

Eine neue, umfassendere Wahrnehmung

Cornelia Weiß widmet sich der Zuversicht und der Sicht auf das Leben.

Für viele öffnet sich erst in einer schweren Krise das Bewusstsein dafür, dass da mehr sein muss als nur das „menschliche Hamsterrad“. Wenn es gar nicht mehr weiterzugehen scheint, öffnet sich plötzlich die Tür: Sie sind bereit für eine neue, umfassendere Wahrnehmung. Das zu wissen kann Zuversicht geben, auch in gesellschaftlich herausfordernden Zeiten.

Die Rosenknospe in unserem Garten hatte keine Eile. Sie blieb in ihrer schützenden Knospenhülle und schien sich vorzubereiten. Bei Regen, bei Sonne, bei Wind. Wusste sie, was kommt? Wurde es ihr zu eng? Sie öffnete sich ein wenig, Farbe bekennend. Ihre rot-orangen Blütenblätter entfalten sich. Sie begann zu duften, lieblich. Sie weitete sich und weitete sich, wurde eine große prächtige Blüte. Sie wurde zur Erfüllung. Ein Geschenk an das Leben. Einfach so.

Dieses „einfach so“ haben wir als Neugeborene auch. Dann geht es uns mehr und mehr verloren. All unsere menschlichen Gedankengebilde, daraus folgenden Emotionen und Verhaltensweisen machen das Leben erst kompliziert. Entsprechend unserer persönlichen Geschichte entscheiden wir – unbewusst – wie wir Lebensereignisse wahrnehmen und interpretieren und wie wir auf sie reagieren. So erschaffen wir unsere Wirklichkeiten. Mal geht es uns damit gut, mal schlecht.

Das Ringen um Zuversicht scheint ein zutiefst menschliches Thema. Es gibt beeindruckende Beispiele, in welchen herausfordernden Situationen Menschen in der Lage sind, in sich zur Zuversicht zu finden: Das Lied „Von guten Mächten wunderbar geborgen“ wurde für viele ein Quell der Zuversicht. Dietrich Bonhoeffer hat den Text 1944 während seiner Haft in einem Gestapo-Kellergefängnis geschrieben. Er war im Widerstand aktiv gewesen, im April 1945 wurde er hingerichtet. Von Vaclav Havel, tschechoslowakischer Regimekritiker, der ebenfalls lange Haftstrafen erdulden musste, dann aber hoffnungsvoller Mitgestalter einer neuen Zeit wurde, stammt der Satz: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.“

Damit haben wir zwei Faktoren, die wesentlich für unser Erleben von Zuversicht sein dürften: Vertrauen und Sinn. Vertrauen in etwas, das jenseits unseres fehlbaren menschlichen Daseins existiert, und das Erkennen von Sinnhaftigkeit hinter dem Erlebten oder Erlittenen.

Welche Sichtweise wir wählen

Entscheidend ist also nicht, was geschieht, sondern welche Sicht wir auf die Lebensereignisse, ja auf das Leben selbst haben, welche Sichtweise wir wählen. Sich das

immer wieder bewusst zu machen ist – übrigens auch in der psychologischen Arbeit, wenn Offenheit dafür besteht – ausgesprochen hilfreich: Als Menschen sind wir identifiziert mit unserem verletzlichen, sterblichen Körper. Wir nehmen uns als getrennt und allein wahr, glauben, wir seien unsere Geschichte, die aus Vergangenheit und Zukunft besteht. Aus dieser Perspektive sind Angst und Streben nach Sicherheit, Anerkennung und Liebe wichtige Themen, und auch der Wunsch nach Überwindung, nach Vervollkommnung. Aber wissen wir auch, dass wir geistige Wesen sind, die menschliche Erfahrungen machen, um an ihnen zu verstehen, wer wir wirklich sind? Wissen wir, dass wir nie herausgefallen sind aus der Liebe, aus der Vollkommenheit des Daseins?

Es gibt Mut, wenn alles für uns zur Aufforderung wird, unsere begrenzte Wahrnehmung zu hinterfragen, um wacher zu werden, annehmender, offener. Es macht Sinn, liebevoller zu uns selbst und in unseren Beziehungen zu sein und uns dort einzubringen, wo wir vom Leben unmittelbar dazu aufgefordert sind. Entscheidend ist dabei nicht so sehr, was wir tun, sondern wie und aus welcher Motivation: Tun wir es aus unbewussten persönlichen Motiven heraus, um der Angst zu entkommen, um dazuzugehören, uns wichtig zu fühlen, recht zu haben? Oder tun wir es in Verbundenheit mit unserem Herzen, aus der Notwendigkeit des Augenblicks heraus? Und können wir das, was wir über uns sehen, liebevoll annehmen, um dann bewusster weiterzugehen?

Das Vertrauen in unsere wahre Natur – und damit die Zuversicht – können wir dadurch stärken, dass wir uns immer wieder Zeiten nehmen, in denen wir still werden und in die unmittelbare Erfahrung unseres Daseins kommen, zu einer Erfahrung des Ich bin. Dies ist leichter möglich in der Natur, durch bestimmte Formen der Meditation oder des Gebets und auch durch Breema. Letztendlich ist unsere wahre Natur in jedem Moment erfahrbar: wenn wir in uns geeint sind, präsent, jenseits unserer Geschichte. Es ist ein Nach-Hause-Kommen zu uns selbst.

Sommer für Sommer drängt die Rose in unserem Garten nach Entfaltung. Auch, nachdem sie so oft von Rehen kahlgefressen wurde. Kennt sie Zuversicht? Die Strahlkraft, mit der die Blüte in unserem Garten leuchtet, die Selbstverständlichkeit, mit der sie ihr volles Potential lebt, berührt mich. Sie drückt aus: Egal, was war, egal, was kommt, egal, wer es sieht – jetzt blühe ich, und ich tue es mit meinem ganzen Sein. Moment für Moment für Moment.

Cornelia Weiß ist Diplom-Psychologin & Breema-Lehrerin, IP-Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis.

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Sorgen – Ängste – Nöte

Inhalt Heft 117

- An Ängsten wachsen
- Kindheitsängste überwinden
- Finalität durchschauen
- Familienalltag meistern
- Schulkinder begleiten
- Erkrankten beistehen
- Ältere unterstützen