

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“ Wer sich dem Leben anvertraut, wird reich beschenkt

von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Wieder ist ein Jahr zu Ende. Anlass genug, das Vergangene anzuschauen und sich innerlich auf das Neue vorzubereiten. Jeder Neuanfang birgt neue Möglichkeiten und neue Impulse. So wie jeder neue Tag ist erst recht der Beginn eines neuen Jahres eine großartige Gelegenheit, wieder neu anzufangen, ein neues Kapitel im Buch seines Lebens aufzuschlagen. Wozu sonst sollten uns solche Zeitabschnitte dienen.

Das Leben ist wie ein Fluss...

Sie haben das Bild vom Fluss des Lebens schon öfter gehört. Dennoch möchte ich Sie einladen, sich heute etwas tiefer auf dieses Bild einzulassen. Das Leben ist wie ein Fluss... meint die ständige, ununterbrochene Bewegung und zugleich das sich unablässige Verändern von allem. Das sich bewegende Leben kennt keine Pause. Es geht immer weiter, vielleicht hier langsamer und dort schneller, aber es gibt kein Anhalten. Selbst wenn wir schlafen geht das Leben weiter, in unserem Körper, in unseren Träumen und auch draußen um uns herum. Wer sich vom Fluss des Lebens tragen lassen will, darf sich fragen, ob er Lust hat und bereit ist zu ständiger Bewegung, ständigem Fortschreiten.

Ein großer Anteil des menschlichen Leidens und der Schwere rührt daher, dass wir diese ständige Bewegung des Lebens nicht akzeptieren und nicht wahrhaben wollen. Wir tun z.B. so, als müßten wir Ziele erreichen und wenn wir sie denn erreicht haben, könnten wir uns zur Ruhe setzen und alles würde so bleiben. Wir tun so, als könnten wir anhalten und stehen bleiben im Leben. Ja, viele von uns haben mächtig Angst vor der ständigen Veränderung im Leben.

Wenn wir den Wunschpartner gefunden haben, dann wollen, dass er jetzt bleibt und dass es schön bleibt mit ihm oder ihr. Wenn wir unsere Arbeit gefunden haben, dann wollen wir auch diese festhalten bis zur Rente. Und wenn's ans Sterben geht, dann wollen viele ihren Körper und das ganze irdische Leben hier festhalten, den Partner, die Kinder, die Enkel und alles, was man lieb gewonnen hat. Und dann erzeugen wir auch auf den letzten Metern

unseres Lebens hier noch einmal Schwere und Schmerz und das Sterben wird zur Tragödie und zieht sich oft elend lange hin. Sie haben von diesen Menschen gehört oder sie gekannt.

Unser Verstand will uns weismachen, es sei schrecklich, schlimm, fürchterlich, traurig, dass das Leben nicht stehenbleibt. Aber es ist erst diese Sichtweise, diese Verurteilung des Lebens, dieses NEIN zum ewigen Fließen, was das Unangenehme, das Leidvolle in unserem Leben erzeugt. Dass das Leben ewig fließt oder fortschreitet, ist ein grosser Segen und ich wünsche uns allen, dass wir diesen Segen empfangen und uns daran erfreuen. Der Mensch will oft festhalten und anhalten. Das ist ein Widerstand gegen das Leben, der Leiden erzeugt. Und dann verurteilt er das Leben dafür, dass es so schwer sei. Mein Herz sagt mir, es gibt nichts Leichteres, nicht Gütigeres, nichts Freundlicheres als das Leben selbst.

„Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe bereit zum Abschied sein und Neubeginne...“ *)

Von einem schönen Ereignis oder einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen, fällt uns oft sehr schwer. Abschied nehmen ist für viele von uns verbunden mit Schmerz und mit Trauer. Wenn nach über zwanzigjähriger Ehe oder Partnerschaft der eine von beiden stirbt oder zu einem anderen Partner geht, dann ist das für den Zurückbleibenden eine große psychische Herausforderung und die entscheidende Frage ist: **Wie reagiert er bzw. sie darauf, dass der Partner auf einmal nicht mehr da ist?** Geht er in den Widerstand und schreit innerlich: Nein, ich will nicht, dass er geht oder dass er stirbt!? – Dann erzeugt er Schmerz, denn solch ein Widerstand tut weh, macht unglücklich und krank. Aber der Kopf will diesen Vorgang nicht so sehen. Er sagt: **Weil** der andere geht, muss ich leiden, habe ich Schmerz. Nein, das stimmt nicht. **Weil ich dagegen angehe**, weil ich es nicht wahrhaben will, weil ich ‚NEIN‘ rufe, tut es in mir weh.

Oder sagt der, der verlassen wurde?: *„Ich danke für die vielen Jahre des Zusammenseins und der Freude. Wenn deine Seele oder dein Herz gehen will, dann will ich dich*

loslassen. *Ich wünsche dir das Allerbeste. Möge dein Weg gesegnet sein. Und danke für alles.*“ – Bei dieser Reaktion entsteht kein Schmerz, sondern Trauer. Trauer hat mit Schmerz nichts zu tun. Trauer ist ein menschliches Gefühl, das gefühlt werden möchte. Zu trauern bringt einen nicht um und macht einen nicht krank. Trauer kann ein richtig schönes, tiefgreifendes Gefühl sein. Bitte unterscheiden Sie gut zwischen Schmerz (= Nein) und Trauer (= Ja).

Warum haben wir eigentlich oft so große Probleme, Abschied zu nehmen und leiden darunter, dass wir verlassen wurden? Ist das etwas Natürliches, wie unser Kopf uns weismachen will? Ich behaupte: Nein. Die meisten Menschen haben in ihrer Kindheit oft wahrgenommen, dass sie von geliebten Menschen allein gelassen, verlassen oder im Stich gelassen wurden. Das hat viele von uns zutiefst verunsichert und zu Überzeugungen geführt wie: *„Pass auf, dass du nicht schon wieder verlassen wirst.“* Oder: *„In dieser Welt kann man sich doch auf keinen verlassen!“* Oder auch auf ein Geschlecht bezogen: *„Auf Männer ist kein Verlass...“* Wieviele Kinder haben das erlebt, dass Papa (immer wieder) weg ging, ob zu seiner Arbeit, zu seinen Hobbies, zu seiner Geliebten oder nach Scheidung oder Tod ganz weg?

Der Mensch, in dem es so etwas denkt wie „Wirklich verlassen kann man sich auf keinen. Oft verlassen sie einen“, der zieht diese Erfahrung immer wieder in sein Leben... Diese Verlassenheitswunde will geheilt sein. Und für dieses heilen lassen darf jeder selbst die Verantwortung übernehmen.

„...nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, mag lähmender Gewöhnung sich entrafen...“ *)

Ich frage Sie: Sind Sie bereit zu Aufbruch und Reise in Ihrem Leben? Diese innere Bereitschaft, weiterzugehen und das Gestern loszulassen, muss nicht mit Stress und Ängsten verbunden sein. Ich sage auch nicht, dass Sie Ihren Partner einmal im Jahr wechseln sollten, damit's nicht langweilig wird – und Hermann Hesse sagt das in seinem schönen Gedicht „Stufen“ auch nicht. Aber er sagt: Prüfe bitte, wie es in dir ausschaut. Bist du noch wach in deiner Ecke oder in deiner Partnerschaft oder deinem Beruf oder dort, wo du wohnst? Stimmt das noch für dich und für dein Herz?? Wenn du morgens aufwachst neben deinem Partner, ist dein Herz dann noch von Freude und Liebe erfüllt und sagt: „Schön, dass du da bist in meinem Leben“? Wenn Sie in Ihre Wohnung kommen, sagt Ihr Herz dann: „Ach, ist das schön hier! Danke für diese schöne Wohnung.“? Fühlen Sie sich zu Hause noch zu Hause??? Wenn nicht, warum wohnen Sie noch da?...

Fangen Sie jeden Tag neu an...

Der schönste Satz in Hesses herrlichem Gedicht „Stufen“ heißt für mich jedoch: **„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“** ... „Dieses Zauberhafte des Anfangs wohnt jedem neuen Tag und jedem neuen Jahr inne, jedem Sonnenaufgang, jeder Morgendämmerung. Genauso wie kein Sonnenaufgang dem anderen gleicht, so gleicht kein Tag dem anderen. Er ist immer komplett neu.

Fangen Sie bitte jeden Morgen neu an. Und begreifen Sie immer mehr, dass heute nichts ist wie gestern. Daß sie das Leben heute neu beschenken will und dass Sie Neues erschaffen können. Dass Sie neu wählen, was und wie Sie heute leben wollen, wer Sie heute sein wollen. Öffnen Sie sich jeden Morgen für die Geschenke, die Ihnen das Leben heute überreichen will, für jede neue Begegnung, für jede neue Erfahrung. Entscheiden Sie sich jeden Morgen für ein neues Leben im Fluss des Lebens. Öffnen Sie sich für Veränderungen, für Überraschungen. Sagen Sie: Ich bin neu-gierig, wem ich heute begegnen werde und wie ich ihm begegnen werde. Ich bin neugierig, wie ich mich selbst heute begleiten werde. Ich bin neugierig, wie ich heute auf das reagieren werde, was ich erfahre. Ich bin neugierig, wer ich heute Abend sein werde... Ich bin nicht nur neu-gierig, sondern ich selbst bin heute neu. Wer ich gestern war, ist passé.

Wer immer wieder am Morgen neu anfängt, der wird dem Fluss des Lebens gerecht, der geht in Harmonie mit dem Leben, der gibt alte Widerstände, der gibt das Festhalten wollen auf, der sorgt für Freude und für Leichtigkeit in seinem Leben.

Das Leben findet nicht gestern statt und nicht morgen, das Leben findet nicht in einer Stunde statt und nicht in einer Minute, sondern immer genau JETZT. Jetzt, in diesem für uns spürbaren Moment findet das Leben statt. Gestern ist nicht mehr; es ist Erinnerung, ist Denken, morgen ist noch nicht; sie besteht aus Hoffnung oder Angst, aus Denken. Dieser Moment des JETZT ist so klein, dass wir ihn nicht einmal messen können, er hat keine zeitliche Ausdehnung, er ist kürzer als eine Millisekunde und dennoch existiert unser Sein nur in diesen unendlich vielen JETZT-Momenten im Fluss des Lebens.

Ein einziger Tag hat so unendlich viele Momente von Leben, ist so unendlich reich an JETZT-Momenten, dass niemand diese zählen kann. Das ist unserem Verstand oft unheimlich, denn er möchte messen, erfassen, abgrenzen können. Das Leben lässt sich jedoch weder messen noch erfassen noch abgrenzen. Es ist grenzenlos und unendlich.

Jeder Tag ist ein Universum, das unendlich viel Leben in sich birgt, von dem wir nur einen winzigen Bruchteil bewusst erfahren.

„Könnte ich doch noch mal von vorne anfangen...“

Dieser Satz war für mich wie für manchen von Ihnen ein Satz von Bedeutung, jedoch gepaart mit Bedauern und Trauer, weil der Kopf sagte, das sei nicht möglich. Dies ist jedoch ein grosser Irrtum. Immer und zu jederzeit ist Neubeginn möglich, an jedem Morgen wie am Beginn jeden neuen Jahres. Sie können, wenn Sie wollen, jederzeit wieder anfangen, auch wenn Sie bereits siebzig sind. Das Leben fordert uns auf, jeden Tag ein Neuer zu sein, neu-gierig auf das zu schauen, was jetzt ist und was jetzt möglich ist, was mein Herz sich jetzt wünscht und welchen Gedanken ich jetzt bewusst über mich und das Leben denken will. Ich lade Sie ein: Fangen Sie jeden Morgen den neuen Tag bewusst und neu an. Fangen Sie jedes Jahr bewusst und neu an. Wer glaubt, das Morgen sei die Fortschreibung des Gestern, der wiederholt sich im Leben und verpasst die Möglichkeiten des Neuen.

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne...“. Diese Worte von Hermann Hesse fordern uns auf, den Zauber und das Zauberhafte der Schöpfung in unser Leben zu lassen. Wer bereit ist, immer wieder neu anzufangen, der öffnet die Tür zum Zauber, zum Wunder, das der Kopf nicht begreift.

Schließen Sie alles Vergangene ab, würdigend, ehrend, vergebend und dankend. Erkennen Sie in jeder Erfahrung, in jeder Beziehung, in jedem Arbeitsplatz, in jeder Lebenslage und jedem Abschnitt das zutiefst Sinnvolle, das Geschenk der menschlichen Erfahrung. Wir sind hierher gekommen in diesen Körper auf diese Mutter Erde, um

uns zu erfahren und zwar auf allen Ebenen: körperlich, emotional, mental und spirituell. Für unsere Seele ist das ein Riesenabenteuer. Schmerz, Enttäuschung, Mangel u.ä. gehören zu diesen Erfahrungen eines jeden Menschen. Aber sie sind als Boten gedacht, nicht als Dauerzustand. Der Schmerz und der Mangel sind Boten, die zu uns kommen, um uns zu sagen: „Wach auf, begreife, wie das Leben hier funktioniert. Begreife, auf welche Weise du selbst Schmerz und Mangel eingeladen und erschaffen hast. Kehre um, betrachte dich, die anderen und das Leben neu. Und entscheide dich neu, für einen Neuanfang!“

Mehr und mehr Menschen machen sich auf, aus einem Leben des „Über die Runden-Kommens“ und des „Was-kann-man-schon-machens?“ und fangen an sich zu erinnern an das, was schon lange in ihnen schlummert: an ihre großartige Schöpferkraft, an eine Macht, seinem Leben eine völlig neue Richtung zu geben. Die Macht, Frieden zu machen, auch wenn alle anderen ihn scheinbar nicht wollen. Die Macht, gesund zu werden, auch wenn die ärzte abwinken. Die Macht, die Fülle des Lebens zu erfahren, auch wenn die Herkunftsfamilie im Mangel darbt. Die Macht, Lebensfreude und -glück zu erzeugen, auch wenn das Umfeld in Depression versinkt.

Es geht in diesem Leben darum, uns wiederzuerinnern wer wir wirklich sind. Es geht darum zu begreifen, das wir die Macht haben zu wählen und dass jeder von uns jeden Tag seine Art zu leben wählt, nur meist unbewusst. **Niemand kann wählen, ob er Schöpfer sein will oder nicht in seinem Leben. Die einzige Wahl heißt: Erschaffe ich unbewusst oder bewusst? Wer unbewusst erschafft, der erzeugt Mangelzustände und Leiden und das Gefühl, ein Opfer zu sein von Menschen und Umständen. Unbewusstheit ist die Ursache allen Leidens.**

*) aus „Das Glasperlenspiel“ von Hermann Hesse, „Stufen“



Diesen Artikel können Sie für persönliche Zwecke ausdrucken. Auf Anfrage ist der Nachdruck nach Absprache möglich. Infos hierzu:
Pressebüro Robert Betz: Anna Ulrich · Hohenstaufenallee 18 a · 52064 Aachen · Tel. 0241 - 94 30 110 · email: anna-ulrich@robert-betz.de

Weitere Infos finden Sie auf www.robert-betz.de