

Und Ihr schließt schon mal die Augen. Vorzugsweise Eure eigenen.

Lass Dich einfach da sein.

Atme bewusst, nicht besonders, sondern bewusst.

Und vielleicht beobachtest Du den Atem. Nicht das Atmen, sondern den Atem.

Beobachte wie sich Dein Atem in Deinem Körper bewegt. Lenke Deinen Atem nicht irgendwohin. Lass Deinen Atem sich bewegen. Und überlasse Deinem Körper, wohin der Atem sich bewegen soll.

Du bist heute hier zum zweiten Tag des Seminars „Lieben heißt die Angst verlieren.“

Ein Titel, der Fragen aufwirft und Antworten hat zugleich.

Schaust Du auf Dein Leben wirst Du genügend Geschichten kennen, in denen Du Dich angegriffen fühlst, verletzt, hintergangen, belogen, missachtet. Und wenn Du offen bist für Dich, dann fallen Dir auch Momente ein, wo Du gelogen hast, hintergangen hast, verletzt hast. Und wenn Du gut geschult bist durch unsere hochkulturelle westliche Gesellschaft, dann hast Du natürlich nichts getan. Blöderweise nimmt das jeder für sich in Anspruch, eben nichts getan zu haben. Wirklich ist, dass wir alle es permanent tun. Wirklich ist auch, dass niemand es bewusst tut, um anderen schlechtes anzutun.

Selbst die blödeste Intention irgendwem schaden zu wollen, ist immer das Spiel dessen, der es tut und niemals das Spiel des Empfängers. Und darum wird es heute gehen. Um Vergebung.

Heute will ich die alten, falschen Wahrnehmungen über mich selbst und andere aufgeben. Stattdessen will ich mit jedem verbunden sein und sagen: Ich sehe Dich und mich nur im Licht echten Vergebens.

Vergeben, echtes vergeben ist in unserer Kultur deswegen schwierig, weil vergeben oft im Zusammenhang steht mit Schuld zuweisen. In dem Moment, in dem Du Schuld zuweist, machst Du Dich zum Richter. Du setzt Dich auf einen Stuhl, der verbunden ist mit besser wissen, das Richtige wissen und natürlich auch immer das Richtige tun. Und aus dieser inneren Haltung heraus glaubst Du, bestimmen zu können, ob Dein Gegenüber etwas richtig macht oder nicht. Aus dieser Haltung, die am Ende mit Vorwürfen verbunden ist und in Dir mit Verletzung, mit Angriff, mit Wut, mit Hass bist Du gefangen. Und wir unterhalten uns in dem Gesamtkontext von Kommunikation heute nicht über Erwartungen, die Du hast, die unerfüllt sind oder falsch erfüllt, sondern wir reden von Deinen Bildern, die Du in Dir trägst, die Du in Dir siehst. Mit Bildern, mit denen Du Deine Aktion und Reaktion glaubst begründen zu dürfen und zu können.

Und weil das jeder so macht, entsteht ein ziemliches Durcheinander. Und weil das jeder so macht, hat Liebe keinen Raum. Denn Liebe kann nicht sein wo Angriff und Verteidigung ist. Das schließt sich einfach aus.

Nimm einen tiefen Atemzug. Sehr bewusst. Sehr tief.

Und werde Dir bewusst, wie schnell es geschieht, dass Du Dich angegriffen fühlst oder verletzt. Wie leicht es ist, Dich aus Deiner Mitte zu bringen. Was nebenbei gesagt voraussetzt, dass Du schon drin warst. Aber das ist ein anderes Thema. Und schau auch hin, wie leicht es Dir fällt, über andere zu urteilen und zu werten. Wie sehr schnell Du dabei bist. Und je mehr Du Dir dieser Dynamik in der Kommunikation zwischen Menschen bewusst wirst, desto mehr wirst Du Dich fragen „Was läuft hier eigentlich?“

Dann ist es natürlich leicht, dem Gegenüber zu sagen, es möge aufhören, Dich anzugreifen. Und es ist deswegen so leicht, weil Du Dich damit in Deinem Muster hältst. Und in Deinem Muster ist es für Dich sicher und warm. Schwerer fällt es, das Gegenüber genauso anzunehmen wie es gerade da ist. Mit seinem Unmut, wo auch immer dieser Unmut her kommt. Mit seiner Hilflosigkeit, mit seiner Angst. Und auf der anderen Seite ist es schwer, sich selbst die Angst, den Unmut, den Hass zuzugestehen. Wenn Du in diesem Kontext vergeben willst, bleibst Du im Muster. Werde Dir bewusst, dass nichts von dem was geschieht, gegen Dich gerichtet ist. Werde Dir bewusst, dass nichts von dem was geschieht, gegen DICH gerichtet ist. Werde Dir bewusst, dass nichts von dem was geschieht, gegen Dich gerichtet ist. Werde Dir bewusst, dass alles was da ist einfach passiert. Und sei bereit, nur auf Dich zu schauen. Denn was auch immer im Außen geschieht Wetter, Autoverkehr, Kontakt mit Menschen in Dir etwas auslöst, für das nur Du Verantwortung tragen kannst. Und das ist ein bisschen mehr als Verantwortung trägst. Nur Du kannst für Dich Verantwortung tragen. Denn nur Du weißt, was für Dich richtig und wichtig ist. Und so ist das Vergeben, das echte Vergeben, ein anerkennen, ein achten, ein respektieren Deiner selbst und Deines Gegenüber.

Und jetzt schau mal, ob Du eine Person vor Dein inneres Auge holen kannst, sehr spontan, das Dich irgendwann einmal so richtig schön geärgert und enttäuscht hat. Geh nicht in die Situation. Schau Dir nur diese Person an oder die Personen. Geh nicht in das Gefühl, das Dich damit verbindet. Schau es nur an. Da kann Wut sein oder Enttäuschung oder Aggression und schau, was bei Dir passiert und schau, ob Du dieses Gefühl für Dich haben willst. Denn eines weißt Du jetzt mehr denn je: Dein Gegenüber hat das nicht gemacht um Dich zu ärgern. Hat es nicht gesagt, um Dich zu ärgern, ist nicht so wie es ist Dein Gegenüber, um Dich zu ärgern. Und so ist die Vergebung, die Bereitschaft all Deine Bilder aufzugeben in dem festen Wissen, in dem festen Vertrauen, in der klaren Überzeugung, dass beide ihre Berechtigung zu haben zu sein.

Und das alles, was Du daraus bastelst Deine Storys sind, Deine Geschichten. Und deswegen bist Du verantwortlich für Deine Befindlichkeit in Deinem Körper und auf Deiner Seele. Und gleichzeitig schaust Du auf Deine Reaktion in Dir. Wieder ohne einzusteigen, sondern nur beobachtend und schaut, ob es wirklich Sinn macht so zu reagieren, ob es Dir gut tut, ob es Dich befriedigt, ob es Dir Energie gibt. Oder ob es nicht vielmehr so ist, dass Du Dich da auf ein Spiel einlässt, statt selbst zu sein.

Beobachte Dich in diesem Spiel der Gedanken. Beobachte Dich in der Wahrnehmung von Sinn und Irrsinn und schau auch, wie Dein mind, Dein Kopf Dir immer wieder „Ja Du hast recht - aber“ vorgaukelt und mit dem Aber den Weg wieder öffnet für Deine Story. Der kann ja nichts dafür, dass er so ist, aber mich ärgerst. Der ist halt so wie er ist, aber kann er das nicht wo anders sein? Warum ist der den so wie er ist? Ich fänds besser, der wer so oder so. Und was der mir sagt ist doch unmöglich. Hat mir noch nie einer gesagt.

Atme tief ein. Hol einen tiefen Atemzug. Nimm Dich wahr und schau einfach mal, welche Empfindungen da sind. Und jetzt schaust Du Dein Gegenüber an. Und schaust Dein Gegenüber und Dich in Deinem Innen einfach nur an.

Keine Story. Nur schauen. Keine Gefühle. Nur schauen. Vielleicht entsteht ein Gefühl der Leere, vielleicht schwingen da noch so ein paar Bilder, Emotionen. Vielleicht merkst Du auch wie schwer es Dir fällt, Deine Bilder wirklich los zu lassen. Vielleicht kriegst Du aber auch ein Gefühl der Freiheit. Ein Gefühl der Entspannung. Wenn plötzlich Deine ganzen Bilder in sich zusammen fallen und einfach nicht mehr bestimmen. Vielleicht ist eine Unsicherheit: Was mach ich denn jetzt damit, wenn ich nichts fühle? Und doch ist es genau diese innere Haltung, die Dich trägt. Keine Story, keine Wertung, keine Urteile. Nur Du allein. Auch wenn Du mit anderen kommunizierst. Nur Du allein. Und das ist kein Egoismus, wenn Du gut für Dich sorgst. Das ist natürlich.

Das ist natürlich so lange, wie Du Deinem Gegenüber erlaubst gut für sich zu sorgen. Keine Wertung, kein Urteil, keine Story.

Jetzt komm langsam hier im Raum wieder an. Öffne die Augen, so sie nicht schon offen sind. Und spürst mal in Dich hinein.

*Heute will ich die alten, falschen Wahrnehmungen über mich selbst und andere aufgeben.
Stattdessen will ich mit jedem verbunden sein und sagen: Ich sehe Dich und mich nur im Licht echten Vergebens.*

...

Schließt wieder die Augen.

Nehmt das sehr bewusst wahr beim Atmen.

Und wenn irgendwelche Bilder gerade im Kopf herumgeistern, lass sie da rumgeistern. Lass Dich einfach nicht drauf ein. Allein schon der Satz „Bild Du darfst da sein“ ist ein Trick Deines minds und Du lässt Dich drauf ein. Nicht drauf einlassen ist nicht drauf einlassen. Punkt. Und Du schaust nur in Dein Innen. Du nimmst wahr was in Deinem Innen ist. Diese Wahrnehmung bekommt Impulse von außen über Nase, Auge, auch bei geschlossenen Augen, Ohr, fühlen über die Haut. Das ist Körper. Und Dein Dich wahrnehmen bekommt Impulse von innen. Von Deiner Seele. Das ist fühlen. Und während Du Dich atmest und all diese Eindrücke geschehen lässt, entsteht in Dir Deine Wahrnehmung des Momentes für Dich. Wertfrei.

Wenn jetzt ein Gefühl dazu kommt wie Wut oder Hass oder Traurigkeit oder Angst, dann bist Du nicht bei Dir, sondern doch in irgendwelchen Bildern.

Werde Dir bewusst, dass was auch immer Du tust, in jedem einzelnen Moment beeinflusst ist von Deinem Dich fühlen. Immer. Und je weniger Gefühl dabei ist, sondern Du ein Fühlen bist aus Deiner Mitte heraus, desto offener und ehrlicher, desto authentischer bist Du. In diesem offen und ehrlich und authentisch bist Du sicher, bist Du frei, bist Du Du selbst.

*Heute will ich die alten, falschen Wahrnehmungen über mich selbst und andere aufgeben.
Stattdessen will ich mit jedem verbunden sein und sagen: Ich sehe Dich und mich nur im Licht echten Vergebens.*