

## DER ZAUBER DES LEBENS

---

Sich verzaubern lassen kann man nicht im Denken. Der Zauber unseres Lebens ist ein Gefühl, ja er ist eine Gnade, für die wir uns öffnen können. Der Zauber des Lebens entsteht nicht im Burnout. Er entsteht nicht, wenn wir vollkommen erschöpft und belastet sind. Dann sehen und erkennen wir ihn nicht. Wir können uns mit ihm, dem Zauber, nicht verbinden. Der Zauber entsteht auch nicht in der Angst und nicht in der Trauer und nicht in der Enttäuschung. Sich verzaubern lassen gelingt in der Öffnung, der Ruhe, der Mitte, im Vertrauen, im Mitschwingen mit dem tiefen Erleben, mit dem sich Berühren lassen von einer Stimmung im Innen oder Außen – in unserem Herzen, in der Natur, durch die Musik. Verharren wir doch darin, ohne uns von der Hast des Lebens fortreißen zu lassen. Sich verzaubern lassen gibt uns Kraft.

Wir benötigen ausreichend Lebenskraft, die wir in uns selbst erschaffen müssen, um mit herausfordernden emotionalen Aspekten wie Trauer, Angst und Enttäuschung umgehen zu können, jedoch auch für die Erfüllung unserer normalen Lebensaufgaben.

Wenn jemand vollkommen erschöpft ist, können wir zu ihm nicht sagen: «Du musst bis Monatsfrist diese Heilschritte an Dir selbst vornehmen. Du solltest dies und anderes an Dir ändern. Du musst Deine Beziehungen in Ordnung bringen.» Wie soll derjenige denn das erfüllen, wenn keine Kraft vorhanden ist, ohne Zuversicht und Vertrauen, ohne Glauben an sich. Das heißt, wir sollen dort beginnen, wo wir die Voraussetzungen schaffen, um Änderung und Transformation in unserem Le-

ben durchführen zu können. Jeder Schritt der Änderung und Transformation unseres Wesens erhöht unsere Lebenskraft, eben schrittweise.

In meinem gesamten Studium habe ich das Wort Lebenskraft nicht ein einziges Mal gehört. Lebenskraft als Energie ist keine messbare Größe, und daher der Schulmedizin schwer zugänglich.

**«Was gibt mir Kraft? Was nimmt mir Kraft? Was tue ich dann mit dieser Kraft? Vergeude ich sie? Gehe ich sorgfältig mit meiner Lebenskraft um, in jeder Beziehung? Erhalte ich sie und bewahre und vermehre ich sie?»**

All das sind Fragen, die wir uns öfter im Leben stellen können, als wir dies bisher vielleicht getan haben. Beziehen wir den Status unserer Lebenskraft in unsere täglichen Überlegungen ein, dann wird es uns gewohnt sein, mit Lebenskraft umzugehen und die Beschäftigung damit auch als ganz natürlich anzusehen. Wenn wir genug Kraft haben, kommen die Taten der Liebe und des Mitgefühls für uns und für andere. Die Voraussetzung müssen wir in uns selbst schaffen, die Voraussetzung für Heilung, die Voraussetzung für Änderung, für das Teilen, für Verbinden.

Fühlen wir nun eine fordernde Situation in uns. Fühlen wir: **«Was macht diese Situation mit mir? Was macht eine nicht erfüllte Erwartungshaltung mit mir, eine nicht erfüllte Sehnsucht? Wo ist mein Toleranzbereich? Kann ich, ohne meine Kraft zu verlieren, gelassen beobachten, wahrnehmen, ohne zu bewerten?»** Gelassen beobachten heißt nicht, uninteressiert, abweisend oder arrogant zu sein, sondern es heißt, mit fordernden Situationen in Tiefe und Gelassenheit mitzugehen, sie anzufühlen, wahrzuhaben, in der eigenen Stärke zu sein. Und in dieser Stärke können wir uns selbst fragen: **«Was ist denn mein Teil? Was habe ich denn zur Entstehung dieser Herausforderung beigetragen? Was kann ich dafür tun, dass diese Situation besser wird? Wie kann Lösung und Heilung geschehen?»**

Kommen wir uns selbst nahe. Wenn wir uns selbst nahe kommen, dann können wir viele, viele Aspekte, die uns primär ganz unklar vorkommen, in ihrer Bedeutung erkennen. Warten wir doch nicht, bis ein Crash passiert, werden wir doch vorher aufmerksam und fühlen wir: **«Was ist in meinem Raum? Was will mir bewusst werden, ohne sich erst manifestieren zu müssen: als massives Zerwürfnis, als physische Krankheit, als manifestes Burnout, als Trennung?»** Leben wir doch mit einem halb vollen Glas und trachten wir, es mehr und mehr aufzufüllen.

Schaffen wir die Voraussetzung in uns selbst, um unser Leben zu meistern: nicht beliebig, nicht exklusiv, sondern inklusiv. Nur in der Kraft finden wir Lösungen, finden wir Änderungen. In der Kraft spüren wir: **«Was will mir denn die Situation sagen?»** In der Kraft sind wir verbunden, sind wir intuitiv. Gehen wir auf ein Energieniveau, auf dem uns Information zufließt, ohne zu denken, nur im Dafür-offen-sein. Spüren wir diese Kraft des inneren Wissens, dieses Sich selbst sicher sein: *«Das muss ich jetzt tun. Das ist es, was in meinem Leben ansteht.»* Wenn es um die eigene Kraft geht, können wir sogar kompromisslos sein. Wir dürfen an uns selbst denken, wir brauchen unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf andere, auf den Planeten richten. Das ist nicht gefordert von uns. Wir brauchen uns auch nicht aufopfern. Ja, es kann wichtig sein zu lernen, mit den eigenen Wünschen zurückzutreten. Es gibt Lebenssituationen, da müssen wir sehr für andere da sein. Aber dies gilt nicht für unser ganzes Leben. Wenn unsere Aufmerksamkeit nicht auf uns gerichtet ist, so wird in uns auch keine Kraft entstehen. Es sich selbst wert zu sein, aufmerksam mit sich selbst zu sein, ist für manche eine große Hürde.

Wir benötigen Kraft zur Änderung unseres Wesens: Dies ist entscheidend in unserem Leben. Wir brauchen Kraft zur Wahrnehmung: **«Was soll oder muss ich ändern, damit wieder Lebensfreude in mir entsteht? Was ist notwendig, was steht an?»**

**Was hält mich, was fixiert mich denn in dem Zustand, der für mich manches Mal unerträglich, zumindest nicht besonders freudvoll ist? Was hält mich dort? In welchen Käfig, in welches Gefängnis habe ich mich hineingesetzt und finde nicht heraus: Ist es meine Opferhaltung?»**

- ▶ Lebenskraft entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf uns richten.
- ▶ Freude, Liebe, Vertrauen, Friede stärken unsere Lebenskraft.
- ▶ In Kraftlosigkeit können wir unsere Lebensaufgabe nicht erfüllen.
- ▶ Geben und Empfangen in Wertschätzung und im Ausgleich des Eigenen und des Anderen stärken unsere Energie zum Leben.
- ▶ Lebenslange Opferhaltung, Enttäuschung, Verbitterung führen uns in den Mangel.
- ▶ Es gilt Wissen und Informationen über Lebenskraft mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit zu gewinnen.
- ▶ Ohne Lebenskraft kommen wir nicht in die innere Heilung, die Erfüllung und die Vollendung.

Abbildung 1: Wege in die Lebenskraft

Immer sind es Emotionen, Emotionen unseres Ego wie Trauer, Angst, Sorge, Enttäuschung, die uns aus solchen Opferhaltungen nicht heraus lassen. Wir alle können uns nicht daraus erlösen, von ihnen nicht befreien, wenn wir nicht Lebenskraft dafür, für diesen Akt, zur Verfügung haben. Wir brauchen Lebenskraft, um uns hinzusetzen oder hinzulegen, um beginnen zu meditieren. Wenn wir beginnen, uns wertfrei, liebevoll, phantasievoll mit uns selbst auseinanderzusetzen, werden wir entsprechende Informationen für Lösung, Änderung und Heilung erhalten. Das

geht nicht ohne Kraft, oder es ist zumindest viel, viel mühevoller, und bei weitem nicht so effektiv.

Für jeden Prozess innerer Heilung benötigen wir Lebenskraft. Lächeln wir in unser Herz. Das Herz hört das gern, worüber wir sprechen. Die Gedanken lassen uns zweifeln, die Gedanken führen uns oft ins Versagen, führen uns dorthin, manch entscheidenden Schritt in unserem Leben nicht zu tun.