

Das flüchtige Gefühl der Freude

Eine ganzheitliche Annäherung

Vielleicht kennst Du das: Du wachst auf und hast das untrügliche Gefühl, irgendetwas Schönes wird heute geschehen? Es ist das Gefühl, das Du als Kind hattest, als Du am Morgen Deines Geburtstags aufwachtest. Das Gefühl, das sich einstellte am Beginn der großen Ferien. Und die stille Freude darüber, wenn Du für außerordentliche Leistungen geehrt werden solltest.

Gefühle dieser Art sind scheu. Sie scheinen sich nur einzustellen, wenn der Kopf frei ist von Sorgen. Als Erwachsene tun wir uns damit oftmals schwer, und wir erleben die damit einhergehende weite Empfindung in der Brust nicht mehr so häufig. Doch hin und wieder ist sie einfach da: Dann, wenn die Kinder mal wieder zu Besuch kommen. Dann, wenn wir einen wunderbaren Sonnenaufgang erleben und alles um uns herum vergessen dürfen. Wir erinnern uns an das Gefühl, wenn wir in der Stille einer verschneiten Landschaft wandern oder wenn wir uns darauf freuen, einen alten Freund aus Studientagen wiederzusehen. Und wir bemerken auch, dass die Freude neuerdings getrübt ist von der Färbung der Melancholie. Vielleicht fragen wir uns: Ist denn die Zeit der reinen Herzensfreude schon vorüber? Ist das damit einhergehende Gefühl des vibrierenden Lebendigeins einer abgekühlten Abschiedsstimmung gewichen?

Inzwischen freust Du Dich auf andere Weise: Vielleicht beglückt Dich die Erwartung eines guten Essens? Vielleicht ist es die positive Nachricht des Arztes nach der Krebsvorsorge-Untersuchung, vielleicht ist es auch die Erleichterung darüber, dass die drohende Insolvenz Deiner Firma noch einmal abgewendet werden konnte? Freude über Unglück, dass glücklicherweise nicht eintritt: Ist das wirklich noch Freude? Oder ist es schon die resignierte Haltung eines Menschen, der das ‚richtige‘ Leben eingetauscht hat gegen dessen matten Abglanz?

Wir können es nicht beurteilen. Aber wir können beobachten, dass diese Art zu leben wenig Aufbruch Stimmung in sich trägt, den Mut zur Umsetzung von Visionen vermissen lässt und einst erfolgreiche Handlungsstrategien ungeprüft weiter laufen lässt, obwohl sie längst ersetzt werden müssten. Wir erkennen diese Haltung auch im Außen: Wohlstand und Wachstum haben eine Grenze erreicht, wo wir den Status Quo allenfalls noch halten können. Wir wissen längst, dass es dringend einer umwälzenden Reform bedarf. Aber wir halten ängstlich fest am Glanz vergangener Tage. Wir verlassen uns auf Erfolgsrezepte, die von anderen geschrieben wurden. Wo ist

das Gefühl hin, das uns unvoreingenommen zu neuen Ufern trug, wie ein Boot auf dem Strom des Lebens, als wir noch wenig Gepäck auf den Schultern hatten, und wir begeistert dem wilden Schlag unseres Herzens lauschten: Alles war möglich. Warum nur haben wir uns so eingeschränkt?

Warum glimmt unser Lebensfeuer nur noch, anstatt zu lodern?

Die Sehnsucht danach ist noch da. Vielleicht wissen wir nur nicht, wie wir sie stillen können. Irgendwie spüren wir, dass das Lebensfeuer nicht im Außen zu finden ist – ein noch so tolles Event kann es nur kurz entfachen, ein neuer Partner bringt es nicht dauerhaft zum Leuchten. Es braucht etwas anderes, und das liegt auf der Hand . . .

Es muss etwas Ganzheitliches sein, das unsere Hypophyse davon überzeugt, Endorphine auszuschütten - die Hormone, die es bewirken, dass wir uns wohlfühlen in unserer eigenen Haut. Es muss etwas sein, das Körper und Bewusstsein miteinander verbindet. Dieses Ganzheitliche ist ja gerade dadurch ganzheitlich, dass es sich auf unterschiedlichen Ebenen findet. Wir sehen es im Außen und nehmen es analog auch in unserem ‚inneren‘ Erleben wahr. Bleiben wir beim Bild des Brennens als ein beispielhafter ganzheitlicher Vorgang. Anhand des Feuermachens erlauben wir uns, immer wieder hin- und herzuspringen zwischen dem realen Vorgang des Brennens und dem auf inneres Erleben übertragenen. Diese Art der Sichtweise ist auch eine ganzheitliche. Sie wechselt spielerisch zwischen einem materiell geprägten Vorgang zu einem geistigen und beschwört quasi den Geist des Feuers herauf. Sie untersucht, wie sich dieser Geist zum Wohle unseres Lebens auswirken könnte.

Das Bewusstsein sollte am Anfang stehen in Form einer Frage: Wozu soll das Feuer dienen? Soll es ein Lagerfeuer sein, um die Umsitzenden zu wärmen? Soll damit Wasser gekocht oder Nahrung gegart werden? Wollen wir einen Kamin damit bedienen? Oder soll es ein großes Feuer auf offenem Feld sein, um die bösen Geister zu verjagen?

Analog auf unser tief innen wohnendes Bedürfnis übertragen, sollten wir uns weiter fragen, wie unsere „feurige“ Sehnsucht überhaupt beschaffen ist. Wollen wir ein „Herdfeuer“, um uns behaglich und warmherzig zu fühlen? Oder brauchen wir ein großes Feuer, um eine große Aufgabe, die unsere ganze Kraft braucht zu bewältigen? Wollen wir anderen ein Leuchtfeuer sein oder wollen wir sie von einer Idee begei-



Bildquelle: aboutpixel.de Lagerfeuer im Schnee © Viola W

stern? Wollen wir das Feuer in uns für eine lebendigere Kommunikation nutzen oder gar, um ein Ideal leuchten zu lassen?

Nehmen wir einfach an, es soll ein Herdfeuer sein.

Dafür Pate steht in der ‚äußeren‘ Welt das Kaminfeuer, das wir entfachen und für mehrere Stunden am Brennen halten wollen. Hierfür brauchen wir -wie für jede andere Absicht auch - zunächst einmal die richtigen Umstände. Wir könnten auch sagen, dass die Umgebung stimmen muss: Das Holz muss trocken sein und muss die passende Größe haben. Wir benötigen Späne, um dem kleinen Fünkchen die Babynahrung zu geben. Wir brauchen aber auch Holzscheite, um das ‚erwachsene‘ Feuer angemessen zu nähren. Der Platz, an dem das Feuer brennen soll, muss windgeschützt, aber luftig sein. Und natürlich muss es genügend Holz-Vorrat geben.

Des weiteren müssen wir einiges wissen: Zunächst einmal brauchen wir die nötige Achtsamkeit und Geduld, um dem Vorgang des Anzündens gerecht zu werden. Das verhindert, dass wir beim ersten Fehlversuch aufgeben. Wir sollten darüber Bescheid wissen, dass Feuer die Tendenz hat, von unten nach oben zu brennen, was die Anordnung der Holz-

scheite beeinflussen wird. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass Feuer – ist es erst einmal in Gang- die Neigung hat, sich ungezügelt auszubreiten. Was bedeutet, dass wir eine Kontrollfunktion einbauen müssen. Natürlich muss auch der Abzug des Rauchs gesichert sein, denn ohne die „Zug“-Funktion des Kamins wird das Feuer an Sauerstoff Mangel und wir selbst am Qualm ersticken.

Und tatsächlich: Wir haben es geschafft. Das Feuer brennt gleichmäßig und kontrolliert. Was heißt das nun für uns, die wir das Herdfeuer in uns selbst zu entzünden vermochten? Wir fühlen uns sicher bei uns, sind geborgen und spüren, dass wir am Leben sind. Wir fühlen das Blut durch unsere Adern strömen, können auf andere zugehen und sie teilhaben lassen an unserer Wärme. Wir laden lieber ein und nehmen in den Arm, als dass wir zurückweisen, Distanz herstellen und uns abgrenzen. Wir sind beliebt und man schüttet uns bereitwillig das Herz

aus. Wir umgeben uns mit der Aura eines Menschen, der mit sanft pulsierendem Herzen ins Leben hinein strahlt.

Jetzt gibt es nur noch ein Problem: Wie können wir gewährleisten, dass immer wieder ein Holzstück im Feuer landet, so dass es nicht erlischt? Oder anders ausgedrückt: Was muss ich in meinem persönlichen Alltag tun, damit ich in der Energie des Herdfeuers bleibe? In unserer allegorischen Version vom Kaminfeuer ist die Frage schnell geklärt: ‚Wirf einfach ein Holzstück nach, wenn Du siehst, dass das alte heruntergebrannt ist‘.

Im wirklichen Leben hat die Sache ihre Tücken: Wir vergessen, nachzulegen und sind erstaunt, dass wir statt Glut, nur noch Asche vorfinden. Wir haben nicht vorgesorgt und finden kein Holz mehr. Unvorhergesehene Ereignisse haben unseren Holzvorrat fucht werden lassen. Die Wetterlage ändert sich und der Rauch kann nicht mehr abziehen. Betrachten wir un-

ser persönliches Leben und Erleben, drängt sich die Frage auf: Wie ist das eigentlich mit dem Holz Nachlegen? Was muss ich tun, um ‚mein Feuer‘ im Alltag am Brennen zu halten?

Wie wir schon festgestellt haben, gibt es zwei Herangehensweisen:

1. Über das Material: Holz Feuerstein, Funken und Feuerstelle und

2. Über das Bewusstsein, aus dem sich ein Wunsch, eine Zielvorstellung formuliert: Die Sehnsucht nach den Eigenschaften des Feuers: Wärme, Leichtkraft, Lebendigkeit und Freude.

Erst wenn beide zusammenkommen, hat das Feuer eine Chance auf Beständigkeit.

Nehmen wir einmal an, dass wir eine vage Sehnsucht in uns spüren nach einem beständigen Gefühl der Freude, die unserem Bild nach einem brennenden Kaminofen nahe kommt. Wie gehen wir vor?

Zunächst einmal das Bewusstsein:

Es ist wichtig, das zugrundeliegende Bedürfnis zu formulieren. In die Beschreibung des Bildes nehme ich all das, was mir wichtig ist, mit hinein. Ich formuliere einen Satz, der in der Lage ist, mein Gefühl auf vollkommene Weise widerzuspiegeln. Dieser Satz überstrahlt mein Leben wie ein Leitstern, an dem ich mich orientiere.

Nun die Materie:

Und das ist der mühsame Teil der Aufgabe. Ich muss meinem Körper glaubhaft vermitteln, dass ich es ernst meine. Mein Körper ist träge und hat keine Lust auf Veränderung. Er hat seine lieb gewonnenen Gewohnheiten, von denen er zunächst mal nicht ablassen will. So heißt es tägliches Üben, um das neu erworbene Bewusstsein in den Körper einzupflanzen. Üben entspricht in unserem Beispiel dem Anzünden und der Unterhaltung des Feuers: Alles muss stimmen. Ich muss mir einen geeigneten Platz suchen, einen täglichen zeitlichen Rahmen schaffen und auch dann geduldig und achtsam mit meinen Übungen fortfahren, wenn mein Körper mir signalisiert, dass er dazu absolut keine Lust hat.

Man kann sich vorstellen, warum so viele gute Vorsätze scheitern. Das Bewusstsein kann sich nicht verkörpern und verblasst nach allzu kurzer Zeit wieder. So ist es eben auch mit der Freude; soll sie dauerhaft bleiben und kein seltener Gast sein, muss ich sie wieder und wieder einladen in mein Leben, muss sie meinem Körper vermitteln.

So lange, bis ich selbst zur Freude geworden bin.



Wolfram & Ricarda Geizler
www.tao-touch.de

