

MÖGLICHKEITEN

Unser Leben ist eine Aneinanderreihung von Möglichkeiten, von Fragen an uns. Die Möglichkeiten können wir erkennen, die Fragen müssen wir uns stellen, um uns selbst Antworten geben zu können. Wenn wir dies nicht tun, läuft das Leben an uns vorbei. Wir entscheiden dann oft nur, wenn es gar nicht mehr anders geht, dann, wenn wir im Schmerz oder in der Angst sind und wenn wir praktisch zum Handeln gezwungen werden. Den Impuls zur eigenen Entscheidung gibt oft eine Krankheit, ein psychisches Trauma, oder ein schmerzhaftes Ereignis. Dabei spiegelt all das doch nur unser eigenes Selbst und will uns etwas lehren. Schmerzhaftes Erlebnisse können zu einschneidenden Lebensveränderungen führen. Jeder Änderung geht eine Entscheidung voraus. Nur durch Krisen werden wir zu Änderung angeregt. Bei vielen Gelegenheiten werden wir gelebt, wo wir eigentlich selbst leben sollten, in unserer ganzen Fülle, in all den Möglichkeiten: Tatsächlich sind wir jedoch dann oft geprägt und getrieben von Emotion, Instinkt und eigener Geschichte, nehmen die Möglichkeit nicht wahr und entscheiden nicht frei, neutral und aus dem Herzen.

Halten wir doch das Steuerrad unseres Lebens selbst in unseren Händen! Die Möglichkeiten, die unser Leben bietet, sind so mannigfaltig und kontinuierlich. Wir sind andauernd aufgerufen das, was wir erleben, was sich in unserem Leben auftut, als Möglichkeit wahrzunehmen und zu fragen: «Was tue ich jetzt damit? Was bedeutet dies? Was will es mir sagen?». Legen wir uns doch fest und sagen wir: *«Ja, ich will die Chancen meines*

Lebens erkennen. Ich will wahrnehmen, dass ich eigenkreativ und eigenverantwortlich bin.» Das betrifft nicht nur so gravierende Entscheidungen wie «Wie setze ich mich mit der Krankheit auseinander? Was bedeutet es: Wenn ein Wasserrohrbruch entsteht? Wenn mein Haus zu brennen beginnt? Wenn ich meinen Job verliere? Wie kann ich eine Beziehung retten, die auseinanderzubrechen droht?» Solch dramatische Fragen stellt das Leben nicht so häufig, sondern es sind viele Fragen nach der Grundhaltung unseres Seins, die wir selbst beantworten müssen. Lassen wir die im Folgenden dargelegten inneren Reaktionen auf Möglichkeiten im Erkennen des eigenen Seins auf uns selbst wirken. (Abb.1)

- ▶ Sich auf offene, ehrliche Art und Weise sich selbst gegenüber verhalten.
- ▶ In allen Aspekten das eigene Verhalten ändern, wo sie nicht dem wahren Sein entsprechen.
- ▶ Den Kontakt und die Kommunikation mit sich selbst auf eine neue Ebene, in die Klarheit, in die Aufrichtigkeit bringen.
- ▶ Etwas zu erkennen, zu denken, zu fühlen, was wir uns im Moment zuvor noch nicht erlaubt haben.
- ▶ Im Augenblick sein und bleiben, ihn zu ehren, achten und nehmen, so wie er ist.
- ▶ Mit Freude und Mut in die Zukunft zu sehen.
- ▶ Innere Reaktionen auf Möglichkeiten: Beobachten wir uns, horchen wir in uns hinein.

Abbildung 1: Innere Reaktionen auf Möglichkeiten:
Das Leben bietet sie uns an, wir bieten sie uns selbst an.

Wir sollen das Verhalten, das wir uns selbst gegenüber an den Tag legen, in offener und ehrlicher Weise wahrnehmen. «Wie verhalte ich mich mir gegenüber? Bin ich zu mir eben offen und ehrlich? Überfordere ich mich? Spreche ich mit mir und mit meinem Körper in der Weise, dass ich Antworten auf meine offenen Fragen mir gegenüber erhalte?» Wenn wir dies tun, dann kommen wir uns selbst näher. Wir lernen uns und unsere Reaktionsmuster kennen, wir trachten danach, uns selbst das Maß an Aufmerksamkeit zu schenken, das wir benötigen, um schließlich unseren wahren Kern zu ergründen. Um aus den Mustern und Prägungen herauszusteigen und wahrzunehmen, wie wir tatsächlich sind und wie unser tatsächlicher Kern ist.

Wir müssen mit uns selbst auskommen. Wir müssen mit uns selbst leben und dürfen nicht dem Verlangen nachgeben, vor uns selbst zu flüchten: in die Lebenslüge, in den Alkohol, in Drogen, in die Verzweiflung. Lernen wir, in der Kommunikation mit uns selbst klar und aufrichtig zu sein und uns liebevoll in unsere eigene Wirklichkeit zu bringen, die uns Antworten auf unser Verhalten gibt, die uns Antworten darauf gibt, wie wir uns mit uns selbst und mit anderen auseinandersetzen. Dadurch kann in uns selbst Entwicklung entstehen. Wir werden uns erlauben, unsere Grenzen hinauszuschieben, und uns selbst Entwicklung erlauben, die notwendig ist, um im Lebensfluss zu bleiben. Solche Reaktionen können immer nur im Augenblick erfolgen, indem wir uns auf den Augenblick konzentrieren, den Augenblick achten und ehren und uns eben in jedem Augenblick fragen: «Augenblick, was willst Du mir sagen?» Sind wir im Augenblick, so können wir unsere gesamte Energie auf den Augenblick konzentrieren und hier zu Lösungen kommen, die uns auch ermöglichen, mit Freude und Mut in die Zukunft zu sehen. Sehen wir hin, was uns das Leben bietet. Beobachten wir es, fragen wir uns, warum wir es erleben, und gehen wir unsere Schritte mutig und voll Vertrauen.

Es geht hier also um unser Bewusstsein, um den Fokus unserer Aufmerksamkeit: «Sind wir alert? Sind wir aufmerksam und beobachten uns und unser Leben liebevoll, aber genau?» Die Beobachtungsgabe zu nützen, ist ein Geschenk, das wir unserem Leben machen sollten. Wenn wir uns beobachten, nehmen wir wahr, und wenn wir wahrnehmen, so erkennen wir: *«Jeder Augenblick ist eine kostbare, eine sich auftuende Gelegenheit, eine Chance für mich.»* Wenn wir Möglichkeiten und Gelegenheiten als solche wahrnehmen, was sie sind, nämlich Information, dann fordert das von uns natürlich Entscheidungen. Für manches brauchen wir Jahrzehnte, um zu entscheiden, für manches nur einen Augenblick. Wenn wir nicht entscheiden, so ist die Möglichkeit, die sich auftut, vielleicht vorbei – und nicht entscheiden ist eben auch eine Entscheidung. Mit einiger Wahrscheinlichkeit kommt sie – vielleicht in anderer Form – wieder. Es wiederholt sich vieles in unserem Leben. Etwas, was große Bedeutung besitzt und was wir nicht entschieden haben, kommt mit größerem Druck und größerer Penetranz in unser Leben zurück und stößt uns an: «Was ist?» *«Tu etwas, entscheide!»*, um aus der Blockade wieder in den Fluss zu kommen und das Momentum nicht zu verlieren. Wie wir nun zu dieser Entscheidung kommen, ist ganz wesentlich abhängig von unserem Sein, und bestimmt natürlich auch das Wesen der Tür, die durch jede Entscheidung geöffnet wird. Die Tür kann in den schmerzhaften Abgrund einer Erfahrung führen oder in die freudvolle Erfüllung. Was sich durch eine Entscheidung für uns öffnet, ist oft unvorhersehbar und gehört zur Mystik unseres Lebens. Entscheidungen drehen das Lebensrad, sie eröffnen ganz neue Perspektiven. Passivität erzeugt Stagnation, Verharren in alten Mustern und Themen und führt zu Blockaden. Nur wenn wir uns innerlich bewegen, bleiben wir im Lebensfluss.