

Einleitung

Die Personen aus unserer allerersten Umgebung leben in uns weiter, auch wenn sie längst aus unserem Leben verschwunden sind. Wir haben diese Personen internalisiert. Sie sind zu inneren Stimmen geworden. Es können warme, unterstützende, akzeptierende, entspannte Stimmen sein, die uns immer das Gefühl geben, dass wir, sicher geborgen und liebevoll begleitet, das Menschsein ausprobieren dürfen. Das sind Stimmen, die zu einer positiven Vorstellung von uns selbst beitragen. Es können aber auch kritische, aufhetzende, kontrollierende, gestresste Stimmen sein. Diese Stimmen tragen dazu bei, dass wir ein negatives Selbstbild entwickeln. Wenn uns zum Beispiel ständig gesagt wurde, dass wir ein bisschen lächerlich sind, dann glauben wir mit der Zeit, dass wir wirklich jemand sind, der ein bisschen lächerlich ist. Die innere Stimme wird uns dann oft zuflüstern: „Sei nicht so lächerlich“. Wenn wir uns im Vergleich zu den anderen Menschen um uns herum stets beeilen mussten, kann dadurch ein Selbstbild entstanden sein von jemandem, der langsam ist. Und weil wir langsam sein für unangebracht oder unpassend halten, fühlen wir uns damit nicht akzeptiert und unsicher. Um akzeptiert zu werden, beeilen wir uns oder tun wenigstens so, oder denken uns, wenn das alles nicht hilft, noch bessere Strategien aus, um doch noch akzeptiert zu werden. So lagert sich über das freie unkonditionierte Wesen, das wir sind, nach und nach die Persönlichkeit oder der Charakter, der auf den Strategien basiert, die wir uns in der Kindheit angeeignet haben. Menschen die sagen: „So bin ich nun einmal“, sollten also eigentlich sagen: „So bin ich nun einmal geworden“. Diesem Prozess, der von Generation zu Generation übertragen wird, sowohl über die Gene, über das Karma, als auch über die Sozialisation, entgeht niemand. Er ruft die

Reibung hervor, und diese erzeugt die für das physische und psychische Wachstum nötige Energie. Das ist ein Naturgesetz, das – in günstigem oder in ungünstigem Sinn – beeinflusst werden kann.

Meine eigene Geschichte

Eine Zeit lang dachte ich, dass ich alles richtig gut geregelt habe. Alle guten Dinge hatte ich in meinem Leben versammelt. Geld, das ich auf eine angenehme Art selbst verdiente, ein tolles Haus, Menschen um mich herum, die ich liebte. Doch alles hing an einem seidenen Faden. Ich war abhängig, wenn nicht sogar süchtig nach Bestätigung, Zustimmung, Wertschätzung von der Außenwelt. Diese hatte ich in meiner Kindheit nicht bekommen, und so war meine Strategie darauf gerichtet, akzeptiert, geschätzt und – am allerliebsten – angebetet zu werden. Mir wuchsen Flügel, ich konnte Berge versetzen und liebte jedermann, wenn mir diese Strategie zuweilen gelungen war. Hatte ich es nicht geschafft, fand ich mich selbst und andere schnell reif für den Mülleimer. Ich tat alles, um gut gefunden zu werden. Niemand merkte es mir an, worauf ich wirklich aus war. Wenn ich ein Kompliment bekam, walzte ich da schnell mit einem Scherz drüber weg. Ich schämte mich dafür, dass ich so gerne Komplimente bekam. Darunter lag die tief verwurzelte Überzeugung, dass ich nicht gut genug war. Mein Leben war darauf ausgerichtet, gut gefunden zu werden. Insbesondere dann, wenn mein Partner mich superanziehend, intelligent und nett fand, fühlte ich mich sicher. Wenn er mich aber doch nicht ganz – oder gar nicht – mochte, fing ich an zu träumen von jemandem, der mich toll finden würde. Mein Verhalten diente meinem Verlangen nach Akzeptanz, Wertschätzung und Anbetung. Ich war dieses Verhalten geworden. Das hat Jahrzehnte gebraucht: Vom „lachenden Baby, dem charmanten kleinen Mädchen, der Femme fatale, der Femme inspiratrice, bis zur lebenslustigen, spielerischen, kräftigen Frau“ hatte ich mich

stetig von mir selbst entfernt. Ich spielte vielleicht diejenige, die ich im Wesen schon war, aber ich glaubte selbst nicht daran. Ich war manchmal eifersüchtig auf Frauen, die die Aufmerksamkeit auf sich zogen. Ich probierte, mir das nicht anmerken zu lassen.

Zusammenbruch

Und dann geschah das, wovor ich die ganze Zeit Angst gehabt hatte. Mein Partner verliebte sich in eine andere Frau. Meine Welt brach zusammen. Eine kalte Leere starrte mich an, ein tiefes schwarzes Loch, das zu meiden ich immer verstanden hatte. Vieles von dem, was ich früher wichtig gefunden hatte, interessierte mich nicht mehr. Ich hatte das Gefühl, als ob mein Leben vorbei wäre. Und das war es auch, jedenfalls das Leben, das ich bis dahin geführt hatte. In dieser Leere kam ich nach einiger Zeit in Kontakt mit Teilen von mir, die ich immer wie lästige Fliegen verscheucht hatte. Vor allem mit dem ängstlichen Kind, das Schmerz und Kummer hat und auch wütend ist. Ich begann, für das gequälte Kind innerlich Verantwortung zu übernehmen, ihm Aufmerksamkeit zu schenken und es mit Respekt zu behandeln. Es bekam einen Platz in meinem Leben. Ich wurde seine liebevollen Eltern.

Zweite Geburt

Und dann begann ich zu leben. Es war wie eine zweite Geburt. Ich wurde wieder geboren in mir selber. Nun war ich es selbst, die mich auffing. Ich fühlte den Spielraum, den ich brauchte, um in meinem eigenen Tempo wachsen zu können. Ich erlebte, wie echte Kraft entsteht, wenn ich mich traue, verletzlich zu sein und die Wirklichkeit so anzunehmen wie sie ist, anstatt sie zu unwirklichen Proportionen aufzublasen oder zu reduzieren. Ich konnte dadurch mit Situationen adäquater umgehen. Ich begann mich wohler in

meiner Haut zu fühlen, tiefer und entspannter zu atmen. Ich nutzte die Bemerkungen anderer eher zu meinem Vorteil, anstatt mich gegen sie zu verteidigen oder geknickt zu sein. Ich fühlte die Möglichkeit, mein Leben so zu gestalten wie ich es wollte. Ich fing an, die Ingredienzien, die nötig sind für das natürliche Sein, zu verstehen, wie zum Beispiel Liebe, Wärme, Respekt, Verletzlichkeit, Kraft, Wahrheit und Vertrauen. Ich fühlte, wie ich immer mehr ins Gleichgewicht kam. Ich flog auch genauso schnell wieder aus der Kurve. Der Unterschied zu früher war jedoch, dass ich mir das jetzt nicht mehr so übel nahm. Ich ging in dem Moment respektvoll um mit meinem „So Sein“ und tat das auch mit dem „So Sein“ von anderen. Ich lernte meinen Motor laufen zu lassen, solange das nötig war, um mich danach wieder in Ruhe entspannen zu können. Ich fing an, mich zu befreien von der Beschwörung meiner Ängste – meiner Strategien. Ich fühlte mich wieder geboren.

Dies ist ein Teil meiner Geschichte. Sie haben Ihre eigene Geschichte.

Labyrinth des Lebens

Dieses Buch bietet Dir eine Rundreise durch das Labyrinth des Lebens und den Weg zurück, zu dem, der Du ursprünglich warst. Ich lade Dich ein, diese Reise nach Innen zu machen.

Wie weit diese Reise für Dich gehen wird, hängt ab vom Maß Deiner Neugierde nach den unentdeckten Gebieten in Dir selbst. Es hängt auch von Deiner Bereitschaft ab, Dir selbst mit Interesse, möglichst ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen und aus einer offenen Ausgangsposition heraus, in die Augen zu sehen und Dich zu begreifen. Ich beschreibe viele strategische Lebenshaltungen oder Charakterstrukturen mit ihrem spezifischen Verhalten und körperlichen Eigenschaften. Du erkennst darin vielleicht Deinen Charakter oder eine Mischform, und wie sich das in Deinem Leben auswirkt.

Ich beschreibe auch, wie Du mit Dir selbst umgehen und alte Wunden heilen kannst. Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du die Lebensquelle – das Wesentliche in Dir selbst – wieder findest, und daraus Energie und Inspiration schöpfen kannst. Dass Du Dein geistiges und körperliches Wohlbefinden genießen wirst, das dies mit sich bringt. Dass Deine schöpferische Kraft zum Ausdruck kommt. Dass Du wirst, wer Du ursprünglich bist, und dass Du nach Hause kommst in die Wirklichkeit, so wie sie ist. Nicht mehr und nicht weniger.

Wenn ich Menschen begleite auf diesem Weg „vom Überleben zum Leben“, fühle ich mich wie eine Hebamme. Das Wesen, das herauskommt, ist springlebendig und atmet voll und ganz. Ich muss dabei immer daran denken, dass Atem, Leben, Liebe und das Göttliche dasselbe sind. Das leite ich von dem alten aramäischen Wort ‚al‘ oder ‚el‘ ab, das alle vier Bedeutungen in einem Wort vereint.

Ich lade Dich ein, Dich durch den Inhalt des Buches mitführen zu lassen, es auf Dich wirken zu lassen, zu fühlen und zu beobachten, was in Dir vor sich geht, wenn Du das alles liest. Stockt Dir der Atem? Urteilst Du, wirst Du skeptisch, verärgert, ängstlich oder traurig? Oder entspannst Du Dich und spürst den freien Raum, Ruhe, oder dass Du gesehen und erkannt wirst?

Das ist dann das, was da ist, und es darf einfach so sein.

Du kannst Dich selbst sehen wie ein Kaleidoskop, das aus einer Struktur von verschiedenen Figuren besteht. Und dann wird die Struktur durch dieses Buch durcheinander geschüttelt. Es entsteht von selbst etwas Neues, ein anderes Gefühl, andere Gedanken, woraus eine neue Bewegung entsteht.

Das Buch ist konzentrisch geschrieben. Ich meine damit, dass ich immer wieder auf eine andere Art, mit anderen Beispielen, aus ei-

nem anderen Blickwinkel um das Basisthema kreise. Es ist auch nicht unbedingt nötig, das Buch in der vorgegebenen Reihenfolge zu lesen. Die Überschriften geben Dir ein Bild über den Inhalt der verschiedenen Kapitel.

Els Kikke

Fragen und Übungen

Hier und da im Text und am Ende jedes Kapitels stehen einige Fragen und Übungen, die diese Entdeckungsreise zu einem fruchtbareren Abenteuer und einer behüteten Ankunft bei Dir zu Hause machen können. Schreibe die Antworten am besten auf. Du bekommst so eine Einsicht in die Muster Deines Lebens, und Du erfährst, wie Du anders mit Dir selbst umgehen kannst. Du kannst dann, wenn Du wieder mal festgelaufen bist, vielleicht schneller den Kontakt mit Dir, und wer Du wirklich bist, wieder herstellen.

Die Umkehr, von Kontrolle ausüben hin zu Annehmen, was ist, kann im Bruchteil einer Sekunde stattfinden.

Wenn Bewusst-Sein noch nicht unsere innere Haltung ist, wird die Kontrolle stets wieder die Oberhand bekommen als Folge von Angst, Erwartung und dem Ablehnen der Wirklichkeit.