

JA zum Leben – 5 Impulse zu mehr

Leichtigkeit



Da sind wir uns alle einig: Wir wollen glücklich sein. Wir wollen Lebensfreude empfinden. Das Leben soll sich leicht anfühlen. Nicht morgen, nicht übermorgen, nicht irgendwann – nein, jetzt sofort. Doch oftmals zeigt sich der Alltag anders. Unglück und Unzufriedenheit scheinen auf der Tagesordnung zu stehen. Und selbst wenn uns „eigentlich“ keine schweren Krankheiten oder existenzielle Krisen bedrohen, fühlen wir uns in unserem Leben häufig benachteiligt. Die Rolle des Opfers und Verlierers heißt uns willkommen. In ihr bewegen wir uns. Sie ist uns vertraut. Auch mir ging es so. Mein Leben schien immer wieder alles andere als leicht zu sein, die Probleme vielfältig und die Verursacher der Probleme ebenso. Ich fühlte mich vom Leben ungerecht be-

handelt und hatte den Eindruck, alle anderen hätten es viel leichter, viel nettere Weggefährten um sich und kleinere Herausforderungen zu meistern als ich selbst. Ich begann meine Sätze und Gedanken meist mit „wenn“ und setzte ein „dann“ in die Mitte: „Wenn die Umstände andere wären, ja dann wäre alles viel leichter und ich glücklicher.“

Als Löwe-Geborene schlummert eine Kämpferin in mir. So nahm ich es mit dem Leben auf, um mir Wissen und Techniken anzueignen. Ich wollte mein Leben ändern, Probleme lösen, Herausforderungen meistern. Ich ging allen Problemen gewissenhaft auf den Grund, suchte nach Ursachen in meiner Kindheit und nach Verletzungen, die auf Heilung warteten. --->



Text:
VITA-Autorin
Daniela Hutter –
schreibt, bloggt, spricht und
lehrt als Autorin, Coach und
Seminarleiterin;
www.danielahutter.com
Info: Danielas neues Buch
erscheint im August –
mehr dazu bei unseren
Buchtipps.

Ich wollte Glaubenssätze entlarven und unnütze Handlungsmuster loslassen. Ich war richtig ver-bissen in den Vorsatz, mir mein Leben leicht zu machen. Mit diesem Verhalten erreichte ich aber genau das Gegenteil und machte mir mein Leben noch komplizierter und schwerer.

Letztlich war es ein viel zitierter Satz, der mich aufweckte: „Es geht um die scheinbar kurze und dennoch so lange Reise – vom Kopf ins Herz.“ Es fiel mir wie Schuppen von den Augen. Mit meiner Absicht, mir das Leben leicht zu machen, dem starren Festhalten am Ziel und dem Kontrollieren aller Umstände hielt ich mich in meinem Kopf und Verstand selbst gefangen. Ich lebte wie in einem Gefängnis. Ich konnte nicht hinaus, hinaus aus dem alten Leben der Schwere, das mir so mühsam erschien.

Den Ruf meines Herzens hörte ich zunächst nur leise. Es erschien mir unsicher, ihm zuzuhören oder ihm gar zu folgen. So gebrauchte mein Herz die ein oder andere Krise, um sich Gehör zu verschaffen. Es erschien mir wie eine Reise durch den Nebel, oftmals sah ich nur den nächsten Schritt und hatte keine Vorstellung vom Ziel, wusste schon gar nicht, ob und wann mich ein Happy End erwartete. Wie sehr war ich gefordert. Wie oft war ich kurz davor aufzugeben. Wenn ich heute zurückblicke, muss ich darüber lächeln. Meine Kontrollsucht ließ mich vergessen, dass es eine viel stärkere Kraft gibt, nämlich das Leben selbst. Ich erkannte, dass die Lösung darin besteht, „mit dem Leben zu sein“ und nicht mit dem eigenen Willen in bester Absicht gegen den Strom zu schwimmen. Das ist anstrengend, es erschöpft und macht müde. Vor allem aber hält es uns vom eigentlichen Ziel fern, dem leichten Leben.

Meine 5 Wege zu mehr Leichtigkeit im Leben

Hören Sie auf Ihre innere Stimme

Lernen Sie Ihre innere Stimme als Ihren besten Freund kennen. Das geht nicht von heute auf morgen. Wir sind es nämlich gewohnt, auf alle anderen zu hören, uns nach allen anderen zu richten. Damit ist ein ganzer Chor an Stimmen in uns laut. Wie sollte man da die eigene erkennen? Es ist eine Übung der Geduld. Beginnen Sie zunächst mit kurzen Einheiten der Stille, wenige Minuten lang. Meditieren Sie und hören Sie in sich hinein, hören Sie sich selbst zu. Mit jedem Tag, an dem Sie üben, wird Ihnen Ihre eigene Stimme vertrauter werden und es wird Ihnen bald gelingen, sie in dem Chor der vielen anderen herauszuhören und zu erkennen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, Ihre Gedanken im Anschluss zu notieren. Damit schenken Sie Ihrer inneren Stimme noch mehr Raum und Bedeutung.

Wählen Sie die Dankbarkeit

Viel zu oft schenken wir den scheinbar ungenügenden Aspekten unseres Lebens viel Aufmerksamkeit. Wir sehen viel zu oft all das, was wir nicht haben und vermeintlich nur den anderen vergönnt ist. Der Schlüssel zur Veränderung ist die Kraft der Dankbarkeit. Machen Sie es sich zum Ritual, Ihren Tag immer damit abzuschließen, sich zu notieren, wofür Sie dankbar sind. Führen Sie ein eigenes Heft oder Buch dazu. Dieses gleichsam unscheinbare Ritual entfaltet wahre Magie. Denn, wenn wir Dankbarkeit ausdrücken, werden wir zum Magneten und ziehen noch mehr Ereignisse und Geschehnisse an, für die wir dankbar sein können. Ihr Leben wird dann mit Sicherheit hell und leicht.

Seien Sie mit dem Leben und segnen Sie es

Wir füllen unsere Zukunft mit Erwartungen und Vorstellungen. Diese Bilder tragen wir in uns und übersehen, dass wir sie dem Leben in den Weg stellen. Damit sind es wir selbst, die es uns schwer machen, indem wir gegen die Strömung des Lebens schwimmen. Wenn wir fähig sind, das Leben anzunehmen und uns ihm hinzugeben, sind wir mit dem Fluss des Lebens. Dies macht das Leben leicht. Ich nütze dazu ein einfaches Ritual: Ich segne das Leben. Es braucht dazu weder spezielle Worte noch besondere Gesten. Seien Sie frei, Ihre eigenen zu finden – aber seien Sie damit mit dem Leben. Meine Worte lauten übrigens: „Komme was wolle.“

Bestimmen Sie Ihr Leben selbst

Es ist wohl leichter, andere Menschen dafür verantwortlich zu machen, dass wir unser Lebensglück nicht leben können und unserem Leben die Leichtigkeit fehlt. Es scheint als gäbe es mehr Glücksvermeider als solche, die uns hilfreich zur Seite stehen. Die vertraute Rolle des Opfers ist uns dabei lieb. Wie leicht ist es, andere für das eigene Unglück verantwortlich zu machen. Ich erkannte jedoch irgendwann, dass nur ich selbst die Möglichkeit habe, mein Leben zu verändern und ich stellte mir die Frage: „Was kann ich tun, damit sich die Situation für mich zum Besseren verändert?“ Diese Frage holte stets meine Aktionskraft zurück. Was auch immer meine innere Stimme auf diese Frage antwortete, ich nahm diese Antworten stets ernst und setzte sie konsequent um. Und ich versichere Ihnen, damit wurde mein Leben hell und leicht.

Richten Sie sich innerlich aus

Aus der Welt des Sports kennen wir es: das Mentaltraining. Ein Skifahrer fährt die Rennstrecke in Gedanken durch, spürt sie mit seinem ganzen Körper, Außenstehende können dies sehen. Seine Vorstellungskraft kennt nur ein Ziel – den Sieg. Selbst wenn das nicht immer möglich ist, seine Leistung ist unvergleichlich optimal für den Tag und das Ereignis. Ich habe mir diese Technik abgeschaut. Für jeden Tag und auch jede Herausforderung nehme ich mir zuvor die Zeit, alles gedanklich durchzugehen und all mein Sein und mein Potenzial auf das eine Ziel auszurichten: ein Leben mit mehr Lebensfreude, Licht und Leichtigkeit.*

Möge dir die Übung gelingen, deine

Daniela.

