



Freitag, 10. Juli 2020, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Froh zu sein

Nur mit der Freude als Wegweiser können wir es schaffen, aus dem Labyrinth der dunklen Verstrickungen hinaus zu finden.

von Kerstin Chavent
Foto: Morocko/Shutterstock.com

Unsere Zeit stellt uns vor die größten Herausforderungen. Es geht nicht nur darum, das Spaltende zu überwinden und dabei die richtigen Entscheidungen zu treffen, sondern auch darum, die gute Laune dabei nicht zu verlieren. Doch unbeschwerte Freude gehört nicht zu den Gefühlen, die gerade Hochkonjunktur haben. Dabei ist sie es, die uns durch die aktuellen Stürme hindurchführen kann. Nur dann, wenn wir ein Bewusstsein für sie entwickeln und ihr die Tür öffnen, schaffen wir den Sprung in eine Zeit, die nicht mehr von Angst und Gewalt regiert wird, sondern uns Frieden und Harmonie bringt.

„Wie kann es dir in dieser Zeit gut gehen!? Siehst du nicht, was hier gerade passiert?“ Streng herrscht mich die Stimme an, als ich gerade in die Welt lächele, das Herz voller Zuversicht und Hoffnung. Ja, wie kann ich es mir gut gehen lassen, während da draußen – kaum verborgen – die schlimmsten Verbrechen in der Geschichte der Menschheit geschehen? Wie kann ich in diesen schlimmen Augenblicken Leichtigkeit empfinden, Freude, sogar Glück? Bin ich denn von Sinnen? Sehe ich denn nicht, was hier los ist?

„Und du“, rappelt sich mein gestutztes Selbstbewusstsein auf, „was machst du? Glaubst du, der Welt ginge es besser, wenn du schlecht drauf bist? Würde es etwas nützen, wenn wir alle eine besorgte und schwermütige Miene zur Schau tragen und uns mahnend und unheilschwanger durch das Leben schleppen?“ „Ach lass mich doch in Ruhe. Mir ist zumute, wie mir eben zumute ist, und ich tue, was ich will“, sagt der Narr in mir.

Im Tarot steht Karte des Narren für Unbekümmertheit, Sorglosigkeit und jugendlichen Leichtsinn. Seine Hose ist an delikater Stelle zerrissen, an seinen Beinen hängt ein Hund. Davon unbeeindruckt, den Blick nach oben und in die Ferne gerichtet, läuft er pfeifend auf einen Abgrund zu. Je nach Weltsicht gilt diese Karte als die erste oder die letzte, der höchste oder der niedrigste Trumpf. Sie ist gleichzeitig ein Symbol für das Scheitern und den Aufstieg in die Unendlichkeit, für Naivität und die Haltung des Weisen, dem es egal ist, was andere von ihm denken.

Die beobachtende Kraft

„In Ordnung“, sage ich mir. Wie der Narr bin ich es müde, mir den Kopf darüber zu zerbrechen, was andere über mich denken, wie sie mich sehen und was sie in mich hineininterpretieren. Ich kann das

eh nicht ändern. Ich bin ja nicht, was andere über mich denken. Ich bin nicht einmal nur das, was ich selbst über mich denke.

Ich bin nicht meine Gedanken, meine Gefühle, meine Launen und meine Stimmungen – sie ziehen durch mich hindurch, haken fest, befreien sich, ziehen weiter, kommen wieder. Ich bin mehr als das.

Ich bin nicht mein Körper und nicht die Gebrechen, die er entwickelt. Ich bin nicht das, was in meiner Krankenakte über mich steht, in meinem Ausweis, auf meiner Lohnsteuerkarte. Ich bin nicht mein Beruf, nicht mein Besitz, nicht meine Familie, nicht mein Club. Ich bin auch nicht die Summe der Ereignisse, die mir widerfahren. In mir gibt es etwas, was das alles beobachtet, etwas, was sagen kann: Ich nehme das wahr. Diesem Bewusstsein kann niemand etwas vormachen. Es lässt sich keine Geschichten erzählen und steigt nicht in jeden vorbeifahrenden Zug. Denn es weiß ganz genau, was Sache ist.

Es weiß, wann es mir gut geht und wann nicht, was richtig ist und was falsch, und was mich leicht macht und was schwer. Und es weiß auch, dass die Freude das einzige meiner Gefühle ist, in das ich natürlicherweise immer wieder zurückfinde. Nicht auf Wut und Angst, Trauer und Überdruß pendele ich mich immer wieder von ganz alleine ein. Wenn ich es zulasse, ist die Freude das dominierende Gefühl. Jedes Kind weiß das: Jeder Säugling findet nach den Tränen das Lachen wieder. Homöostase heißt diese sich selbst regulierende Kraft eines offenen und dynamischen Systems, das von selbst immer wieder ins Gleichgewicht findet.

Auf die Schönheit einschwingen

Jeden Tag erfahre ich in mir, dass das funktioniert. Nun habe ich die Macht, bei dieser Selbstregulation ein bisschen nachzuhelfen. Ich

versuche, meine Zeit nicht damit zu verbringen, darauf zu warten, dass sich die Freude von allein wieder einstellt. Ich kann sie fördern, indem ich die beobachtende Kraft in mir auf etwas Schönes lenke: die Natur zum Beispiel. Jetzt im Sommer ist sie besonders schön. Das satte Grün der Blätter, die zarten Blüten und Gräser im Wind, das Zwitschern der Vögel, das Summen der Insekten und das Lachen der Kinder. Ich spüre die Sonne auf der Haut und das Gras unter den Füßen. Ich höre das Zirpen der Grillen und den gleichmäßigen Gesang der Zikaden, der die Luft zum Flirren bringt.

Hier ist alles Bewegung, Schwingen, Vibrieren. Im sommerlichen Flimmern des Südens ist nichts fest und statisch. Nichts ist entschieden. In dieser Melodie will ich mitspielen. Hier kann ich meinen Beitrag leisten. Nicht, indem ich meine Bedenken und Zweifel, meine Ängste und schwarzen Gedanken in das vibrierende Netz des Lebendigen einspeise, sondern all das, was seine Harmonie nicht stört. Keine künstlichen Töne und abgehackten Rhythmen, keine schrillen Farben, keine Konstruktionen aus Stahl und Beton, keine ausgefeilte Technik von Maschinen und Geräten – die natürliche Schönheit soll den Ton angeben.

„Wusst‘ ich genau, wie dies Blatt aus seinem Zweig herauskam, schwieg ich auf ewige Zeit still, denn ich wüsste genug“, schrieb Hugo von Hofmannsthal (1874 bis 1929). Wer mit dieser Haltung vor der Natur steht und vor dem, was sie erschafft, der kann nicht anders: Er muss sich leicht und froh fühlen, was auch immer um ihn herum gerade passiert. Er spürt, wie das Leben durch ihn hindurch fließt, wie es pulsiert und funkelt und strömt, sodass der Beobachtende schließlich nichts ist als Präsenz, vollkommenes, wahrnehmendes Dasein.

Im Fluss sein

„Es atmet mich“, heißt einer der Leitsätze des autogenen Trainings. Nicht ich atme, sondern das Leben in mir. Nicht ich sehe, höre, fühle, schmecke, rieche, sondern das bewusste Sein in mir. „Nimm, was kommt“, sagt es. Egal, was es ist: Nimm es an, koste es und lass es dann weiter ziehen.

So kann dir kein Leid geschehen, denn Schmerz entsteht immer aus Festhalten und Widerstand heraus. Nur wenn sich der Körper verkrampft oder wenn wir uns an einem Gedanken oder einem Gefühl festklammern, tut es weh. Der Schmerz lässt nach, sobald die Dinge sich lösen und wieder in Fluss kommen.

Im Bewusstsein meiner Möglichkeiten tue ich jetzt, was mir als das Höchste erscheint, das ich zu dieser Welt beitragen kann: Ich setze der Freude keinen Widerstand mehr entgegen, sondern lasse sie frei durch mich hindurchfließen. Aus unerschöpflichem Quell sprudelt sie und lässt sich nicht aufhalten. Sind die Tore erst geöffnet, kann sie kein strenger Blick, kein Gesetz, kein Ereignis zum Versiegen bringen. Sie strömt aus mir heraus und berührt jeden, der bereit ist, sie zu empfangen.

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

Hier können Sie das Buch bestellen: als Taschenbuch

<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut.html>

oder **E-Book** (<https://www.buchkomplizen.de/Alle-Buecher/Nur-Mut-oxid.html>).



Kerstin Chavent lebt in Südfrankreich. Sie schreibt Artikel, Essays und autobiographische Erzählungen. Auf Deutsch erschienen sind bisher unter anderem **Die Enthüllung, In guter Gesellschaft, Die Waffen niederlegen, Das Licht fließt dahin, wo es dunkel ist, Krankheit heilt** und **Was wachsen will muss Schalen abwerfen**. Ihre Schwerpunkte sind der Umgang mit Krisensituationen und Krankheit und die Sensibilisierung für das schöpferische Potential im Menschen. Ihr Blog **„Bewusst: Sein im Wandel“** (<https://bewusstseinimwandel.blogspot.fr>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International)** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.