

Leben JETZT

Hallo! Ich treffe mich beim Lesen. Kann ich mir dabei in Liebe begegnen? Jetzt? Mach mal Pause lieber Verstand. Und du lieber Text sei mein Wegweiser für die unmittelbare Erfahrung.

Was erfahre ich? Ich lese. Gleich kann ich wahrnehmen, ich bin nicht das Gelesene. Gedanken fallen mir ein. Die kann ich also auch nicht sein. Den Text hält mein Körper. Ich erfahre ihn über seine Empfindungen. Nicht er mich. Ich bin also nicht der Körper. Arg eigentlich! Denn bisher dachte ich das immer. Na, was soll's! Also nicht die Gedanken und nicht der Körper. Bin ich etwa meine Gefühle? Die füllen mich manchmal ganz schön vollständig aus. Aber auch die kommen und gehen. Ich bleibe und fühle sie. Also auch nicht die Gefühle. Was bin ich dann? Schließlich macht so auch die ganze Identität mit meinem Namen, meiner Vergangenheit, meinem Beruf, meinem Familienstand usw. nicht mehr viel Sinn. Sind ja nur Gedanken und Gefühle, die die Geschichte des Körpers betreffen. Klar ist nur: ICH BIN! Eine Erfahrung. Unmittelbar. Diese Erfahrung ist immer JETZT. Ich nenne sie einmal Präsenz.

Ich ruhe nun in dieser Präsenz. So merke ich, mein Leben geschieht einfach. Wie ein Film, der seinem eigenen Drehbuch folgt. Meine Entscheidungen? Das mühsame erdenken, erarbeiten und dann treffen? Geschieht einfach. Eine natürliche Folge der bisherigen Erfahrungen und der geglaubten Gedanken. Werden von selbst getroffen, wenn sie dran sind. Ihre Konsequenzen? Die muss ich ertragen! Fast wie in einer Hochschaubahn, in der ich merke, dass mein Lenkrad den Wagen niemals gelenkt hat! Da kommt Hilflosigkeit, Angst und Verzweiflung auf. Das Leben spielt nicht so, wie ich das will. Ich möchte aufgeben. Das erspart mir wenigstens die vergebliche Mühe weiter am Lenkrad zu drehen. Die Verzweiflung bleibt. Mir fällt ein Satz ein: „Dein Wille geschehe!“. Ich verstehe ihn so: „Was immer du mir gibst, liebes Leben, genau das will ich erleben.“ Also egal, ob Scham, Trauer oder Unsicherheit. Wurscht ob Ohnmacht, Angst oder Schmerz. Selbst Wut oder Ablehnung. Sogar Todesangst, Verzweiflung oder Selbsthass. Genau das will ich erleben. Und wenn nicht? Dann eben dieses Nichtwollen: GENAU DAS WILL ICH ERLEBEN! Voll und ganz! Nicht, weil mein Lenkrad eh nicht funktioniert. Selbst wenn ich es in der Hand hätte, wollte ich es nur genau so. Was für eine Haltung! Aus Ohnmacht gegenüber dem Leben wird Selbstermächtigung. ICH will das, was ist. Ein Mangel, weil was fehlt? Nein! Die Fülle, all das erleben zu dürfen! Natürlich bin ich nicht frei von unangenehmen Erfahrungen. Ich bin aber endlich frei, ALLES erfahren zu dürfen! Ich wende mich nicht mehr dem zu, was ich gerne hätte. Ich widme mich endlich dem was gerade ist! Diese Haltung kann ich nicht machen. Sie ist wohl eine Gnade. Ich kann mich ihr öffnen. Immer nur jetzt. Ich nenne sie einmal Hingabe.

Nun öffne ich mich dieser Gnade. Ich will alles genau so erfahren, wie es ist! Diese Bereitschaft wird immer selbstverständlicher. Jetzt wird klar: es ging nie darum nichts mehr abzulehnen, oder alles anzunehmen! Denn sonst leide ich nicht nur. Ich hasse mich auch noch dafür. Als hätte ich was falsch gemacht, um zu leiden! Und ich hasse mich noch dazu, indem ich mein Fühlen ablehne. So kann ich mich also richtig schön doppelt hassen. Also doch besser alles genau so erfahren, wie es ist! Sogar den doppelten Selbsthass! Was für eine Akzeptanz, die sogar den zulässt! Die ist absolut! Egal, ob ich sie wahrnehme, oder nicht. Eine Gnade, wenn sie mir bewusst wird. Absolut heißt, es gibt kein Gegenteil dazu. Jenseits von Gut und Böse. Bedingungslos. Ich kann sie auch nicht machen. Ganz egal, wie sehr ich mich auch darum bemühe. Denn sie ist eh schon da. Es geschieht und ist bereits akzeptiert. Egal, ob es mir schmeckt oder nicht. Akzeptiert. Also auch, wenn ich mich gerade nicht

leiden kann. Bin schon akzeptiert! Wer macht die Erfahrungen? Ich. Wer ist also diese Akzeptanz? Ich. Immer jetzt. Ich nenne das einmal Selbstliebe.

Ich kann also erfahren „ich bin“ und muss dabei nix bestimmtes sein. Ich kann offen sein für die Gnade der Hingabe. Vielleicht schenkt sie mir, genau das erleben zu wollen, was ist. Und ich ahne, dass ich selbst die bedingungslose Liebe bin, die ich mir so sehr gewünscht habe. Präsenz, Hingabe und Selbstliebe sind wohl einfach verschiedene Aspekte ein und desselben Seins. Ich erfahre es immer nur jetzt. Ich nenne es einmal LEBEN.

Norbert Wißgott begleitet Menschen beim Kranksein, Heilen, Wachsen und Sterben.
Er leidet, liebt die Liebe und staunt immer mehr über das Leben.
www.dr.wissgott.at