen,
ist das der wundersame Beginn, beide loszulassen.

Wir dürfen unsere versteckten Flüche flüstern,
uns unserer bodenlosen Einsamkeit stellen,
unseren gierigen Egoismus aussprechen,
unseren Hass in ein Kissen schreien,
unsere bisher ungeweinten Tränen strömen lassen,
unsere tiefsten Sehnsüchte bekennen
und vor dunkler Todesangst erschauern.

Das alles auch ist unsere Wirklichkeit.
Hinschauen und Loslassen ist kein Spaß
und keine Romantik.

Wenn wir uns all dem, was so furchtbar weh tut,
vertrauensvoll und mutig stellen
und es mit jemandem teilen,
müssen wir damit rechnen,
dass jemand uns zum Christus wird,
wir jemandem zum Christus werden.

DAS könnte in diesem Jahr

die Weihnachtsbotschaft sein.

Und dafür dienen
all die schönen Gerüche und Klänge,
all die wunderbaren Leckereien.
Ja, das Christkind backt Kuchen.

Und meine Enkel
bekommen einen gläsernen Acrylengel
mit bläulichem LED-Lämpchen.

Denn Engelsdüfte gehen in alle Ritzen.

Wundertäter

Wusstest Du eigentlich schon,
dass Du ein Wundertäter bist und Wunder tun
kannst?

Ich habe heute Morgen eins getan und erlebt
und ich will Dir das Geheimnis verraten, wie es geht,
dann sind wir schon mal zwei.

Ich saß so da, ganz in Gedanken versunken.
Beim Grübeln
kamen meine Sorgen und Ängste nach oben,
all mein Unerledigtes,
mein Groll, meine Urteile, meine Vorwürfe,
meine Konflikte, meine Unzufriedenheiten,
meine Trägheiten und Resignationen.
All diese Fragen.

Und all dies Grübeln und Fragen
gipfelte in die eine Frage:
Liebe ich und bin ich geliebt?

Und bei dieser einen, letzten Frage
geschah etwas, das ich zunächst nicht verstand:
irgendetwas war auf einmal ganz anders.

Da kam so ein Gefühl von Dankbarkeit
angeschlichen.

dass ich ein wenig dabei bleiben wollte,
bis mir klar wurde, wie glücklich sich das anfühlt.
Und ich dachte: JA,
Dankbarkeit führt so sicher zu Glück,
wie Undankbarkeit zu Unglück führt.

Mich zu fragen,
ob ich liebe und geliebt werde,
führt so sicher zu Liebe,
wie das Nichtstellen dieser Frage dazu führt,
mir der Liebe nicht bewusst zu sein.

Das war wie ein Durchbruch
durch die Wolken der Sorgen.

„Nur“ diese eine Frage.
Diese eine, alles entscheidende Frage.

In diesem einen Augenblick,
in dem sie da war, die Liebe
(und sie ist immer da!),
gab es für diesen Augenblick
keine Sorge, keine Angst, keinen Groll.

Da wurde mir klar:
Solange ich atme, liebe ich
und werde geliebt.
Das ist unumstößliche Wahrheit
und Wirklichkeit.
Da kann ich nichts dran ändern.

Dass die Liebe da ist,
ist mindestens so sicher
wie die Tatsache, das Licht und Luft da sind.

Kann sein, dass ich blind bin oder es Nacht ist.
aber das ändert nichts daran, dass die Sonne scheint.

Kann sein, dass mir mal die Luft weg bleibt,
aber das ändert nichts daran, dass es Sauerstoff gibt.

Kann sein, dass ich sie mal nicht spüre, die Liebe
oder ich ihrer nicht bewusst bin,
aber das ändert nichts daran, dass sie da ist.

Allein das ist schon ein Wunder:
Ich muss nichts tun oder lassen,
„nur“ diese eine Frage stellen:
Liebe ich und bin ich geliebt?
Damit ist alles getan.

Ich nehme alles an, so, wie es ist
und stelle nur diese eine Frage.
Und dann geschieht es:
Ich liebe. Und ich bin geliebt.

Und hier kommt das eigentliche Wunder,
das Dich und mich zu Wundertätern macht.
Halt Dich irgendwo fest, es könnte Dich umhauen:

Du stellst diese eine, alles entscheidende Frage:

Liebe ich und bin ich geliebt?
Wenn Du mit JA antwortest,
ist sie da die Liebe.
Und wenn Du mit NEIN antwortest,
ist sie erst recht da, die Liebe,
denn Du bist Dir gerade,
allein durch das Stellen der Frage,
ihrer bewusst geworden.
Da kannst Du nichts dran ändern.

Die Liebe macht, was sie will.
Da kannst Du auch tun und lassen, was Du willst.
Ist DAS schön ? !!!

Sein und Sollen

Sein und Sollen
beschreibt sie wohl ganz gut,
diese stressige Quälerei
in der Vorweihnachtszeit,
diese Diskrepanz zwischen dem was ist
und dem, was unbedingt muss.
Advent heißt ja wohl Erwartung von Ankunft.
Was bedeutet eigentlich Weihnachten?

Es fehlen mir noch ein paar Geschenke.
Wollte noch Plätzchen backen.
Ich muss vor Weihnachten
noch ein paar Konflikte lösen
und Beziehungen klären, besonders die eine.
Dies und Das am Schreibtisch
wäre noch zu erledigen.
Jetzt wird es endlich dringend Zeit
für die Winterreifen.
Beruflich müssten vor Weihnachten
noch zwei bis drei Projekte
in Angriff genommen werden.
Und zwei bis drei Einladungen.
Und der Hausputz.
Ach ja, die Überweisung an die Kindernothilfe.
Und all das,
was ich bis Dezember aufgeschoben hatte.
Muss auch noch zum Weihnachtsmarkt.

Zu alledem sind noch ein paar
wichtige Entscheidungen zu treffen,
z.B. wer zu den Festtagen besucht
oder eingeladen wird.

Ein bisschen Bewegung täte mir auch gut.
Sollten wir den Zustrom der Flüchtlinge begrenzen?
Was ist mit den Tornados? Und dem Klima?
Und dann kommt ja noch diese Adventsfeier.

All das klingt wie eine Eskalation,
hinein gesteigert bis in die Heilige Zeit:
Die Gans ist zäh, den Zeitpunkt verpennt,
die genervten Gäste nörgeln vehement,
und die Kerzen zerfließen dezent,
weil der Baum brennt.

Dies oder Das ist erfolgreich verschoben
und für das nächste Jahr aufgehoben.
Die Waage knirscht vom cremigen Tortenboden.

Geschenke dürfen zurück zum Erzeuger
und für Beziehungskonfliktlösungen finden sich
friedensstiftende Suchtstoffbetäuber.

Die Tornados machen Festtagspause,
obwohl die Muslime gar keine Christen sind.
Der Klimagipfel plant für 2020,
die Lichterketten an den Festtagen
für 10 Minuten am Tag ausschalten zu lassen.
Joggen ist im Frühling wirklich schöner.

(das könnte ich zeitlich
mit den Sommerreifen verbinden).
Bei den Beziehungskonflikten vertraue ich auf die Zeit,
die die Wunden heilt.

Da fällt mir ein:
was war eigentlich mit der geplanten Besinnung
in der Adventszeit?
Da war wohl auch wenig Sein und viel Sollen...
Immerhin,
die Weihnachts – CD lief ein paarmal.
Quälerei. Schlechtes Gewissen.
Mit dieser Geburt sollte doch
der Himmel auf die Erde kommen.

Und jetzt?
Versagt.
Gescheitert.
Das haut mich um.
Und während ich so da sitze,
umgehauen von der Wirklichkeit,
und diese Gefühle zulasse,
erkenne ich:
Das alles bin ich nicht,
dieses ganze Wollen, Sollen und Müssen:
Ich kann und will
manche Dinge nicht entscheiden.
Ich kann und will mir und anderen
nicht alles recht machen.
Ich kann meinen Ansprüchen

und denen anderer nicht genügen.
Ich kann und will nicht
auf Knopfdruck funktionieren.
Ich bin nicht perfekt.
Ich will nicht mehr Aufschieben sagen,
wenn ich Dinge verschiebe.
Ich kann nicht immer nur lieben.
Ich bin einer, der immer wieder versagt.
Und scheitert.
Ich bin und ich bin nicht Dies und Das.
Ich tue und lasse Dies und Das.
Genau so bin ich perfekt.

Ich habe statt Sollen mein Sein gewonnen,
da ist auf einmal der Himmel gekommen.

Vater- und Mutterliebe

Wir sehnen uns so sehr nach Liebe.
Vielleicht endlich mal jetzt im neuen Jahr,
nach allem, was war.

Es gab so viel Bedrückendes:
Verletzung, Verlust, Angst, Urteil, Einsamkeit.
Vieles war so ungerecht.
Die Kraft geht aus. Es ist genug.
Endlich mal wieder geliebt werden,
ohne funktionieren zu müssen.

Wir sehnen uns nach Mutter und Vater,
die an unserem Krankenbett sitzen,
unsere heißen Wangen streicheln
und betend unseren Schlaf bewachen.

Trotz allem:
es ist gut, den Schmerz zu spüren,
die Wunde der Ungeliebten,
und in ihm die Sehnsucht
nach Geliebtwerden und Heilung.
Dieser Schmerz und diese Sehnsucht
sind die Tür zur Liebe.

Insofern dürfen wir sogar dankbar sein
für den Schmerz
und die Sehnsucht nach Geliebtwerden.
Und die Erfahrung machen,

dass die Sehnsucht nach Geliebtwerden
durch eigenes Lieben gestillt wird.

Wir erkennen und erleben,
dass wir uns immer dann geliebt fühlen,
wenn wir lieben.

Wir sind NIEMALS darauf angewiesen,
geliebt zu werden.
NIEMALS ist unser Glück abhängig,
von der Liebe eines anderen.

Es gibt nur einen einzigen Ort,
an dem wir die Liebe finden können
und der ist NIEMALS außerhalb von uns.
Die Liebe ist bereits da,
ist in der Mitte unseres Herzens.

Wir alle haben die wahre, reine, vollkommene,
bedingungslose, göttliche Liebe erlebt,
von Vätern und Müttern
oder als Väter und Mütter.

Da sind Vater oder Mutter,
die würden ihr Leben für uns lassen,
in jeden Fluss springen um uns zu retten.
Menschen, die betend unseren Schlaf bewachen.

Wir sind Vater oder Mutter,
die würden für ihr Kind ihr Leben lassen,

in jeden Fluss springen um ihr Kind zu retten.
Menschen die betend ihres Kindes Schlaf bewachen.

Warum nur sollten wir,
die wir die Liebe erlebt haben,
ernsthaft glauben, dass diese Liebe
sich nur auf das eigene Kind beschränkt?

Das wären Eltern,
die das Kinderzimmer verließen,
den Platz des himmlischen Friedens
und der bedingungslosen Liebe,
nur um zurückzukehren in die Welt
und in ihre Beziehungen,
um dort sogleich wieder
das Geliebtwerden einzufordern.

Nein. Die Liebe fordert nicht.
Und sie unterscheidet nicht.

Liebende Eltern
schenken dem Kind den Raum der Liebe
und der bedingungslosen Vergebung
und tragen diese Liebe und Vergebung
in die Welt und in ihre Beziehungen.

Menschen, die einander vergeben,
sind für immer liebend miteinander verbunden
und Menschen, die nicht mehr für immer
miteinander verbunden sein wollen oder können,

haben aufgehört, einander zu vergeben.

Kein Zufall,
dass Gott manchmal als Vater oder Mutter
bezeichnet und erlebt wird.

In unserer Vater- oder Mutterliebe,
die nichts wünscht, erwartet oder fordert,
wird sie ganz und gar offenbar,
die reine, wahre, gebende, göttliche Liebe.

Wir könnten heute damit beginnen,
einem ganz besonderen Menschen,
(der sich mit heißen Wangen so sehr danach sehnt)
mit Vater- oder Mutterliebe zu begegnen.

Gute Vorsätze für das neue Jahr

Ich will in diesem neuen Jahr
nicht mehr darum bitten,
mehr geliebt zu werden.
Stattdessen entlasse ich die Mitmenschen
aus meiner Sehnsucht nach Liebe
und beginne sie zu lieben.
Da vermischen sich untrennbar
das Geben und das Empfangen.

Ich will in diesem neuen Jahr
nicht mehr darum bitten,
dass mehr Frieden in die Welt kommen möge.
Stattdessen schaue ich mir
alle meine Vorwürfe und Urteile an
und gehe durch sie hindurch.
Da entsteht hinter der Enge meiner Angst
die Weite der Vergebung.

Ich will in diesem neuen Jahr
nicht mehr darum bitten,
dass mehr Trost meinen Schmerz heilen möge.
Stattdessen finde ich mit dem offenen Herzen
des Mitgefühls Menschen,
deren Schmerz größer ist als meiner.
Da erfahren wir im heilsamen Miteinander

durch gegenseitiges Trösten Trost.

Ich will in diesem neuen Jahr
nicht mehr darum bitten,
Freiheit zu finden
von all meinen Bindungen und Abhängigkeiten.
Stattdessen spüre ich
im Hunger nach Gerechtigkeit,
das Bedürfnis Fesseln Benachteiligter zu lösen.
Da verwandeln sich erdrückende Anhaftungen
in sinnstiftende Bindungen der Liebe.

Ich will in diesem neuen Jahr
nicht mehr darum bitten,
dass ich mehr Glück und Segen erleben darf,
die ich in Gesundheit, Partnerschaft, Freundschaft,
Berufstätigkeit, Wohlbefinden und Wohlstand
zu finden hoffe.

Nach allem,
was ich im vergangenen Jahr
erfahren und erlebt habe
weiß ich,
dass ich Glück und Segen
nur dann erfahren und erleben kann,
wenn ich sie im Hier und Jetzt,
in diesem Augenblick,
erfahren und erleben kann.
Trotz allem.
Und wegen allem.

Und mit allem.

In diesem Augenblick meines Lebens gibt es
Liebe,
Frieden,
Trost,
Freiheit,
Glück und Segen.

Ich will in diesem neuen Jahr
auch Gott nicht darum bitten,
dass Sein Wille geschehen möge.
Damit würde ich mich
aus der Verantwortung stehlen.

Ich gehe davon aus, dass Gott gut ist.
Und dass Er Gutes geschaffen hat.
Auch mich.

Also muss ich davon ausgehen,
dass in der Tiefe meines Herzens
derselbe Wille wohnt,
der Gottes Wille ist.

Ich will in diesem neuen Jahr,
dass unser Wille geschieht,
der Wille,
der Liebe, Frieden, Trost, Freiheit,
Glück und Segen
in die Welt bringt.

Ich will,
dass unser Wille geschieht,
in mir, für mich
und durch mich für andere.

Und diesen guten Vorsatz
lasse ich jetzt los.

Heute oder morgen

Der Eine redet davon,
dass der Sinn im Augenblick liegt,
der Andere davon,
dass gelebte Nachhaltigkeit
gelingendem Leben dient.

Der Kuckuck und der Esel,
die hatten einen Streit,
wer wohl am besten sänge,
zur schönen Maienzeit.

Zwei Herzen schlagen,
welch ein Frust,
auch in meiner unentschiedenen Brust.

Selbstverständlich macht es guten Sinn,
ganz präsent zu sein,
um mir und anderen ein Präsent zu sein.

Einerseits ist es gut,
immer wieder inne zu halten,
auf meinen Atem zu achten,
aus der Stille zu handeln,
mir Zeit für mich zu nehmen,
um mir meiner Selbstfreundschaft
bewusst zu sein,
mir meines Mitgefühls gewahr zu sein,

Gutes Tun jetzt zu tun,
Liebe zu sein
und Achtsamkeit zu haben,
für ungeplant hereinschwebendes Lachen.

Andererseits
muss ich ja wohl auch
Ent-Scheidungen treffen
für meine Träume, Ziele und Visionen.
Was ist mir für die Zukunft wirklich wichtig ?
Welche sinnvollen Werte, Vorhaben und Vorsätze
will ich realisieren ?
Welche Wurzeln will ich düngen,
damit meine Blüten gedeihen ?
Welche Gewohnheiten will ich ändern,
damit meine Selbstverwirklichung
und die meines nahen und fernen Nächsten
nachhaltig realisiert werden ?
Wie finde ich die Selbsterkenntnis,
die mich so weise werden lässt,
dass ich Leben in Frieden gestalte ?

An einem der wenigen kalten Wintertage diesen Jahres
(ich muss wohl angesichts des Klimawandels
meine Nachhaltigkeit vernachlässigt haben
und war noch ganz in Gedanken
beim Kuckuck und dem Esel),
habe ich zwei fallende Schneeflocken
beobachtet und belauscht:

Sie stritten darüber,
wohin sie gerne fliegen würden,
ob sie zum Schneemann geformt werden,
ihren Beitrag zu einer Buckelpiste leisten
oder ein Matschhaufen werden wollten,
der ein Auto zum Schlingern bringt.
Und inwiefern sie beide sich dafür
zusammenreißen, fortbilden
oder loslassend hingeben müssten.

Kurze Zeit später
landeten beide direkt vor meinen Augen
im Frieden eines schneebedeckten Waldweges.
Da dämmerte mir:

Auch ich schwebe oder lande im Frieden,
unterbrochen von der Hetze meiner
Träume, Ziele und Visionen.
Ich treffe Entscheidungen
sofort, später oder halb.
Fleißig oder träge
sammle ich Erfolge und Scheitern.
Ich sehne mich nach Freiheit von Dingen
ohne zu wissen, zu welcher Freiheit
ich mich befreien will.
Immer besser lerne ich mich kennen.
Als Heiliger oder Böser
hasse ich manches Mal das Gute
und genieße das Böse.
Oft schwelge ich in

Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft.

Es scheint für jeden Flug und für jede Landung
einen richtigen oder falschen Zeitpunkt zu geben,
den ich vielleicht befördern oder behindern kann.
Ohne ihn zu kennen.

Das rechte Maß nicht zu kennen,
scheint das rechte Maß zu sein.

Bereits jetzt und trotz allem
werde ich in Frieden ruhen.
Ein wenig kommt es mir vor,
als sei ich ein Mensch.

Mehr oder weniger

Manchmal
– besonders in den kleinen Depri-episoden –
sehne ich mich danach
genau zu wissen,
wie gutes Leben gelingt.

Dann träume ich davon,
den einen wahren Glauben zu haben,
der gültig (im Leben)
und letztgültig (im Sterben) trägt.

Dann träume ich davon,
von der einen tiefen Hoffnung getragen zu sein,
die alles versöhnt.

Ich träume davon,
die eine vollkommene Liebe zu leben,
die bedingungslos akzeptiert.

Ich wäre so gerne
glücklich, weise und erleuchtet
und wüsste genau, wie gutes Leben gelingt.

Zum Glück
erwache ich schnell aus solchen Träumen
und realisiere:
von 10000 Watt erleuchtet zu sein,

da würde ich erblinden, bevor ich verbrenne.
Das ist auch nicht so schön.

Ja, ich gebe zu,
ich würde gerne öfter
den Sinn im Augenblick finden,
aber ich will gerne auch die letzte Krise erinnern
und die Stärkung spüren für die nächste.

Ja, ich gebe zu,
ich würde gern ohne Sorgen und Ängste
ruhig und tief durchschlafen,
aber ich will gerne auch wach liegen
und mein Herz öffnen
für mögliche Entknotungen und Entspannungen.

Ja, ich gebe zu,
ich hätte gern in allem das rechte Maß,
aber ich will gerne auch authentisch sein
in all meinem Zuviel und Zuwenig.

Ja, ich gebe zu,
ich würde gern auf Rechthaben
und Besserwissen verzichten, und darauf
Machtkämpfe zu gewinnen,
aber manchmal brauche ich kleine Umwege,
um mir meines Selbstbewusstseins bewusst zu sein.

Ja, ich gebe zu,
ich hätte gern mehr Mitgefühl

(ohne mich dabei aufzuopfern),
aber manchmal brauche ich meine ganze Kraft
für hinreichend gute Selbstfürsorge.

Ja, ich gebe zu,
ich wäre gern von allem unabhängig,
aber manchmal bin ich froh,
wenigstens in schlechten Gewohnheiten
Sicherheit zu finden.

Ja, ich gebe zu,
ich wäre gern versöhnt
mit der Angst vor Sterben und Tod,
aber manchmal bin ich sogar dankbar,
wenn mir die Bodenlosigkeit
in die Glieder fährt.

Manchmal bin ich hin- und hergerissen.
So bin ich eben auch.

Wenn sich meine geliebte kleine Hummel
zu mir setzt,
erfüllt mich manchmal
die Weichheit ihres Pelzchens.
Und manchmal nervt mich ihr Gebrumme.

Wovon will ich mehr oder weniger?

Ich will nicht in Erleuchtung
erblinden und verbrennen.

Ein klein wenig erleuchtet
genügt VOLLKOMMEN.

Manchmal wird ein ganzer dunkler Raum
bereits von einem kleinen Teelicht erleuchtet.

Das ist mir lieber als 10000 Watt.

Und wenn die Metzgersfrau mich fragt:

„Darf`s ein bisschen mehr sein?“,

dann sage ich:

„Ja, gern, aber gern auch ein bisschen weniger“.

Rosen für mich

Das ist einer dieser Tage
an dem ich ganz besonders spüre,
wie dankbar ich bin, dass wir leben
und dafür,
dass wir beide
Teil des Lebens des anderen sind.

In Gedanken lege ich einen Strauß Rosen
in meinen Schoß.
Er erinnert mich
an das Leuchten in unseren Augen
und an die Düfte
mit denen wir unsere Herzen und Räume erfüllen.

Eine Rose schenke ich mir,
indem ich mich mit der Erlaubnis beschenke,
so sein zu dürfen, wie ich bin.
Das öffnet mir den Raum zu genießen,
dass Du so bist, wie Du bist.

Eine Rose schenke ich mir,
indem ich es genieße,
Dir zuzuhören.
Da erfahre ich von Dir
Heiliges, Geheimnisvolles, Intimes,
all das, was Dich im Tiefsten berührt und bewegt.
Auch Angst, Scham und Schuldgefühl.

Dabei erfahre ich ganz besonders,
was Dich berührt und bewegt.

Das öffnet mir den Raum,
mich selbst
mit einer der schönsten Rosen
zu beschenken:
mich Dir zu öffnen.

Eine Rose schenke ich mir,
indem ich mit Dir teile,
was Dir wichtig ist:
Deine Stärken und Schwächen,
Deine Hoffnungen und Befürchtungen,
Deine Freunde und Feinde.

Das öffnet mir diesen wunderbaren
Raum der Freiheit,
in dem ich mit Dir teilen möchte,
was mir wichtig ist,
meine Stärken und Schwächen,
meine Hoffnungen und Befürchtungen,
meine Freunde und Feinde.
Ich liebe es,
mir diese leuchtende und duftende Rose
zu schenken.

Eine Rose schenke ich mir,
indem ich mir
die Verbundenheit bewusst mache,

die mich mit Dir verbindet.
Das öffnet mir den Raum
staunender Dankbarkeit dafür,
dass Du mit mir verbunden bist.

Eine Rose schenke ich mir
mit jeder zärtlichen Berührung,
die ich Dir schenke.
Das öffnet mein Herz,
zärtliche Berührung
so empfangen zu können,
dass meine Seele zittert.

Eine Rose schenke ich mir,
indem ich mir bewusst mache,
dass meine Vorwürfe an Dich,
Selbstvorwürfe sind.
Das schenkt mir jedes Mal
Dein Duften und Dein Leuchten.

Eine ganz besonders schöne Rose
schenke ich mir,
indem ich Dich entlasse
aus meiner Sehnsucht danach, geliebt zu werden.
Das ist vielleicht
das größte Geschenk,
das ich mir selbst machen kann.
Es öffnet mir den Raum,
Deine Sehnsucht nach Geliebtwerden

zu lieben.

Einen ganzen Güterzug voller Rosen
schenke ich mir immer dann,
wenn ich mir bewusst mache,
dass unser So-Sein-Dürfen,
unser Hinhören, Mitfühlen und Berühren,
unser Duften, Leuchten und Lachen,
uns dem Himmel nahe bringt.

Und dass es am allerschönsten ist,
den Himmel zu zweit zu betreten.

Es ist was es ist

Es ist was es ist
„sagt die Liebe“.

So steht es in dem Gedicht von Erich Fried:

„Es ist Unsinn, sagt die Vernunft.

Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst.

Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht.

Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“

In Hochachtung vor Erich Fried
und in aller Bescheidenheit,
allein um zusätzliches Nachspüren anzuregen,
sei hier angefügt:

Es ist sinnlos und nicht zu ändern,
sagen Verzweiflung und Resignation.

Es wird nicht gelingen und wieder schief gehen,
sagen Misstrauen und Pessimismus.

Es ist unverzichtbar und nie genug,
sagen Unzufriedenheit und Gier.

Es muss so sein und kann nur so gelingen,
sagen Besserwisserei und Verachtung.

Es muss Spaß machen und Selbstbefriedigung bringen,

sagen Konsumterror und Vergnügungssucht.

Es ist ungerecht und kaum auszuhalten,
sagen Fremdbestimmung und Opferhaltung.

Es muss toleriert werden und bleiben wie es ist,
sagen Trägheit und Sicherheitsbedürfnis.

Es ist unerträglich,
sagt das Selbstmitleid.

Es ist was es ist,
sagt die Liebe.

Viele dieser Glaubenssätze
(in der jeweils ersten Zeile),
kommen aus Erfahrungen in der Vergangenheit.
Gedanken, die sich auf der Festplatte unseres Gehirns
eingebrannt haben.
Gedanken, die zu unseren Geschichten geworden sind.

Diese Gedanken und Geschichten
rutschen in Sekundenschnelle in den Bauch
und lassen sich dort in der Gegenwart
als unser Gefühl wahrnehmen.

Wenn es ein schönes Gefühl ist,
wollen wir das für die Zukunft bewahren oder wiederholen.
Wenn es ein unschönes Gefühl ist,
wollen wir das in der Zukunft vermeiden.

Das bedeutet einerseits,
dass wir Verantwortung übernehmen wollen
für unser Glück, unser Leben, unsere Gefühle.
Andererseits fragen wir uns,
warum wir damit immer wieder scheitern.

Ein Grund dafür könnte der sein,
dass wir viel zu oft Kopfbauchler sind,
Menschen, die ihre Gedanken und Geschichten,
am Herzen vorbei,
direkt in den Bauch rutschen lassen.

Aber: man sieht nur mit dem Herzen gut !
Es ist, was es ist, sagt das Herz, die Liebe.
Die Liebe, die wir immer bei uns haben.

Ich suche unter allen Umständen den Sinn
und ich kann mich und Situationen verändern.

Ich ruhe im Frieden der Ungewissheit,
dass Dinge gelingen und schief gehen können.

Ich finde Kraft im Verzicht,
wissend, dass ich alles habe, was ich brauche.

Ich öffne mein Herz für neue Erfahrungen
von Bewahrung und Veränderung.

Ich reduziere egoistisches Nehmen

für wahres Empfangen durch Geben.

Ich verlasse die selbstmitleidige Opferrolle
(nach einer selbstbestimmten Zeit gegönnten Jammerns)
und tue, was mein Herz mir sagt.

Ich verabschiede mich von trotzig-dumpfer Toleranz.
Nein, ich will nicht alles lieben, wie es ist.
Aber ich will die Wirklichkeit nicht mehr bekämpfen.
Es ist, was es ist, sagt die Liebe.

Und das sagt mein Herz mir immer dann,
wenn ich es wahrnehme, zwischen Kopf und Bauch:
Es ist, was es ist, es ist die Liebe,
in jedem Menschen, in jedem Ding und in jeder Situation.

Freie Wahl

Ich gehöre zu denen, die wählen gehen.
Schon allein deswegen, weil ich froh bin, wählen zu können.

Ich will Verantwortung übernehmen.

Diese freie Wahl hat mit Flüchtlingen zu tun.
Und mit „Rassismus“.
Mit Menschen, die Angst haben und sich bedroht fühlen.
Auf beiden Seiten.

Beim Wählen darf oder muss ich mich entscheiden.
Ent – scheiden heißt:
Ich wähle das eine und das andere nicht.
Und Entscheiden hat immer zu tun mit Urteilen.
Und Urteile kommen von Angst.

Ich könnte sagen:
Menschen fühlen sich von Flüchtlingen bedroht,
haben Angst um ihren Arbeitsplatz,
ihren „verdienten“ Wohlstand, ihre Heimat, ihre Kultur.
Sie wollen Flüchtlinge deswegen vertreiben.
Diese Menschen zweifeln an ihrem eigenen Wert
und haben Angst.

Solche Menschen als „Die Ängstlichen“ zu verurteilen,
ist ein Urteil, das aus eigenem Rechthabenwollen entsteht.
Und Rechthabenwollen kommt von eigener Angst.

Ich könnte sagen:

Flüchtlinge fühlen sich von Menschen bedroht,
haben Angst, erneut verfolgt zu werden,
keine Heimat zu finden,
wieder zu hungern und zu dursten,
wieder vertrieben zu werden.

Diese Menschen zweifeln an ihrem eigenen Wert
und haben Angst.

Solche Menschen als die Ängstlichen zu verurteilen,
die weggelaufen sind, statt zu kämpfen,
ist ein Urteil, das aus Rechthabenwollen entsteht.
Und Rechthabenwollen kommt von eigener Angst.

Das Problem:

es gibt kein Richtig oder Falsch.
Beides braucht man nur
zum Rechthabenwollen
(immer wenn man sich bedroht fühlt).

Wahrheit ist das, was ist.

Urteil ist, wenn es mir nicht passt so, wie es ist.
Es gibt „zu wenig“, „genug“ oder „zu viele“ Flüchtlinge.
Und Menschen,
die sich mehr oder weniger darüber freuen
oder auch nicht.

Und so können wir feststellen:

Wir kriegen unsere Urteile nicht weg.
Aber wenn wir sie uns bewusst machen

und die Konsequenzen tragen wollen,
indem wir Verantwortung dafür übernehmen,
sind wir auf dem Weg der Wahrheit,
weil wir nicht mehr von Angst regiert werden.

Die Wahrheit ist das, was ist.
Das, was wir erleben. Nicht das, was wir glauben.

Und das ist das Ende des Rassismus
(es gibt übrigens keine Rassen.
Menschen haben ihre Hautfarbe
den klimatischen Bedingungen angepasst):

Ich behandle Menschen
(scheinbar Mutige und scheinbar Ängstliche)
als die, die sie sind und nicht als die,
die sie meiner Überzeugung nach sind.

Nicht mehr urteilen heißt
WIR – statt Die und Ich.

Daraus folgt:

Es ist genug für alle da.

Wenn ich jemandem etwas wegnehme,
gibt es auch für mich nicht mehr genug.

Wenn ich jemandem etwas gebe,
gibt es auch für mich genug.

Und so umwerfend wunderbar funktioniert das Leben:
Alle die, die ich ablehne, gehören zu mir.
Und alle die, die mich ablehnen, zu denen gehöre ich.

Ich habe einen Traum:
Eines Tages beten wir alle in **einem** Gotteshaus.
Die einen freitags, die anderen samstags,
die dritten sonntags.
Wir tragen Seitenscheitel, Mittelscheitel,
Zopf oder Glatze.
Wir tragen Flipflops, Pumps, Socken oder Springerstiefel.
Wir gehören alle zusammen.

Man kann das spüren bei Politikern,
ob sie von Angst regiert werden
oder ob sie solch einen oder einen ähnlichen Traum
träumen.
Einen von denen werde ich wählen.

Wa(h)re Bedeutsamkeit

Tatsächlich, ja :
manchmal sind wir nur ein Tropfen
auf dem heißen Stein,
der verpufft:
beim Frieden, bei der Gerechtigkeit,
bei der Bewahrung der Schöpfung,
beim Glauben, bei der Hoffnung, bei der Liebe.

Dann träumen wir manchmal davon,
andere mögen sich endlich vom
Sofa der Bequemlichkeit und Resignation erheben
und sich mit uns zusammentun,
um gemeinsam den heißen Stein abzukühlen.

In ganz besonderen Momenten
bekommen wir ein Gefühl
für die eigene Kraft und Macht,
eine Idee davon, dass in unserem Tropfendasein
der ganze Ozean ist,
der heiße Steine und Berge versetzen kann.
Dann erleben wir die Erfüllung unserer Träume
im Geschehenlassen.

Es gibt aber auch immer wieder diese Momente,
in denen wir uns klein, schwach, ängstlich
und bedeutungslos fühlen.
Dann ist es gut,

wenn wir unser Selbstbewusstsein stärken:

für die Aufgabe, die wir zu erfüllen haben,
sind wir von größter Bedeutung und unersetzbar.
Ein besonderer anderer Mensch,
ist für uns der wichtigste Mensch auf der Welt.
Wir haben in der Vergangenheit Bedeutsames bewirkt,
das uns so geprägt hat, dass wir auch in Zukunft
große Ziele erreichen werden.

Das alles ist wahr und es ist gut,
es nicht zu vergessen.

Gleichzeitig dürfen wir einsehen,
dass wir eben gerade nicht ! unersetzbar sind.

Dass der eine besondere andere Mensch
eben nicht ! unbedingt
der einzig wichtige Mensch auf der Welt sein muss.

Dass wir das Gefühl von Sinn und Erfüllung
im gegenwärtigen Augenblick erleben
und gerade nicht ! in den Prägungen,
mit denen man bedeutsame Ziele erreichen will.

Unsere Bedeutsamkeit
ist eben genau keine Ware,
die wir anbieten können, um dafür entlohnt zu werden.

Unsere wahre Bedeutsamkeit

liegt in der Gleichzeitigkeit von
bedeutsam sein,
ohne sich für bedeutsam zu halten.

Tatsächlich
dürfen wir unsere Verantwortung wahrnehmen
und unsere einzigartige Aufgabe erfüllen.

Tatsächlich
dürfen wir für mindestens einen besonderen Menschen
eine besondere Verantwortung wahrnehmen.

Tatsächlich
dürfen wir aus der Vergangenheit lernen,
wie in der Zukunft das Leben gelingen kann.

Gleichzeitig ist unsere Bedeutungslosigkeit
die höchste Form der Freiheit.
Eine wahre Freiheit,
die in Verantwortung ruft.

Eine wahre Bedeutung, die keine Ware ist.

Es geht um die Kunst der Gleichzeitigkeit:
sich selbst für bedeutsam zu halten,
ohne den Egoismus zu stärken.
Und sich selbst für bedeutungslos zu halten,
ohne die eigene Minderwertigkeit zu stärken.

Womöglich ist es so:

In dem Augenblick,

in dem wir Bedeutungslosigkeit praktizieren
und uns im erfüllten Nicht-Tun üben,
könnte die Erleuchtung beginnen.

In einer Verantwortlichkeit,
die aus Freiheit geboren ist
und in die Freiheit ruft,
wird die Bedeutsamkeit einer einzigartigen Aufgabe
und die Bedeutsamkeit einer einzigartigen Person
in den Mittelpunkt unseres Blickfeldes gerufen.

Und das ist die Liebe.

Präsenz

Viele nachdenkliche Menschen schwören auf Präsenz, auf das Glückliche, das es nur im Hier und Jetzt gibt, auf den Sinn des Lebens im Augenblick.

Viele vermuten, dass es nicht so viel Sinn macht, auf Wohlstand, Glück und Liebe zu warten und auf die Zukunft zu hoffen.

Wenn wir unsere Ziele erreicht haben – Erfolg, Lottogewinn, Karibikstrand, Traumpartner – dann stellen sie sich schnell wieder ein, die gesammelten Erfahrungen und Gefühle aus der Vergangenheit und mit ihnen Angst, Sorge, Kummer, Unzufriedenheit, Langeweile, Verlust, Zweifel, Unfrieden, Trennungsschmerz, Zurückweisung, Urteil, Scham, Schuldgefühl u.v.a.m.

Dann sitzen wir wieder im Vorzimmer der Hölle, deren Tür sich eines Tages endgültig öffnen könnte und warten darauf, dass das Wunder geschieht und sich über uns der Himmel auftut und uns mit seiner heimatlichen Geborgenheit sanft umschließt, um alle unsere Erwartungen zu erfüllen und all unsere Bedürfnisse zu befriedigen.

Diese Erfüllung solcher Hoffnung ist unsicherer
als ein Lottogewinn (1 : 140 Millionen).
In diesem Fall ist es weniger als 1 : 7 Milliarden.

Diese Hoffnung, Du könntest den Himmel
– alles Wahre, Schöne, Gute, Wohlstand, Glück und Liebe –
irgendwie erreichen, erringen, erarbeiten, erwirken
oder einfordern, die gibt es nicht.

Die einen haben längst resigniert
und sich mit der Hölle abgefunden.
Die anderen versuchen mit qualvoller moralischer Enge
alles möglichst gut zu machen
und scheitern minütlich.
Wieder andere wollen von Gott
alles in Ordnung bringen lassen
und warten zerknirscht im diesseitigen Jammertal
auf jenseitige Erlösung.

All das klingt tragisch, deprimierend, hoffnungslos.

Und doch.
Es gibt Hoffnung:

Der Himmel ist hier. Jetzt.

Stell Dir das einmal vor:
Der Himmel ist jetzt.
Da, wo Du jetzt gerade bist.

Der Himmel
war nicht und wird nicht, sondern ist.
Du bist im Himmel.

Vergangenheit war und ist vorbei.
Zukunft ist noch nicht.
Was bleibt ist der Augenblick.
Das ist Himmel.

Du atmest, liest und liebst.
Das ist Himmel.

Wenn Du glücklich bist, ist das Himmel.
Wenn Du unglücklich bist,
ist das der Wendepunkt,
Deinen Blick zu richten auf das,
was Dich hier und jetzt glücklich macht. Himmel.

Diese Selbstbewusstheit
mit allen Deinen Stärken und Schwächen,
macht Mitgefühl
und Akzeptanz der Stärken und Schwächen anderer.
Das ist Himmel.

Das Mitgefühl
für die Stärken und Schwächen anderer,
macht Selbstbewusstheit
und Akzeptanz Deiner Stärken und Schwächen.
Das ist Himmel.

Wenn Du mutig Deine Angst anschaust,
ist das Mut, Trost, Zuversicht. Himmel.

Wenn Du versöhnlich Deine Fehler anschaust,
ist das Vergebung, Unschuld, Liebe. Himmel.

Du hast die freie Wahl,
Dich in diesem Augenblick, in voller Präsenz,
für Gedanken des Wohlstands, des Glücks und der Liebe
für Dich und andere zu entscheiden.

Da bist Du im Himmel.
Worauf wartest Du ?

Vollständigkeit

Wäre das nicht schön?
Wenn endlich einmal alles vollständig wäre?
Alles vollen Bestand hätte?
Wir selbst einmal ganz vollständig wären?

Aber nein, leider nein:
wir Menschen sind ganz offensichtlich Mangelwesen.
Unvollständig kommen wir auf die Welt
und müssen von da an ganz viel lernen.

Bis hin zum Sterben
werden wir geboren.
Bis hin zu dem Tag, an dem wir die Welt verlassen,
kommen wir auf die Welt.
Mit mehr oder weniger Eigenverantwortlichkeit.

Manche von uns drängen so sehr auf die Welt,
dass sie immer nach Luft schnappen müssen,
sich von Konsumlichtern des Erfolgs blenden lassen
und chronische Kopf- und Herzschmerzen entwickeln.

Andere, die vor ein paar Tagen noch
über die unerträgliche Hitze gejammert haben,
klagen jetzt über die verregnete Kälte.

Wieder andere
legen die gecremten Hände auf das satte Bäuchlein,

träumen von Wohlstand, Glück und Liebe
und warten auf Godot (der kam auch nie).

Wir warten
auf Familienfrieden,
den einen Anruf,
eine Banküberweisung,
besseres Wetter,
die Sonntagsgedanken,
den Prinzen oder die Prinzessin,
diverse Entwöhnungen,
Feuer im Finanzamt,
eine Haushaltshilfe,
den ersten wahren Orgasmus
oder die Rente.

Gleichzeitig sind wir neidisch und eifersüchtig
auf all die scheinbar
Wohlständigen, Glücklichen und Liebenden.

Wir fühlen uns unvollständig.
Und wertlos.

Hetzend, jammernd und wartend
träumen wir von Vollständigkeit.

Um uns wertvoll und vollständig zu fühlen,
brauchen wir die Erfüllung all unserer Träume
von Wohlstand, Glück und Liebe.

So denken und fühlen wir Menschen manchmal,
besonders in Krisen und depressiven Verstimmungen.

Aber das sind wir nicht in Wirklichkeit.
Tief drinnen, in der Mitte unseres Herzens
(wenn wir mal wieder Zugang geschaffen haben),
finden wir Dankbarkeit
für all das, was wir haben und sind.

In der Mitte unseres Herzens
wissen wir es ganz genau:
Wir brauchen weder dieses Geld,
dieses Wetter, diesen Urlaub,
noch diese erhofften Umstände,
noch diese eine besondere Person,
um wertvoll und vollständig zu sein.

Eifersucht und Neid
sind Kampf, Feindschaft und Krieg
gegen die eine Situation oder Person.
Beides treibt den anderen von mir weg
und mich von mir selbst.

Wenn wir uns ohne die geforderten
„Wohlstand, Glück und Liebe“
unvollständig fühlen,
werden wir uns auch mit ihnen unvollständig fühlen.

In Wahrheit **sind** wir vollständig
so, wie es gerade ist.

Wir **sind** dankbar für all unser Beschenktsein.

(Und es steht zu befürchten,
dass die Fordernden auch das Vorhandene verlieren).

Wenn wir das pflegen,
was wir im Hier und Jetzt haben,
werden wir genau das haben,
was wir im Hier und Jetzt pflegen.

Der, den ich brauche, den liebe ich nicht
und der, den ich liebe,
den brauche ich, weil ich ihn liebe.
Das wird meine Vollständigkeit versüßen.

Friedensglück

Ja, wir haben ganz eindeutig ein Recht darauf,
glücklich zu sein.
Kann sein,

dass das unsere einzig wahre Bestimmung ist,
glücklich zu sein.

Kann sogar sein,
dass das der Wille Gottes für unser Leben ist,
glücklich zu sein.

Wahrscheinlich spüren wir das intuitiv.

Und wahrscheinlich wissen wir auch intuitiv,
dass wir einen Anteil Eigenverantwortung dafür haben,
glücklich zu sein.

Und deswegen tun wir eine ganze Menge dafür:

Wir vergewissern uns,
dass wir tief im Herzen, gute Menschen sind,
die gute Partnerschaften und Beziehungen
pflegen wollen,
die humane Werte vertreten
und sich für Frieden und Gerechtigkeit einsetzen.
Wir versuchen zuverlässig und engagiert
einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen.
Und wir sind dankbar für all das Schöne,
das uns das Leben bietet.

Und manchmal kaufen wir uns eine schöne Blume,
um uns daran zu erfreuen.

All das ist gut so, wie es ist.

Und dann merken wir eines Tages,
dass es noch viel schöner wäre,
mehr von alledem zu haben:

Wir sparen für ein größeres Auto und den Urlaub,
arbeiten ein paar Stunden länger,
suchen Fürsorglichkeit im neuen Ehrenamt,
erweitern den Freundeskreis,
sehnen uns nach neuem Verlieben,
meditieren häufiger und länger,
verstärken die Wellnessübungen
und kaufen uns noch ein paar schöne Blumen,
um uns daran zu erfreuen.

Manche von uns fallen bei der Intensivierung
eigenverantwortlichen Glückhchseins
in Abhängigkeiten mit Suchttendenzen.
Andere verfallen in Resignation:
die Flugzeuge im Bauch sind gelandet,
Leistungsstress macht krank,
das Geld ist auch nach der Gehaltserhöhung zu knapp,
der Körper zerfällt,
die Werte verfallen
angesichts zunehmender Fremdenangst,
Erleuchtung lässt sich nicht erzwingen

und die Blumen verwelken.

Und so lassen sich manche Menschen nicht mehr
auf Beziehungen ein,
verabschieden sich von ihren beruflichen Visionen
und kaufen sich keine Blumen mehr.

Aber ja, es ist gut, unser Glück eigenverantwortlich
zu planen und zu realisieren.

Und es gibt einen Weg, auf dem wir unser Glück
nicht wie Sand empfinden,
der zwischen den Fingern zerrinnt:

Wir können alles, was uns begegnet

- Menschen, Situationen und Blumen –
in dem Bewusstsein erleben und erfahren,
dass sie alle keinen ewigen Bestand haben,
dass in jeder Begegnung der Abschied steckt
und dass nach jedem Abschied ein Neubeginn kommt.

Dieses abschiedliche Denken und Fühlen
zwingt uns in die Hingabe an den Augenblick.

Der Augenblick, der nicht installiert werden kann.
Weil er mir begegnet und einfach geschieht.

Wenn wir Glück, Liebe, Vision und Frieden
erzwingen wollen, verlieren wir sie.

Wenn wir uns zu 100%
an den Augenblick hingeben,
finden wir Glück, Liebe, Vision und Frieden.

Einen Frieden,
der höher und tiefer ist als Glück,
weil er mit Daseinsfreude und Lebenslust zu tun hat.

Wenn wir für einen Augenblick,
ganz ohne Nachdenken und mit ganzem Herzen,
in bedingungsloser Akzeptanz inne halten,
vor dem einen Menschen, der einen Situation
und der einen Blume,
erfahren wir das Glück des Friedens.

Mal wieder erleichtert

Mal wieder erleichtert urrücklehnen,
durchatmen und neu beginnen.
Ein Tagesseminar für Konfliktlösung
und ein selbst gestaltetes, friedvolles Zusammensein.

Ein Seminar
für sozialpädagogische Einrichtungen (550,-€/Tag)
und Einzelpersonen (100,-€/Tag).
Termine nach Vereinbarung.

Ein Seminar für den Umgang mit Kindern,
die immer wieder Probleme haben und machen
und für die Entknotung eigener Konflikte
mit Kindern und Erwachsenen.

Wir Menschen,
ob wir nun 3 Jahre alt sind oder 5, 30 Jahre oder 50,
leiden immer wieder unter Konflikten
mit uns selbst oder mit anderen.

Dabei gibt es manchmal emotionale Schmerzen,
die so wehtun können,
dass wir uns selbst oder anderen Schaden zufügen
möchten.

Oft haben diese Schmerzen damit zu tun,
dass unsere Erwartungen nicht erfüllt,

unsere Bedürfnisse nicht befriedigt
oder ganz bestimmte Situationen
mit Urteil, Angst, Trennung, Verlust,
Schuldgefühl, Liebesentzug oder Sinnlosigkeit erlebt
werden
und die uns in momentane oder andauernde
Verzweiflung treiben können.

Für solche und andere Fälle haben wir
bereits früh in der Kindheit erlernte
Konfliktlösungsstrategien:

Wir ordnen uns unter und erleben uns als hilfloses Opfer.
Wir suchen uns Helfer und Retter
und delegieren die Lösung des Konfliktes.
Wir fressen alles in uns hinein, ziehen uns zurück,
beenden den Kontakt und laufen weg.
Wir werden wütend, bedrohen den Konfliktpartner,
greifen ihn an oder versuchen ihn zu vernichten.

Oder wir suchen den Kompromiss
und streben eine win-win-Lösung an.

Es scheint so,
als sei zumindest die letzte beschriebene Strategie eine,
die emotionales Wohlbefinden für beide
und einen erfolgreichen Weg zum Frieden beschreiben
würde.

Bleibt nur die Frage,

ob wir es uns leisten können,
uns von dem guten Willen des Konfliktpartners
abhängig zu machen,
auf den wir angewiesen sein würden,
wenn wir gemeinsam eine Lösung finden wollen,
die allen Beteiligten dient.

Kinder erleben schmerzhaft
den Unterschied zwischen Wollen und Nichtkönnen,
die Angst vor Urteil, Trennung und Verlust,
das Schuldgefühl, nicht gut genug zu sein
und deswegen nicht genügend geliebt zu werden.

Erwachsene erleben schmerzhaft
den Unterschied zwischen Wollen und Nichtkönnen,
die Angst vor Urteil, Trennung und Verlust,
das Schuldgefühl, nicht gut genug zu sein
und deswegen nicht genügend geliebt zu werden.

Und dann verknüpfen Kinder und Erwachsene
die augenblickliche Situation
mit Erfahrungen aus der Vergangenheit
und Befürchtungen für die Zukunft:

Weil ich hier und da versagt habe,
werde ich wieder scheitern.
Weil ich verurteilt und verlassen wurde,
werde ich wieder allein sein.
Weil ich oft genug nicht geliebt wurde so, wie ich bin,
werde ich auch in Zukunft Liebe nicht verdient haben.

Was tun?

Wir dürfen erkennen,
dass all diese Bewertungen
unsere eigenen Gedanken sind.

Es sind nicht allein die Situationen,
die konfliktbeladen, tragisch und verletzend sind.
Oftmals sind es vor allem unsere Bewertungen
dieser Situationen.

Indem wir Vergangenheit und Zukunft loslassen,
finden wir die Gegenwart,
in der die Knoten sich lösen.
Da gestalten wir ein friedvolles Zusammensein
und dürfen neu beginnen.

Wie das geht, erleben wir bei diesem Seminar.

Wie ich uns liebe

Ich will meine Augen nicht verschließen
vor Dir und Deinen Sorgen, Ängsten und Schmerzen.
Aber ich will sie für eine Weile schließen,
wenn mir all das von da draußen zu viel wird
und ich und unser Wir verloren zu gehen drohen.
Dann will ich lieber erst einmal
in mein eigenes Herz hineinschauen.
Dann will ich,
dass mein leidenschaftliches Mitgefühl
und meine heiter-gelassene Selbstfürsorge,
sich im strahlenden Leuchten
meiner eigenen Augen ausdrücken
und sich dann zu Dir hinwenden möchten.
Dann will ich diesen Augenblick,
in dem Deine Augen mich erblicken
und ich aus tiefstem Herzen sagen kann,
dass ich Dich sehe,
Dich wirklich sehe
und nicht mich in Dir.

Ich will meine Ohren nicht verschließen
vor Dir und all dem,
was Du mitteilen und teilen möchtest.
Ich will das Gehörte und Gespürte
in Ruhe und Frieden wirken lassen,
im Herzen, dem Ort zwischen den Ohren.
Ich will dann lieber nachfragen, als antworten.

Ich will Dich ganz hören,
auch zwischen den Worten,
Dich ganz hören,
statt mich in Deinen Worten.
Ich will Dich in diesem einen Ohrenblick
ganz hören,
ohne Vergangenheit und Zukunft,
ohne Wertung und Urteil.
Und will aus tiefstem Herzen sagen können:
Ich höre Dich.

Ich will meinen Mund nicht verschließen vor Dir
mit all dem, was mich an meiner
Aufrichtigkeit hindern möchte.
In wertschätzender Achtsamkeit
will ich das Risiko eingehen,
dass alles Gesagte für immer in der Welt ist.
Mir ist bewusst,
dass ich meine Selbstoffenbarungen
und meine Rückmeldungen sehr oft nicht
in liebevoller Wertschätzung kommuniziere.
Aber ganz sicher weiß ich auch,
dass mein Schweigen dem Kontaktabbruch dient
und unsere Verbundenheit unterbricht.
Ich will meinen Mund nicht zu voll nehmen,
aber wenn sich Dir, mir oder uns
jemand in den Weg stellen möchte,
werde ich ihn vollmundig bitten,
seinen eigenen Weg zu gehen.
Ich will teilen, was ich denke und fühle,

damit ich aus tiefstem Herzen sagen kann:
Ich schenke mich Dir.

Ich will meine Nase nicht verschließen vor Dir,
nachdem ich entdeckt habe,
wie gut ich Dich riechen kann.

Aber ich will meine Nase
nicht in alles reinstecken.

Die meisten unserer Angelegenheiten
sind unsere eigenen Angelegenheiten.

Aber ich will meine Nase überall da reinstecken,
wo etwas oder jemand sich gewürdigt fühlt,
seinen eigenen Atem zu atmen
und sich durch mein achtsames Schnuppern ermutigt fühlt,
seine betörenden Düfte zu teilen.

Damit ich aus tiefstem Herzen sagen kann:
Ich erkenne Dich.

Ich will meine schweißtreibenden Poren
nicht verschließen vor Dir
und unserer gemeinsamen Angst vor der Liebe,
die immer dann auftaucht,
wenn wir uns einbilden,
die Liebe nicht verdient zu haben.

Stattdessen soll jede einzelne Pore geöffnet sein
für das liebliche Gefühl
des Berührens und Berührtwerdens.

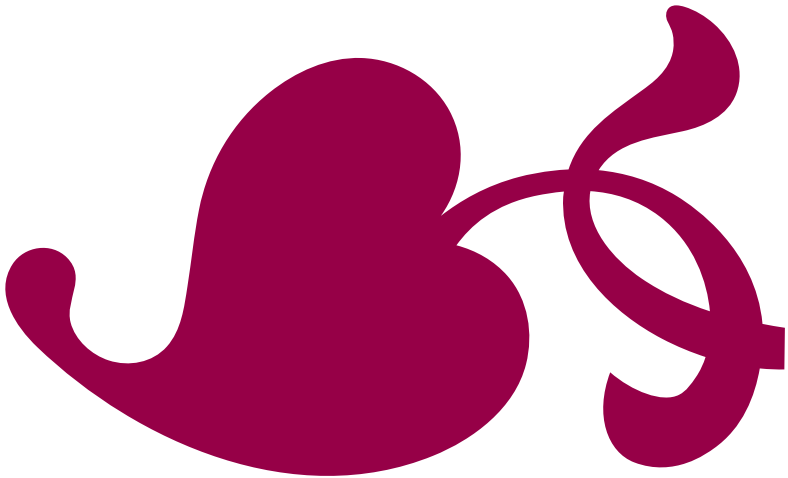
Ich will Dich so umarmen, dass Du weiter atmen kannst.
Dich sanft halten, statt festhalten.
Will Dich so drücken,

dass Du Dich nicht erdrückt fühlst
und Dir nahe sein, ohne in Dich zu drängen.

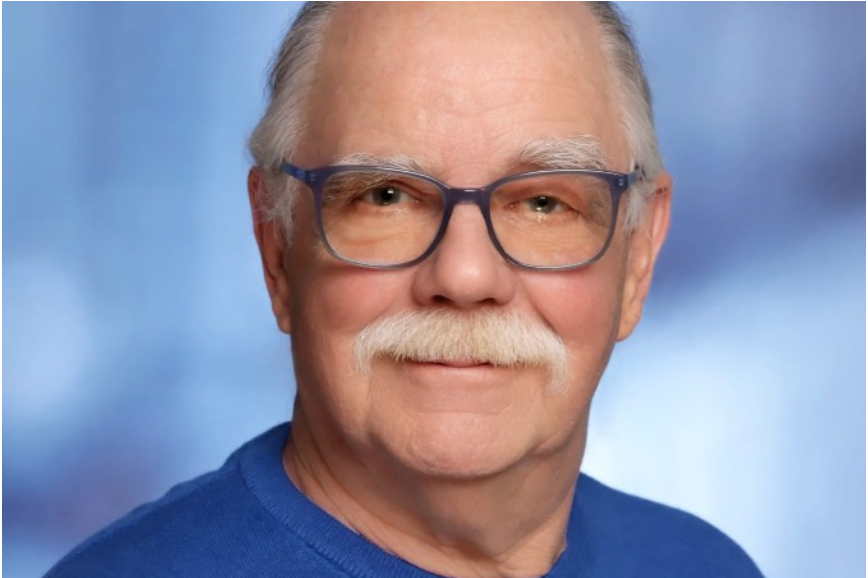
So geschieht dann manchmal,
ganz ohne dass wir uns berühren,
dass das Berühren unserer Seelen
sich auf der Haut anfühlt,
wie ein warmer Sommerwind.

Und in der Haltung gegenseitigen Ergänzens
erwächst die Bewusstheit der jeweiligen
Vollständigkeit.

Dann weiß ich wieder, wie ich uns liebe,
als Du, Ich und Wir.



Über den Autor:



Christian Bettinghausen

Ausbildung:

Religionspädagogik, Gestaltberatung, Gestaltpädagogik,
Logotherapie, Themenzentrierte Interaktion

März 2005:

Gründung der Lebenswerkstatt Dreieich
Psychotherapeutische Beratung und Begleitung von
Einzelnen, Paaren und Familien in Konflikt- und
Krisensituationen.

Bildung und Beratung von pädagogischen und
sozialpädagogischen Fachkräften, Teams und Kollegien.