

„Vom Wesen der Angst“

Opfer- und Tätertum

Welche Macht psychologische, negativ wirkende Verhaltensmuster in Abhängigkeits-Beziehungen haben.

Dieses Buch soll zum Entlarven der wirkenden Muster beitragen, um in ein positives und selbstbestimmtes Leben finden zu können

Petra Kulmer

Ich verzichte auf die Gender-Form – natürlich bin ich trotzdem ein Verfechter der Gleichheit und der gleichen Augenhöhe.

Vorwort

Dieses Buch ist für mutige Menschen, denn es führt in den psychologischen Untergrund der dunklen Angstbereiche. Es führt in die Welt der Schatten und ‚Ohnmächtigkeiten‘. Der „Angstheiten“, wie ich sie gerne nenne, die in jedem von uns lauern und unbewusst wirken. Bei jedem in einer eigentümlichen Art und Weise.

Dieses Buch hilft nicht dabei, eine weitere Schicht ‚Positivität‘ über seelische Wunden zu legen. Im Gegenteil: Das Buch ist eine Aufforderung, tiefer in die psychologisch wirkenden Angstzustände und in das großangelegte ‚Opfer-Tätertum‘ unserer Gesellschaft einzutauchen. Damit man mit einem Mehr an Wissen, in Zukunft dem so vielfach unterschwellig wirkenden Negativen und Angst-Machenden besser begegnet. Und damit man den einen oder anderen Punkt bei sich selbst entdecken und vielleicht auch klären kann.

Es soll dazu anregen, sich dem eigenen Negativen zuzuwenden und es besser verstehen zu lernen. Denn nur, wenn man sich den eigenen ‚blinden Flecken‘ stellt, kann man nach dem Ausforschen der Grund-Ursachen zu einer guten Lösung kommen. So, dass man ein Stück ‚Angst-Freiheit‘ zurückgewinnt.

In meinem ersten Buch mit dem Titel „*Selbstgespräche in Zeiten der Angst*“ aus dieser Buchreihe, teile ich die für mich wichtigsten Aspekte meiner persönlichen Entwicklung. Es waren diese unzählig vielen inneren Dialoge in der Zeit meiner Entwicklung vom ‚zerrissenen Opfer der Umstände‘ zum ‚selbstbestimmten Gestalter meines Lebens‘. Von der Frau, die ihre eigene Persönlichkeit gar nicht kannte und vor so vielem Angst hatte, bis zur Frau, die heute für alle Lebensbereiche die Verantwortung übernimmt. In diesem ersten Buch sind die Texte chronologisch sortiert und geben Einblick in die vorherrschenden Angst- und Gefühlszustände sowie die für mich wichtigen Erkenntnisse, die mir in dieser Zeit halfen, über viele Ängste hinauszuwachsen.

Ja, ich konnte in den letzten 15 Jahren viele Traumata, mich unterdrückende Familienmuster, bremsende Glaubenssätze und Denkmuster, sowie unzählig viele negative ‚Gefühlsknoten‘ erkennen und real ins Positive transformieren. Die Zeit meiner ‚Individuation‘ (siehe C.G. Jung) war hart für mich. Deshalb weiß ich, wie schwer es ist, sich seinen Ängsten und Schatten zu stellen. Trotzdem möchte ich Mut machen! Denn, obwohl ich mich während meiner Transformationszeit oft so fühlte, als ob ich am Ende meiner Kräfte angelangt bin, möchte ich heute diese Jahre niemals missen! Sie haben mich so vieles gelehrt, haben mich innerlich gereinigt und haben mich zu einem authentischen Menschen gemacht, der positiv in die Zukunft schaut. Heute bin ich ein Mensch, der zu seinen Überzeugungen steht.

Das Buch soll Menschen motivieren, sich ebenfalls auf den Weg zu sich selbst zu machen. Sich nicht länger vor den eigenen Ängsten zu verstecken, ist die Devise. Nicht länger die ‚Schuld‘ im Außen zu suchen, sondern sich bewusst werden, dass man selbst seines ‚Glückes Schmied‘ ist. Denn – so schwer dieses Sich-seiner-Seele-Zuwenden auch sein mag – es kommt dieses großartige Danach, wo man als neuer Mensch wiedergeboren wird. Als authentische Person, die sich gut kennt und weiß, was sie will. Und vor allem befreit von vielem, was einen zuvor belastete.

Alles gehört geteilt ... nicht nur das Gute. Ich bin sogar der Meinung: Besonders die negativen Erfahrungen gehören dringend geteilt, denn dort liegt die Kraft der Entwicklung. Die Chance zur Transformation, zur Verwandlung ins dauerhaft Positive. Nur im Schmerz passiert wirklich Charakter-

Wachstum. Das ist meine persönliche Meinung. Vor allem in diesen Zeiten ist es wichtig, zu erkennen, wo man selbst mit einer Angst zu kämpfen und sich ihr zu stellen hat und wo ich die Verantwortung dafür an jemand anderen abgeben will ... Das Abgeben einer Angst ist aber ein Ding der Unmöglichkeit.

Ich habe mich entschieden, dieses Buch nicht in Gender-Form zu schreiben, weil es meine Wahrheit und meine Texte abfälschen würde. Natürlich bin ich als Frau, der Gerechtigkeit über alles geht, eine große Verfechterin der Gleichberechtigung.

Das ‚materielle Leben‘ in unserer westlichen Gesellschaft

In den letzten Jahrzehnten haben wir westlichen Menschen einseitig gelebt. Im Glauben daran, dass uns Besitztum glücklich macht, haben wir Materielles angehäuft, uns für das Außen geopfert und dafür gelebt, was andere von uns denken. Wir leben im Vergleich, im Konkurrenzdenken, im Profilieren der eigenen Person. Und wir waren erfolgreich beim Versuch, Verstand, Logik und Wissenschaft zur obersten Maxime des Lebens zu machen.

Voller Zuversicht sind wir diesem Weg gefolgt. Nur um jetzt zu erkennen, dass das Leben viel komplexer ist und man sich mit Geld nicht alles kaufen kann. Dass materielles Anhäufen in gewisser Weise sogar abstumpft. Und dass eben noch immer unvorhergesehene Ereignisse, wie die Corona-Pandemie es zeigt, jede Planung von einem Tag auf den anderen zunichtemachen können. Unser ‚äußeres Gebilde‘ bekommt Risse.

Dazu hat uns diese materielle Fülle in gewisser Weise arrogant gemacht: Wir glaubten und glauben wirklich, dass uns mit dem Befolgen der Regeln des Kapitalismus und einer großen Portion Egoismus nichts passieren kann. Uns wurde bereits von klein auf das Denken beigebracht: „Leistung erbringen, Lohn erhalten und Konsumieren ... Nur das braucht man, um glücklich zu sein.“ Und damit konnte das große Spiel "Ich hole mir, was ich brauche" in so großem Ausmaß beginnen.

Natürlich ist es angenehm, keine finanziellen Sorgen zu haben und sich alles leisten zu können. Verantwortung, die man nicht haben will, kann man mit Hilfe von Geld woanders hin abgeben. Doch der materielle Glanz verliert sich langsam. Ziellosigkeit macht sich breit. Wenn man alles haben und alles sehen kann, wird es zunehmend langweilig. Alles schon gehabt und alles schon gesehen. Was kommt als nächstes ...? ist also die Frage. Denn uns ist praktisch „fad“ geworden ...

Vor allem wird es zunehmend anstrengender, aus der Masse hervorstechen zu können, was aber in einer leistungsorientierten Welt, wie der unseren, wichtig ist. Dieses Hervorstechen-Wollen ist ein notwendiger Motivationsfaktor unserer Gesellschaft. So stecken wir Menschen in einem tiefen Dilemma fest: Finanzielle Erfolge werden uninteressant, weil jeder alles in Hülle und Fülle hat. Doch genau über diese gelebten Äußerlichkeiten hatte der Großteil von uns sein Leben und sein Sein definiert. Uns kommt sozusagen der „Sinn“ abhanden ...

Und so sehen wir langsam die Wahrheit: Das Dem-Geld-und-Besitztum-Hinterherlaufen macht nicht rundum glücklich. Wir sind trotzdem Getriebene. Suchen weiter und immer weiter. Wollen weiter aus der Masse hervorstechen, doch mit was? Schließlich weht vor unseren Nasen die „Auftragsfahne des Leistungsdenkens“. Noch immer steht da in großen Buchstaben: „Du musst noch mehr erreichen und noch mehr schaffen!“ Ja, dieses Immer-Mehr ist zur Geißel unserer Zeit geworden.

Unser materieller Reichtum ist eine große Errungenschaft und gleichzeitig eine Fessel, die uns von unseren inneren Werten und Idealen fernhält. In der Bequemlichkeit des materiellen Seins hat niemand das Bedürfnis, freiwillig seine Unsicherheiten, Zweifel und Ängste zu hinterfragen. Doch das Materielle ist nur zu oft ein äußerer Schein, der trägt. Innerlich sind wir vielfach kleine Kinder, die ängstlich in die Welt schauen und Angst vor dem eigenen ICH haben. Lieber sich mit anderen vergleichen und sich bekämpfen, und sich weiter an Häusern, Geld und Luxusgütern festhalten. Wir wollen unser ‚Besonders-Sein‘ weiter hochhalten und haben Angst vor der unweigerlichen, sehr alten Erkenntnis, dass jeder Mensch einfach nur Mensch ist. Einer unter vielen.

Was kommt wirklich als nächstes? Ein Naturgesetz besagt schließlich, dass das Leben Veränderung ist. Zum Beispiel beginnen viele Menschen, sich dem „Positive Mindset“ zuzuwenden. Doch auch das ist nur eine ‚halbe Wahrheit‘. Weil man sich vor allem seinen Schatten zu stellen hat.

Ja, ich bin der Meinung, dass vor allem der Gang in die eigenen Tiefen, ins negativ Unbewusste nötig ist, um sich als Mensch gut weiterzuentwickeln. Es gilt, innerlich auszugraben, was einen wirklich erfüllt und glücklich macht, wer man ist, welche Bedürfnisse man hat und welche Herzenswünsche man noch umsetzen will. Doch vorher gilt es eben, sich seinen Schatten und Ängsten zu stellen. Sonst kommt man nicht durch, bis zur eigenen Wahrheit ...

Bis jetzt halten wir unsere Seelen vielfach verschlossen. Der eine mehr, der andere weniger. Der finanzielle Reichtum macht es möglich. Vor allem die ‚unerwünschten‘ Eigenschaften werden unter Verschluss gehalten – nicht nur vor der äußeren Welt, auch vor sich selbst. So taumeln wir westlichen Menschen in einem ständigen Unrund-sein durchs Leben und wollen das, was wir nicht haben und fühlen wollen, ans Außen abgeben. Doch das funktioniert nicht!

Wir sind ‚klein‘ geworden – besser gesagt, klein geblieben. Probleme und Konflikte wollen wir nicht mehr durchleben. Lieber alles mit „Positive Mindset“ überdecken. Oder mit Logik und Objektivität wegreden. Dabei sind wir vielfach zerrissen – jeder auf seine eigene Art und Weise und jeder in bestimmten Bereichen. Die so nach außen orientierte Erziehung und die gesellschaftlichen Normen machen uns zu diesen „zerteilten“ Wesen. Weil auf diese Weise unser Inneres so verkümmern konnte.

Wir bewegen uns in der von uns Menschen kreierten materiellen Welt und wollen mithalten. Wir halten uns fest an unseren Kämpfen mit Partnern, Kindern, Freunden, etc., um den alten Traditionen weiter zu folgen. Wir vergeuden unendlich viel Lebenszeit für das Aufrechterhalten der Harmonien im Außen, anstatt unsere eigene Seele und Herzenswünsche zu erkunden und uns von Menschen und Situationen endlich zu trennen, die uns nicht gut tun. Wir entfalten uns nicht mehr als Mensch. Wir folgen lieber den Meinungen anderer, anstatt zu beginnen, in sich aufzuräumen und den eigenen Herzensweg anzutreten. Sich Wissen anzueignen, um sich wirklich eine eigene Meinung bilden zu können.

Das Problem ist, dass die meisten Menschen nicht wirklich etwas in ihrem Leben verändern wollen. Man sagt zwar "Toll, das möchte ich auch gerne können/haben/ ...", doch es sind nur Anflüge von Veränderungswillen. Im Prinzip hat es sich jeder in seinen Gewohnheiten und Abläufen bequem eingerichtet und verlässt diese nicht. Oft auch dann nicht, wenn die aktuelle Lebenssituation bereits sehr belastend und energieraubend ist. Man bleibt im bekannten Leben verhaftet, weil man es kennt. Die Angst hält uns von unserem bestmöglichen Leben fern. Weil wir dem Leben an sich nicht mehr vertrauen.

Was hat das alles mit Angst zu tun?

Mit diesem „Ich bleib‘ dabei, weil ich es kenne ...“ sperrt man sich selbst gegen viele seiner Entwicklungsmöglichkeiten. Solange alles passt, ist nichts dagegen einzuwenden. Doch es gibt mindestens drei Gründe, warum man sich um inneres Wachstum bemühen sollte:

1. Die zurzeit vorherrschende Corona-Pandemie löst z.B. eine zunehmende Unsicherheit am Arbeitsmarkt aus. Dazu kommt diese derzeitige Neuordnung des sozialen Miteinanders. Es wird immer wichtiger, sich selbst nicht nur ‚gut im Griff‘ zu haben, sondern sich vor allem für die Zukunft zu wappnen.
2. Ein plötzlicher Schicksalsschlag, wie z.B. Verlust der Arbeit, einer nahestehenden Person, etc. ist oft nur schwer zu verkraften. Ein solches Ereignis macht es notwendig, dass man sich seiner verletzten Seele annimmt, damit man irgendwann wieder positiv auf das Leben zugehen kann.
3. Die Corona-Pandemie ist bei vielen Menschen der Auslöser dafür, dass der bisherige Alltag völlig durcheinander gekommen ist. Das, sowie die Angst vor dem Virus selbst, können massive Unsicherheiten, Ängste, Verzweiflung, etc. – also viele negative Gefühle – auftauchen lassen.

Wir wollten die inneren Ängste und Schatten mit Materiellem überdecken. Wir glaubten, wir haben sie mit Hilfe des materiellen Reichtums ein für alle Mal bezwungen. Doch sie sind noch da. So, wie sie bei jedem Menschen vor unserer Zeit da waren und jeder sich mit ihnen in der einen oder anderen Form irgendwann auseinandersetzen hat.

Wir glaubten, wir brauchen sie nicht mehr. Wir wollten ihnen ausweichen – diesen inneren ‚unguten Dingen‘. Doch das Beherrschen der äußeren Welt ist nur ein Teil des Lebens. Es gibt immer noch diese inneren Welten, die in jedem von uns existieren. Niemand von uns kann seinen innerlich wirkenden Denkmustern und Glaubenssätzen entkommen. Man kann sich selbst nicht entkommen ... und das sollen wir auch nicht!

Es hilft auch kein Kopieren des Lebensstils einer anderen Person. Nein! Jeder von uns trägt seine Geschichte mit sich. Jeder von uns hat seine ganz speziellen Wurzeln, seine gemachten Erfahrungen. Jeder von uns hat seine Geschichte, mit der er im Endeffekt Frieden zu schließen hat. Und in dieser Zeit, wo das Materielle gerade seine Bedeutung verliert, erkennen wir instinktiv, dass es da noch viel zu tun gibt. Die zuvor als sicher bewertete Welt gerät plötzlich aus den Fugen und man steht vor neuen Aufgaben. Und um jetzt gut durchzukommen, heißt es, zu beginnen, sich selbst anzuschauen.

Echtes inneres Wachstum ist vor allem erst dann möglich, wenn man bereit ist, sich seinen ‚inneren Dämonen‘ – also seinen Ängsten – zu stellen. Denn inneres Wachstum heißt, dass man mit Unsicherheiten und Unzulänglichkeiten in sich aufräumt. Egal, welche hier ans Tageslicht kommen.

Die Egozentrik der westlichen Menschen (2006)

Egoismus und Oberflächlichkeit im Leben sind auf dem Vormarsch. Selbstvertrauen ist immer öfter eine bloß aufgesetzte Maskerade, weil der echte Tiefgang fehlt. Die Tiefe der eigenen Gefühlswelt bleibt immer mehr Menschen auf ewig ein Rätsel. Echtes, klares Kommunizieren und konstruktiv, tiefgehende Gespräche bleiben auf der Strecke. Objektivität und Logik werden höher bewertet. Das innige Miteinander mit anderen Menschen verkommt zu einem Sich-vor-ihnen-profilieren-Wollen. Es wird zur

Sache der Literatur und Filmewelt. Zeitmangel, Angst vor sich selbst, Frust und aufgesetzte Herzlichkeit sind an der Tagesordnung.

Wir Menschen treiben ein arges Spiel. Gelehrt wird, ‚cool‘ zu sein, was so viel heißt wie „über den Dingen stehen“ / „alle Gefühle im Griff zu haben und nur die guten zuzulassen“ ... Es ist modern, stolz, hochmütig und abgebrüht durchs Leben zu marschieren, anstatt zu wissen, wann es Zeit ist, nachzugeben, um menschlich zu bleiben.

Das hohe Ziel heißt ‚Unnahbarkeit‘. Jeder ist sich selbst der Nächste, ist die Prämisse unserer Zeit. Zwar wird ‚Teamarbeit‘ und ‚Networking‘ gepredigt, doch allzu verstandesbetont und auf den eigenen Vorteil bedacht. Im wahren Leben stellt sich der Mensch immer weniger den wichtigen Auseinandersetzungen. Hier ist Konfliktvermeidung und Mit-dem-Verstand-Wegargumentieren angesagt. Echte Offenheit und die ganze Breite des Gefühle-Zulassens werden als Schwäche propagiert.

Es ist ein ‚Must‘, sich selbst zu verwirklichen – im Beruf, im Hobby und im privaten Leben ... Und vor allem hat man das erfolgreich zu tun. Man hat im Außen zu glänzen, sonst zählt es nicht. Wen interessieren schon ‚ungute Erfahrungen‘?

Und so wird es größer: Das Meer der Allein-Lebenden, der Singles. Einsame Streiter in einem isolierten Leben, dass nach außen hin als perfekt verkauft wird. Omnipräsenz in den digitalen Welten und doch real allein. Zum Einzelkämpfer verdammt. Geschafft hat es der, der eine riesiges, perfekt eingerichtetes Heim sein Eigen nennen kann. Der, der überall beliebt ist – vor allem in den digitalen Welten. Der digitale Zuspruch reicht den meisten Menschen schon. Die Anzahl der ‚Likes‘ bezeugt den Wert eines Menschen. Ein Leben für das Außen par excellence ...

Bei all dem, was man haben muss und wer man zu sein hat, bleibt immer weniger Zeit für Kindererziehung. Viel Geld wird gebraucht, um mithalten und den immer teureren Lebensstandard finanzieren zu können. Waren Mütter früher noch größtenteils zuhause, um sich um den Nachwuchs zu kümmern, müssen Frauen heutzutage arbeiten. Das Leben ist schließlich teuer geworden ...

So werden heute Kinder vor allem von Kindergärten, Betreuungseinrichtungen und Schulen erzogen. Die Verantwortung für das Übermitteln von Werten wird an fremde Personen abgegeben. Im stressig gewordenen Leben tut es dann oft gut, wenn Kinder sich selbst mit Internet, Videospiele und Fernseher ‚ruhigstellen‘. Kein Wunder, wenn Vater und Mutter geschafft sind vom Arbeitsalltag. So leidet das Selbstbewusstsein der Kinder von klein auf. Denn es lernt: „Die Anforderungen der Außenwelt sind wichtiger als ich ...“

Individualismus und Einzigartigkeit wird gelehrt – aber jene mit Ellbogentechnik. Gelehrt von früh bis spät, vom Elternhaus und jedem anderen Ort, wo sich der Mensch aufhält. Jeder bemüht sich, aus der Masse der Menschen hervorstechen. Ja, in einer Leistungsgesellschaft zählt nur noch Leistung, in jedem Bereich des Seins. Das einfache Menschsein genügt nicht mehr.

Größtmöglicher Profit steht an höchster Stelle, Das ist die Maxime der westlichen Kultur. Und die Konsequenz daraus ist, dass die Leute immer egoistischer und gieriger werden. Schließlich wurde das maximal mögliche ‚Erster-Sein‘ als oberstes Lebensziel gelehrt. So rangiert an erster Stelle der eigene Vorteil und so versuchen die meisten Menschen, andere auszunutzen bzw. zu benützen, um sich selbst aufs Podest stellen zu können bzw., um ihre Meinung durchboxen zu können.

Bewusst oder unbewusst und egal, welchen Bereich es betrifft und das ist bei Gott längst nicht mehr nur das Anhäufen von Besitztum und Geld. Schöner als der andere sein, einen besser trainierten Körper als andere haben, am meisten Länder bereist haben, ... jeder Bereich ist von diesem ‚Erster-Sein-Wollen‘ betroffen. So lässt diese egoistische Lebensweise auch die letzten, noch ‚anständigen‘ Menschen zu misstrauischen Leuten werden ... Und viele Menschen werden einfach frustriert, weil sie dem hohen Idealbild und dem Wettbewerbsdruck dieser Gesellschaft nicht entsprechen können ...

Die Welt ist vor allem eine ‚äußere‘ geworden. Und in dieser ganzen Zeit des sich ausschließlich Mit-sich-selbst-Beschäftigens, schenkt der Mensch den wesentlichen Dingen keinen Blick mehr ... außer, wenn er sich davon etwas verspricht. Jeder will der Beste sein, doch keiner übernimmt ‚unangenehme Verpflichtungen‘ – so könnte man heute unsere westliche Gesellschaft beschreiben.

Burnout- und Boreout-Syndrome, Depressionen und andere psychische Erkrankungen nehmen zu. Aggression und Gewalt, Angstzustände und Unzufriedenheit sind zu ständigen Begleitern des Alltags geworden.

Jede zu starke Ausprägung in eine Richtung macht krank

Das Nicht-im-Vollen-Beachten unserer inneren Welten ist mit Grund dafür, dass wir der Umwelt gegenüber immer ‚gefühlloser‘ werden – zu sehr sind wir mit uns selbst beschäftigt. Und da es nur noch wenige materielle Ziele zu erreichen gibt – man muss sich nicht wirklich für das Erreichen dieser anstrengen – erfahren wir keine wirklichen Erfolgserlebnisse mehr im Außen. Keine Siege, für die man sich bis zum Äußersten anstrengen musste und Durststrecken zu überwinden hatte, um etwas zu erreichen. Jene Siege, die helfen, den eigenen Charakter auszubilden und zu formen.

Und so marschieren wir mehr oder weniger gelangweilt da draußen durch die Welt. Der Stern „Ich bin etwas Besonderes“ steckt noch immer an der Brust, schließlich wurde er uns von klein auf dorthin geheftet. Doch was dieses ‚Besondere‘ sein soll, wissen wir nicht mehr. Genau dieses einseitige, nach außen gerichtete Leben, macht uns krank und kränker. Wir tun vieles, um im Außen aufzufallen und diesen ‚besonderen Menschen‘ darzustellen. Negative Ausprägungen sind u.a.: Magersucht, Workoholic, Fettsucht, Drogen, um nur ein paar Dinge zu nennen, mit denen wir uns kasteien.

Und doch sind da keine wirklichen ‚Erfolge‘. Das von klein auf inhalierte ‚Haben-Wollen‘ bleibt. Das gepushte Ego unserer westlichen Kultur verlangt danach. Die Fülle, in der wir leben, bietet uns bereits alles und so verlagert sich dieses Haben-Wollen zunehmend auf alle Bereiche des Lebens.

Weil wir lieber dem angenehmen Leben da draußen folgen, als das Haben-Wollen zu hinterfragen, warum es noch immer da ist, bleiben wir in gewisser Weise ‚kindlich‘. Diese ans Außen gestellten Haben-Wollen-Ansprüche sind nämlich nichts anderes als Bedürfnisse, die man sich selbst nicht erfüllt. Man verlangt von der äußeren Welt, dass sie einem diese erfüllt. Die Lösung ist, sich bewusst zu machen, welche Bedürfnisse hinter diesem Haben-Wollen stehen. Und wie man es selbst schafft, diese zu befriedigen. Zu erkennen, dass man selbst die Macht besitzt, dass man das kann. Selbst die Verantwortung dafür übernehmen.

Wir haben den Draht zu unserem Inneren in den letzten Jahrzehnten gekappt. In unserem Versuch, das Glück im Außen zu finden, haben wir auf dieses grundsätzliche Wirken unserer Seele vergessen. Die äußeren Annehmlichkeiten sind nur ein Teil des Lebens und eine zu extreme Ausprägung in eine spezielle Richtung. Wir haben diesen Draht zum Leben wieder neu zu finden und müssen ihn reparieren. Wir brauchen diese Balance des Materiellen und des eigenen Geistigen. Das ist der Weg, den wir einschlagen sollten.

Wir haben unsere Seele und unser Herz wiederzufinden und das heißt, wir müssen in unser eigenes Inneres einkehren. Damit wir auf lange Sicht wirklich glücklich werden können! Auf diesem Weg ins Innere werden uns zuerst die bis dahin unbeachteten Lügen und Illusionen begegnen. Mit ihnen heißt es aufzuräumen, um zum dahinter liegenden eigenen ICH kommen zu können. Erst das macht einem zu dem Menschen, der authentisch durch die Welt geht. Ja, diesen Gang haben wir alle anzutreten, wollen wir wirklich erfüllt und zufrieden werden. Denn nur der Mensch, der seinem eigenen Herzen und seiner Seele vertraut, erkennt die Wahrheit da draußen ...

Der Mensch als geistiges Wesen

Wir haben neu anzuerkennen, dass der Mensch viel mehr als bloß Körper und Verstand ist. Wir sind vor allem auch geistige Wesen mit einem tiefen, unbewusst wirkenden Teil. Diesen haben wir lange Zeit brach liegen lassen. Wir haben unsere innere Stimme abgewürgt, ihr kein Gehör geschenkt. Zwischendurch bekommen wir zwar eine Ahnung davon, doch meist legen wir sofort wieder etwas ‚Äußerliches‘ darüber. Auf diese Weise betrügen wir uns um unser Selbst.

Wir brauchen keinen ‚Weichwaschgang‘ mehr. Schließlich haben wir selbst die harte Gangart gewählt: Das Nachlaufen nach dem Ego. Wir haben uns unterdrückt, verkauft, versklavt und glauben, das Außen kann bestimmen, wie es uns geht. Wir halten uns furchtvoll an äußeren Hilfsmitteln fest, um uns selbst nicht begegnen zu müssen. Denn tiefinnerlich wissen wir, dass dieses Sich-dem-eigenen-Selbst-Stellen zuerst keine leichte Angelegenheit wird. Zu lange Zeit haben wir Herz und Seele verraten. Wir glauben, es reicht, positiv zu denken, um dem, was sich zwischendurch an Dunklem meldet, ausweichen zu können. Wir glauben, es reicht, wenn jemand anderer für uns etwas ‚richtet‘ – doch das ist Illusion!

Wir bleiben, was wir sind: Ein Teil vom Leben, das hier auf der Erde zuhause ist. Und jetzt müssen wir nach Hause ... zu uns selbst. Jeder für sich hat dabei seine eigene, ganz spezielle Mischung auszuloten. Der echte Auftrag des Lebens lautet nämlich: „Sei du selbst. Erkenne dich selbst. Trage deine Gaben, Fähigkeiten und Talente und vor allem dein Liebevolltes in die Welt. So bist du Mensch und so bereicherst du die Welt.“ Wie ein großer Denker sagte: „Der wahre Beruf ist das Erkennen der eigenen Berufung, des eigenen Selbst.“ Und auch, wenn die erste Zeit dieses Sich-selbst-Zuwendens keine leichte ist, dieser Gang ist alles wert!

Tiefinnerlich sehnen wir uns nach dieser Einheit mit dem Leben. Wir wissen instinktiv, dass wir dazugehören. Wir haben nur vergessen, wie wir uns wieder mit dem Leben verbinden können. Damit wir diese Rundum-Geborgenheit und das Urvertrauen ins Leben wieder fühlen können. Doch das neuerliche Verbinden mit dem ursprünglichen Sein ist möglich! Zuerst gilt es zu akzeptieren, dass wir Menschen nicht perfekt sind. Dass wir nur ausprobieren, wie wir unser bestmögliches Leben leben können.

In uns wohnt mehr als bloß der Verstand, der uns befähigt zu denken, zu planen und zu lenken. Nicht nur der Wille wirkt in uns. In jedem von uns wohnt etwas Tiefes, das uns zuflüstert, was richtig und falsch ist. Welche Träume und Wünsche wir haben.

Es ist Zeit, aus dem Teufelskreis auszubrechen

Wir sind hart geworden. Wir lehren unseren Kindern nicht länger Liebe und Mitgefühl. Wir lehren ihnen die Angst! Weil wir selbst Angst haben. Doch wir können aus diesem Teufelskreis ausbrechen. Indem wir endlich den Mut aufbringen, uns unseren Dämonen, den eigenen Ängsten zu stellen. Genau das macht uns zu echten Vorbildern. Diese Aufgabe haben wir – vielleicht vor allem meine Generation, weil wir das Vorpreschen in die materielle Welt so stark forciert haben. Beweisen wir den nächsten Generationen unsere Größe, indem wir über unsere Schatten springen.

Ja, Mut statt Angst! Wir können die Jungen lehren, was es heißt, als Mensch groß zu werden. Nicht länger bloß das Verweilen in materiellen Annehmlichkeiten. Sonst laufen wir nur weiter Illusionen hinterher. Die uns vorgaukeln, dass man sich nicht vollständig kennenlernen, sich nicht vollständig entwickeln muss. Wir sind nur eine begrenzte Zeit auf der Erde und doch fühlen wir uns aufgrund unserer Illusionen unsterblich. Nur deshalb kann z.B. die Corona-Pandemie so viele Ängste und psychische Probleme auslösen. Wer erneut beginnt, das Leben zu huldigen, weil man jetzt da sein kann, wird viele dieser Ängste verlieren.

Die Rollen hinterfragen, die man im Leben eingenommen hat. Sich den Seiten zuwenden, die ängstlich und verletzlich sind. Ohne diesem Sich-selbst-Zuwenden gibt es kein wirkliches Weiterkommen. Echtes Wachstum erfährt nur der, der sich dem Negativen stellt. Der alle Ängste bereinigt, die ihn in einer negativ behafteten Vergangenheit oder in einer sorgenvollen Zukunft halten. Der wächst wirklich, der im Hier und Jetzt die positive Gestaltung seiner Zukunft in Angriff nimmt.

Ja, jeder von uns hat Sachen zu klären. Wir haben uns Herausforderungen zu stellen, die uns begegnen. Manchmal besteht die Lektion darin, etwas durchzustehen und manchmal darin, etwas loszulassen. Wir alle waren oder sind Opfer in irgendeinem Bereich. Wir haben zu lernen, dass wir absolute Gestalter unseres Lebens sein können!

Der Lohn, der auf einen wartet

Wenn man dann seine Seele zwischendurch erblickt, wird alles sehr, sehr leicht. Fast schwerelos. Reines Glück breitet sich in einem aus, wenn man seine wunden Punkte durchgearbeitet hat. Das große Erkennen vorher, dass man sich an nichts klammern kann, das einem nicht gut tut. Auch, wenn man es noch so liebgewonnen hat. Erst nach diesem Schmerz kommt eine neue Kraft, die direkt aus der eigenen Seele aufzusteigen scheint. Es ist eine geballte Kraft, die einem hilft, seine Seelengaben und Herzensqualitäten in die Welt zu tragen. Etwas zutiefst Menschliches.

Und doch passiert die Entwicklung jedes Menschen auf natürliche Art und Weise. Eine Art Lebensplan, manche nennen ihn Seelenplan, wirkt auf jeden von uns ein. Wir glauben nur zu sehr daran, dass man alles nach eigenen Vorstellungen planen und gestalten kann.

Es heißt, der eigenen Intuition, dem Bauchgefühl wieder vertrauen zu lernen. Damit man dem inneren Drängen der Seele folgt, dass einen auf den Weg bringt, der zufrieden und glücklich macht. Und auch, wenn man zuvor in unzähligen Sackgassen rennt, es gibt jeden Tag aufs Neue die Chance, auf die Hauptstraße zurückzugelangen.

Gib die Suche nach deinem Selbst niemals auf! Deine Wahrheiten zu erkennen ist der einzig wirkliche Sinn, den es auf dieser Welt zu erfüllen gibt. Vertrau dir. Vertrau deinem Herz. Vertrau dem Leben. Beginne, diesen inneren Kontakt wiederherzustellen, dann wird die Gedankenflut abnehmen. Und vor allem die Angst. Nach und nach werden sich die Wahrheiten, die für dich richtig und wichtig sind, zeigen. Du bist dann auf dem Weg zu deinem wahren Menschen. Die Welt wird es dir danken ...!

Liebe Grüße,
Petra Kulmer
(27.07.2021)