

Mal Hand aufs Herz, je nachdem in welcher Lebenssituation wir uns gerade befinden, tendieren wir mehr zum Einen oder zum Anderen. Aber sind wir mal ehrlich, wie ist das mit der Sicherheit, gibt es sie überhaupt? Können wir uns jemals wirklich sicher sein? Kann das Leben jemals etwas anderes sein, als eine unglaublich faszinierende und bewegende Abenteuerreise?

Text: Puria Kästele

Sicherheit oder Abenteuer?



Eine Frage von richtig oder falsch

Kennen wir das nicht alle? Es steht eine wichtige Entscheidung an, wir versuchen alle möglichen Faktoren und Eventualitäten in unsere Überlegungen ein zu beziehen, wir tüfteln und grübeln, recherchieren und fragen Experten um Rat. Je nach Tragweite der anstehenden Entscheidung büßen wir vielleicht sogar unsere wohl verdiente Nachtruhe ein, haben Kopf- oder Bauchschmerzen und ganz bestimmt eine Menge Zeit und Energie investiert, oft leidet unser gesamtes Umfeld unter der enormen Anspannung. Was nur rechtfertigt diesen enormen Aufwand? Ja, sehr richtig. Wir wollen uns ganz sicher sein, wir wollen die richtige Entscheidung treffen. Aber was ist denn bitteschön die richtige Entscheidung. Worauf basiert unsere Definition von richtig und falsch? Im Allgemeinen

ist es doch so: das was uns angenehmes Empfinden verschafft bezeichnen wir als richtig oder gut und das was uns eine unangenehme Erfahrung bringt, bewerten wir als falsch oder schlecht. So können wir sagen, der Referenzpunkt für unsere Bewertung ob eine Entscheidung richtig oder falsch ist, ist unsere subjektive Erfahrung, die wir noch dazu erst dann haben werden, wenn wir die Auswirkungen unserer getroffenen Entscheidung erleben. Da wir jedoch das Ergebnis nicht vor

der Entscheidungsfindung haben, beziehen wir uns entweder auf alte Erfahrungen oder auf unsere Phantasie, die sich das Ergebnis vorstellt. In jedem Fall ist unsere Aufmerksamkeit nicht im Hier und Jetzt, sondern in unserem Kopfkino.

Die Stimme der Vernunft

Verstandesorientierte Menschen haben oft Schwierigkeiten damit, diesen Schauplatz im Kopf zu verlassen. Wenn wir uns aber von Erwartungen und Vorstellungen einigermaßen frei machen können, kommen wir unserem Bauchgefühl, unserer Intuition und auch unserer Kreativität schon etwas näher.

Die Vernunft ist sehr stark an unser Denken gekoppelt und damit abhängig von dem, was wir gelernt oder erlebt haben. Wenn wir vernünftige Entscheidungen treffen, werden die Faktoren, die uns dazu führen, aus dem Reservoir unseres Wissens und unserer individuellen Erfahrungen stammen. Solch eine Entscheidungsfindung schließt aber eine Vielzahl anderer Möglichkeiten aus und lässt oft wesentliche Bereiche unserer menschlichen Existenz außer Acht. So sind es nicht selten die rational nicht erklärbaren Wege, die uns zu kostbaren Schätzen führen. Die Verbindung zu unserer Intuition, zu einer erweiterten Form der Wahrnehmung oder des Bewusstseins, ist dabei ein wesentlicher Faktor.

Die leise Stimme der Intuition

Auf meinem Weg habe ich lange Zeit mehr auf die Meinung anderer Menschen gehört als auf die zarten Impulse, die sich in mir als ein ganz leises Ja oder Nein äußerten. Oft habe



ich erst im Nachhinein festgestellt: Da war doch so ein kurzer, kaum wahrnehmbarer Impuls gewesen. Das laute Geschnatter um uns herum und in unserem Kopf lässt dieses zarte Stimmlein oft ungehört.

Hilfreich dabei ist erstens, die Aufmerksamkeit weg vom Lärm hin zum Feineren zu richten, so als würden wir im Radio einen anderen Sender einstellen, der auf einer unterschiedlichen Frequenz sendet. Und zweitens hilft uns die Grundannahme, dass es mehr gibt, als unser Verstand erfassen kann, auch wenn wir vielleicht nicht wissen, wie es funktioniert. Diese veränderte Einstellung eröffnet uns neue Möglichkeiten.

Um Missverständnisse zu vermeiden, möchte ich hinzufügen: Am Verstand ist nichts auszusetzen. Wichtig ist zu unterscheiden, wo Denken angebracht und das „passende“ Werkzeug ist und wo es eher hinderlich ist, weil es limitiert ist und sich nur auf einen Teilbereich unserer menschlichen Existenz bezieht.

Die Stimme der Gefühle

Doch nicht alle Antworten, die nicht aus dem Kopf kommen, stammen deshalb schon von unserer Intuition. Ein anderer Teilbereich in uns, der oft mit Intuition verwechselt wird, ist die Dimension der Gefühle.

Die Welt der Gefühle schwankt ständig und ist immerfort in Bewegung. Wie lange bleiben Zufriedenheit und Glück wirklich bestehen? Wie lange dauert es, bis wir nach dem nächsten Ziel Ausschau halten? Genau betrachtet, jagen wir doch meist gar nicht einer Sache an sich hinterher, sondern dem Gefühl, das wir erleben, wenn wir das bekommen, wonach wir verlangen.

Nach meiner Erfahrung kann das Gefühl von Glück entscheidend an Substanz gewinnen, wenn wir anerkennen, dass es im Leben eine natürliche Bewegung von Auf und Ab gibt, von Freude und Schmerz. Wenn wir ein tiefes Verstehen für natürliche Kreisläufe entwickeln, nicht nur intellektuell, sondern in jeder Faser unseres Seins, können Freude und Glück selbst dann entstehen, wenn uns etwas weh tut, weil wir verbunden sind mit der natürlichen Bewegung des Lebens, weil etwas in uns weiß, dass dieses Auf und Ab einer inneren Ordnung entspringt und nicht einem synthetischen Streben nach immerwährenden „Aufs“. Dann

kann die Intuition uns Impulse geben, uns immer wieder in unbekannte Welten führen, uns Neues zeigen und uns von innen heraus reifen lassen.

Abenteuer Leben

Wollen wir uns auf das Abenteuer Leben einlassen, braucht es eine Bereitschaft, sich nicht nur an gesellschaftlichen Normen, an vermeintlicher Sicherheit oder kurzzeitigem Wohlbefinden zu orientieren, sondern die Aufmerksamkeit auf alle Facetten unserer Existenz zu richten. Dann kann das Leben wirklich spannend werden und das Potenzial haben, uns auf kaum vorstellbare Weise wachsen zu lassen.

Diese Ausrichtung schafft eine wertvolle Basis in vielen Bereichen unseres Lebens. Es braucht eine gewisse Übung und eine Feineinstellung unserer Wahrnehmung, um diese Ebene zu erspüren. Aber allein schon die Tatsache, dass wir die Absicht haben, uns darauf einzulassen, bewirkt etwas. Nicht zu vergessen wären da noch Vertrauen, der Mut, ein gewisses Risiko einzugehen, und die Bereitschaft, Fehler zu machen. Die Angst, Fehler zu machen und Schmerzliches zu erleben, hindert uns häufig daran, unsere wahre Größe zu entfalten und unserem Wesen zu erlauben, sich authentisch auszudrücken. Dabei ist ein tiefes Sehnen in uns, uns selbst zu leben, uns in allen Facetten zu erforschen, unser Innerstes zum Ausdruck zu bringen, authentisch zu sein und unser Herz zu öffnen.

Wünschen wir uns nicht oft von unseren Mitmenschen, dass sie uns so annehmen und lieben, wie wir sind? Aber erlauben wir uns auch selbst, die zu sein, die wir sind? Können wir uns lieben, wenn unsere Schattenseiten an die Oberfläche treten? Wer wird es sonst tun, wenn nicht wir selbst? Wir allein haben die Macht, die Schranken zu öffnen, über uns selbst hinauszuwachsen und uns von dem Unbekannten überraschen zu lassen, das in uns wohnt, das uns unermüdlich mit seiner Weisheit an die Hand nimmt. Das Abenteuer kann beginnen! Das Leben wartet auf uns! ▲

[PURIA C. KÄSTELE]

Puria C. Kästle, Heil- und Bewusstseinsarbeit, Einzelarbeit und Gruppen. Mehr zu „Heilen durch Gegenwärtigkeit“ unter www.presence-healing.de