

Im Land der Glückseligen



Manchmal denke ich, ich bin im Land der Glückseligen, Dauerzufriedenen, Ewig-Glücklichen.

Diese Welt duldet keine schlechte Laune. Wir sollen Leistung erbringen und Leistung bedeutet eben auch, die eigenen Gefühle im Griff zu haben. Kritik am System ist nicht erlaubt, denn das System ist es ja, das uns im Griff hat. Die Mühle des Lebens ist etwas Anonymes, nichts Greifbares, aber wie finden wir da heraus? Wollen wir überhaupt oder reicht uns das jetzige Leben? Was bietet es uns? Ist es die Bequemlichkeit, die verleitet oder doch eher die Angst vor Konflikten?

Die lebendige Seele, der sprechende Mensch, das Wesen im Fluss ist die Eigenschaft, die wir brauchen, um wieder wir selbst zu werden.

Positive Identität (als Sammelbecken für alle Gefühle, Meinungen und Ansichten) muss nicht zwangsläufig bedeuten, vordergründig auf andere bezogen zu sein, es reicht auch, wenn man auf sich selbst bezogen ist. Man kann in sich selbst alle Antworten finden, die man braucht. Wenn man zu sehr darauf hört, was andere sagen, gerät man in Gefahr, fremdbestimmt zu werden.

Außerdem, wenn man ausgeglichen ist und in sich selbst ruht, kann man auch viel leichter auf andere zugehen und hat weniger Bedenken. Diese Ausstrahlung können andere spüren: Entweder man hat sie, oder man hat sie gerade nicht.

Was diese Welt aber nicht braucht, ist eine kollektive Massenmeinung, davon haben wir schon genug. Was diese Welt sehr nötig hat, sind individuelle, persönliche Menschen und freie Meinungen.

Wie gut ist die Meinungsfreiheit, wenn wir das meiste doch nicht bloggen, was uns auf der Seele liegt? Ist es nicht ein Betrug an unserer Seele, wenn wir das immer wieder verschweigen, was wir eigentlich denken? Ist es nicht unser Blog und wir haben das gute Recht zu sagen und zu benennen, was uns drückt?

Oft stehe ich vor dieser Frage und immer wieder muss ich sie neu beantworten. Soviele Artikel hab ich schon geschrieben und wieder gelöscht, daran seht ihr, wie heftig ich mich mit dieser Frage auseinandersetze und wichtig sie mir ist. Natürlich möchte ich mit meinen Worten niemanden verletzen, aber wenn ich schweige, verletze ich mich vielleicht selbst damit? Was ist das kleinere Übel und wo soll man anfangen?

Wie gut man sich fühlt, nachdem man einem Menschen seine wirkliche Meinung gesagt hat. Es setzt Energie frei, es ist Lebendig-sein. Gleichmut, Angst, Kälte sind die Folge von nicht gelösten und vor allem nicht gelebten Gefühlen, es entsteht Monotonie und Monotonie lähmt.

In „Die Kunst des Liebens“ von E.Fromm steht z.B. dass Liebe immer ein aktiver Schritt ist. Liebe entsteht, wenn man etwas gibt, wenn man sich öffnet und sich mitteilt. Liebe ist vor allem frei von Bedingungen und Erwartungen, „man liebt einfach.“ Und das muss nicht nur ein Mensch sein, nein man kann die ganze Welt lieben und wer die ganze Welt liebt, der lebt gesund.

Was genau für Gefühle beim sich Öffnen herausskommen, ist erstmal unerheblich. Auch negative Gefühle (und ein Großteil der Problem-auslösenden Gefühle sind ja negativ) haben ihren Wert, ihre Bedeutung und ihren Sinn. Ein negatives Gefühl wie z.B. Wut oder Ärger kann davor abhalten, dass man etwas unverdaut runterschluckt. Es ist eine Schutzreaktion und schützt das Ich vor einer negativen Emotion. Mit dem nach Außen richten von Gefühlen kann man zumindest einen Teil der Probleme lösen (aber nicht alle).

Um sich wieder mehr auf andere einlassen und vertrauen zu können, ist es wichtig, regelmäßig negative Gefühle „abzubauen“ – das geht meistens am besten, indem man sie wahrnimmt. Dann ist auch wieder Platz für die schönen Dinge im Leben. Und wie kann man Gefühle besser wahrnehmen, als wenn man schreibt, malt, Musik hört, liebt...

Wer immer nur vorgibt, keine Probleme zu haben, macht sich nur unnötig selbst was vor.

Probleme an sich sind keine Schande, es kommt aber darauf an, wie man damit umgeht.