

Wenn ich mich mit mir selbst wohl fühle, fühle ich mich mit der ganzen Welt wohl

Eine Freundin hat das Treffen für heute abend abgesagt. Dabei hatte ich mich so darauf gefreut. Und sie wusste, dass es mir wichtig war. Ärger steigt auf, vielleicht auch Traurigkeit oder Wut. Ich fühle mich verletzt, nicht gesehen, zurückgewiesen...



Solche Situationen kennen wir wohl alle. Ärger, Wut und Verletztsein sind nicht das Problem. Das Problem ist, dass wir die Wut oder was auch immer, nicht haben wollen. Dieser Widerstand gegen das, was gerade da ist, nimmt uns die Energie, die Lebensenergie. Oft erlauben wir uns nicht, diese „negativen Gefühle“ da sein zu lassen aus Angst, wenn wir sie einmal akzeptieren, dass sie dann immer da sind, unser Leben bestimmen. Das alltägliche Leben ist nicht so, dass wir immer nur „positive Gefühle“ haben. Auch Wut, Ärger, Trauer, Neid und Eifersucht gehören zu unserem Menschsein.

Was können wir aber tun, um unsere Wut oder Verletzttheit anzunehmen? Zu sagen oder zu denken: „ich liebe jetzt meine Wut“ funktioniert aller Erfahrung nach nicht. Auch der Fernseher oder das Glas Wein „zur Beruhigung“ lenken uns zwar im Moment von dem Gefühl ab, helfen aber auf Dauer nicht wirklich.

Die Wut, die Verletzttheit da sein zu lassen, zu beobachten, ist der erste Schritt. Eine hilfreiche Unterstützung dabei kann Deeksha sein. Deeksha (sprich "Diekscha", dt. Segen) kommt aus Indien und ist eine sehr alte Technik, geistige Energie auf andere Menschen zu übertragen. Sie verbindet uns direkt mit unseren Gefühlen, mit unserem Sein, und hilft, die ungeliebten Anteile anzunehmen. Deeksha führt dadurch zu mehr (Selbst-)liebe, zum Ganzwerden, Heilwerden. Solange wir unsere Wut u.a. nicht annehmen können, solange sind wir in Widerstand mit uns selbst. Alle diese Gefühle und Anteile gehören zu unserem Leben und je mehr wir ihnen erlauben, da zu sein, umso weniger leiden wir darunter. Wirkliche Liebe bedeutet, auch dies anzunehmen.

Wenn ich beginne, mich zu akzeptieren, wie ich tatsächlich bin, also z.B. wütend, verletzt, eifersüchtig, dann überkommt mich tiefer Frieden. Ich bin so - was ist daran schlecht? Vielleicht ist dieses „so bin ich“ nicht so toll, aber es ist schön und entspannend. Es nimmt mir die Last, immer „gut drauf“ sein und ein Bild von mir aufrecht erhalten zu müssen – gegenüber mir selbst und gegenüber den anderen. Das gibt mir Stück für Stück mehr Freiheit und Lebensfreude. Wenn ich mich mit mir selbst wohl fühle, fühle ich mich mit der ganzen Welt wohl.

Wenn ich mich selbst annehmen kann, lieben kann, wie ich bin, dann, erst dann kann ich voll und ganz leben, andere lieben und mich geliebt fühlen.

Dr. Antje Ohlhoff