

## *1. Einleitung*

Gedanken regen uns an. Manches Mal. Sie laden uns ein, selber zu denken und bringen Neues und Inspirierendes in unser Leben. Manche lassen sich zudem weiterentwickeln und werden dabei zu etwas ganz Neuem.

Gedanken regen uns auf. Ein anderes Mal. Sie sind herausfordernd und treffen uns an verwundbarer Stelle. Dort wo wir lieber nicht hinsehen möchten. Heute – und überhaupt.

Gedanken. Solche und andere. Sie sollen Freude machen – Ihnen und mir. Und sie sollen inspirieren – Sie und mich.

Susanne Edelmann

## *2. Mit den Jahren*

Mit den Jahren werden wir zu einer Art „70-Zimmer-Haus“:

Da gibt es Zimmer, die sind bereits etwas abgenutzt, doch sie sind uns sehr vertraut. Nicht mehr ganz neu, nicht mehr ganz optimal, aber auch nicht wirklich schlimm. So wie ein alter Mantel.

Zerschlissen an so mancher Stelle. Nicht mehr wirklich warm haltend, doch er gehört irgendwie zu uns. Er hat uns so viele Jahre begleitet und weckt warme Gefühle in uns drin, auch wenn er nicht mehr wirklich wärmt.

So manches Haus und so manches Leben beinhalten mit den Jahren eine stattliche Anzahl solcher Räume. Sie sind gefüllt mit alten Dingen, die nicht mehr optimal dienen, ja manchmal seit langem auch nicht mehr wirklich in Gebrauch sind. Doch wir halten an ihnen fest. Manchmal bewusst, weil an all den Dingen Erinnerungen und Emotionen hängen. Manchmal auch unbewusst.

## **Loslassen**

Loslassen von all den vielen materiellen Dingen, die wir nicht mehr wirklich benötigen, die unsere Räume verstopfen und uns manchmal nur noch flach atmen lassen. Loslassen von Beziehungen, die ihr Ablaufdatum erreicht haben. Scheinbar sicher und doch so leer, dass wir sie mit immer lautstärkeren Dramen am Leben erhalten müssen. Loslassen von Vorstellungen wie was wann zu sein hat. Weil sich das Leben, sind wir ehrlich, doch eh nie an unsere Vorstellungen hält. Loslassen, woran wir uns so fest klammern, in der irrigen Meinung wir würden es brauchen und es täte uns gut. Wo wir doch freie Hände benötigen würden, für das Neue und Bessere.

Manche Zimmer unseres Hauses sind alltäglich. Wir bewegen uns in ihnen ohne sich ihrer gross bewusst zu sein. Sie sind da und dabei scheinbar ganz in Ordnung. Ehrlicherweise haben wir uns allerdings schon seit vielen Jahren nicht mehr überlegt, ob sie uns (noch) entsprechen und uns wirklich in der Tiefe gut tun. Wir sind uns diesen Räumen nicht mehr wirklich bewusst. Ja, manchmal sind wir unserer selbst nicht mehr wirklich bewusst. Wir werden gelebt von all den Anforderungen und Erwartungen in und um uns. Jahr für Jahr.

## **Sich einlassen**

Sich einlassen auf eine Entdeckungsreise zu sich selbst. Sich seiner (wieder) bewusst zu werden. Der Person, die ich wirklich bin. Ohne Maske. Ohne Fremdbestimmung, vorgefertigten Normen und Regeln. Sich einlassen auf diesen ganz eigenen Wesenskern tief in mir drin. Dieses „ich bin“ – jenseits von Posen, Besitztümer, Rollen. Aufhören, sich mit Zeitschriften, Fernsehen und Medien abzulenken von sich selbst und dem eigenen Leben. Den Mut haben, sich selbst in die Augen zu schauen und sich selbst zu zuhören. Sich einlassen auf die eigenen Träume, Bedürfnisse, Potentiale. Sich einlassen auf das Leben. Das eigene.

Da sind jedoch auch Räume dabei in denen Leid und Schmerzen erfahren wurden. Zimmer, die unschöne Erinnerungen enthalten. Manchmal sind diese Räume so sicher abgeschlossen, dass wir uns dieser Erfahrungen gar nicht mehr bewusst sind. Zu schmerzhaft ist, was sich da in diesen Räumen verbirgt.

## **Zulassen**

Zulassen, dass alte, noch nicht geheilte Verletzungen sich zeigen, noch einmal aufbrechen und dann definitiv heilen können. Zulassen, dass all die nicht geweinten Tränen aufsteigen und geweint werden dürfen. Zulassen, dass sich die Türen zu den Zimmern mit den unschönen, manchmal auch schrecklichen Erfahrungen öffnen dürfen. Zulassen, dass hoch kommen darf was so tief verletzt und geprägt hat.

Es braucht Mut, sich mit seinem eigenen Leben zu beschäftigen.

Hinschauen.

Zulassen.

Loslassen.



### *3. Fäden*

Fäden. Unsichtbar. Und doch kann ich sie immer wieder spüren. Sie sind an meinen Handgelenken, meinen Fingern, meinen Füßen und meiner Zunge. Die Fäden lassen mich Dinge tun und sagen, die eigentlich nicht wirklich mir selbst entsprechen. Ich tue es dennoch; Den anderen zu liebe. In der Hoffnung, dass es Ihnen gute Gefühle gibt und sie mich mögen.

Fäden. Sie lassen mich Dinge tun und sagen, die ich, dürfte ich frei wählen, so nicht tun und sagen würde. Ich tue es dennoch; Für eine sichere Zukunft. Obwohl ich – eigentlich – weiss, dass Sicherheit nur in mir drin und im hier und jetzt existiert. Fäden. Sie können durch Menschen gezogen werden. Mich Dinge tun und sagen lassen, die mich persönlich einschränken und/oder mir nicht gut tun. Um möglichen Schaden zu vermeiden, dem Wohle der Gesellschaft oder Familie zu liebe.

Fäden. Sie sind unsichtbar um mich gewickelt und doch erfahre ich sie täglich.

Ob ich wohl immer noch geliebt, respektiert und geachtet werde, wenn ich mir erlaube, sie alle zu durchtrennen? Wenn ich mir erlaube, die/der zu sein die/der ich bin? Das zu geben, was ich von Herzen gerne gebe? Und - entgegen allen Erwartungen und Normen -

nichts gebe, wo es sich nicht stimmig anfühlt? Wenn ich mir die Freiheit erlaube, nur noch Beziehungen zu leben, die mir in der Tiefe gut tun? In denen ich ganz mich selbst sein kann und genau so geliebt und geschätzt werde? Und Beziehungen, die mir nicht mehr gut tun, einfach auslaufen lasse?

Ob ich meinen Arbeitsplatz behalte oder genug Geld verdiene, wenn ich meiner eigenen Ethik und Normen entsprechend arbeite?

Ich spüre, wie sich Angst in mir regt. Angst vor dem Ausgestossen werden, nicht mehr dazu gehören. Angst nicht mehr genug Geld zu verdienen. Abhängig zu werden von sozialen Ämtern. Nur, bin ich nicht längst abhängig? Von einer Firma?

Da ist auch Angst, nicht mehr geliebt zu werden. Nur – ist das wirklich Liebe, was sich Liebe nennt und gleichzeitig so viele unsichtbare Fäden spinnt? Wäre Liebe nicht eigentlich bedingungslos und vollkommen frei gedacht?

Fadenlos. Wie sich das wohl anfühlt? Keine Vorgaben wie ich wann was zu tun habe. Nur mein Herz und mein integres inneres Wesen die mich führen. Im hier und jetzt. Aus dem hier und jetzt heraus.

Frei?



#### *4. Wirrungen*

Gerade eben war noch alles klar. Und jetzt? Die Partnerin sieht plötzlich alles ganz anders. Sie will frei sein, obwohl sie doch eben

noch glücklich war mit mir. Der Job scheint wegzubrechen auf nächsten Monat, obwohl der Chef vor einer Woche noch in höchsten Tönen gelobt hat. Chaos. Plötzlich Chaos. Im Aussen und im Innen. Die Emotionen fahren Achterbahn. Ich schwanke zwischen Hoffen und Verzweiflung. Wie nur soll es weitergehen?

Wirrungen. Sie scheinen zuzunehmen in dieser Zeit und lassen dabei keinen Lebensbereich aus. Von heute auf morgen kann plötzlich alles ganz anders sein.

Wir agieren dann in alten Mustern; holen uns Rat und Hilfe im Aussen und hoffen, dass diese Erlösung bringen aus dem Ungemach und möglichst rasch wieder Ruhe und Sicherheit einkehren lassen in unser Leben.

Und werden doch bitter enttäuscht. Weil kein Mensch im Aussen mir sagen kann wie meine Lösung aussieht. Weil auch ein ganzes Heer an Fachspezialisten mir nicht abnehmen kann, inne zu halten und das Chaos mit all den dazugehörigen Emotionen auszuhalten. Erst und ganz lange einmal nur dies; innehalten, aushalten, ja sagen zu dem was hier und jetzt ist und es zulassen. Hohe Schule. Mensch hat die Angewohnheit Unangenehmes zu meiden, zu verdrängen oder wenn dies nicht möglich ist, es rasch möglichst und schmerzfrei von einem

Fachmenschen weg machen zu lassen. Unverständlich – eigentlich. Ist es doch sein Leben, seine Herausforderung, seine Verantwortung, sein Erfahrungsschatz, sein Entwicklungspotenzial. Jeder Mensch ist der Fachmensch seiner selbst – logisch, eigentlich. Wir als Gesellschaft haben allerdings einen ganzen, gut florierenden Wirtschaftszweig auf dem Glaubenskonstrukt „der Mensch ist ein kleines hilfloses Wesen, das NICHT weiss, was ihm selbst gut tut“ aufgebaut. Eine Art kollektive Trance, die niemand hinterfragt.

Wird das Chaos kleiner, wenn ich mir erlaube, keinen Fachspezialisten beizuziehen? Vermutlich erst einmal nicht. Ich muss ja zunächst meinen rotierenden Verstand beruhigen, der wild um sich schlägt, jede Menge Horrorszenarien kreiert und damit eine entsprechende Menge unangenehmer Emotionen generiert. Und mich – schon wieder!! – mit meinen Ängsten herumplagen. Plötzlich stehen sie alle wieder da. Gefühl übermächtig. Seltsam vertraut aus Kindertagen. Keine einfache Aufgabe. Verständlich, dass sie keiner mag.

Halte ich jedoch das Chaos aus und lasse all die Emotionen zu, geschieht plötzlich (und nach gefühlter Ewigkeit) etwas Unerwartetes. Es wird ruhig in mir drin. Scheinbar aus dem Nichts taucht sie auf, die Ruhe. Ich kann sie nicht forcieren, nicht kreieren.

Nur entstehen lassen und sie einladen mit meiner Bereitschaft inne zu halten, loszulassen und zu empfangen. Vielleicht ist sie mir erst etwas unangenehm, weil ich diese Stille nicht mehr gewohnt bin. Bleibe ich weiterhin – und trotzdem – in ihr und lasse sie zu, halte sie aus und beginne sie irgendwann gar zu genießen, steigen plötzlich die Antworten und Lösungen auf. In Bildern, Gefühlen, Worten und Sätzen.

Und ich weiss. Klar und sicher. Manchmal passen die Antworten aus meinem Inneren heraus in irgendeine mir bekannte Norm. Doch ich weiss; sie sind richtig. Sie werden mich richtig führen. Heraus aus den Wirrungen.



## *5. Spuren*

Spuren in meinem Kopf. Immer wieder dieselben. Sie werden zu Spurrinnen. So tief mittlerweile, dass meine Gedanken immer wieder

in sie reinfallen. Denselben Ablauf fahren. Immer wieder. Manchmal den Weg nicht mehr herausfinden aus den Rinnen. Selbst wenn ich wollte.

Spuren. Längst gedachte Gedanken die ich immer wieder denke. „Ungenügend“, „lieblos“, „schuldig“, „das schaffst du eh nicht“, „niemand mag mich wirklich“ usw. Irgendwann im Laufe des Lebens gesetzt und nun werde ich sie nicht mehr los in meinem Kopf. Ja viel mehr noch, sie scheinen sich laufend zu vertiefen. Sie prägen mein Leben, diese Gedanken. Sie halten mich klein, grau, unfähig, abhängig und hilflos.

Spuren. Von anderen Menschen gesetzt. Manchmal auch durch unschöne Erlebnisse entstanden. Weshalb nur haben sie die Macht, mein jetziges Leben zu prägen? Wer gibt sie ihnen, diese Macht?

Unbewusst laufen sie, meine Gedanken und fallen unwillkürlich in dieselben Muster.

Spuren. Sie dürfen verwehen, die alten. Heilen, die verletzten. Ich erlaube mir hier und jetzt, sie loszulassen. Und zuzulassen, dass neue entstehen dürfen. Ob das wohl geht? Ob sich meine Gedanken auch lenken lassen? Bewusst einen anderen Weg laufen lassen? Lassen sich neue Spuren setzen? Schöne Spuren? Spuren, die meine

Gedanken wohltuend lenken? Mein Leben bereichern und es in positiver Weise prägen?

Alles nur Schaumschlägerei. Dieses positive Denken. Das hilft rein gar nichts. Es macht mich nicht anders. Ich fühle mich schliesslich klein, grau, unfähig, abhängig und hilflos. Da helfen auch keine neuen Gedanken.

Bin ich wirklich klein, grau, unfähig, abhängig, hilflos? Ist das so? Liegen sie richtig, meine Gedanken und Gefühle? Manchmal gibt es diese Momente, da weiss ich, tief in mir drin, ich bin wertvoll. Wunderschön so wie ich bin. Richtig. Wenn auch vielleicht nicht im kollektiven Sinne. Doch dies erscheint mir irgendwie eher als Auszeichnung, ehrlicherweise.

Wer bin ich wirklich? Bin ich wirklich diese „Hans Muster Identität“, diese Rolle die ich da spiele? Manchmal spüre ich, da ist irgendwie mehr. Leise, sachte, in meiner Brust. Dann ist es wieder weg. Es lässt sich nicht fassen. Nicht in Worten beschreiben. Ich? Ich! So ganz anders als gefühlt und gedacht. Grösser, schöner, irgendwie. Es macht mich staunen und das möchte ich werden.

Ich.

