



Veränderung

Wenn ich auf die letzten zwei Jahre zurückblicke, dann hat mich doch eines geprägt: die Veränderung. So viele Dinge haben mein Leben auf den Kopf gestellt, geplant oder ungeplant, ob ich es nun wollte oder nicht.

Unser Sohn wurde geboren und bereichert unsere Familie. Dafür mussten wir uns von meinem Schwiegervater verabschieden. Die Pandemie hat große Teile unseres Alltags bestimmt. Und der war einem kleinen Baby sowieso nicht mehr der alte. Und während wir versucht haben uns in unserem Familien-Micro-Kosmos neu zu sortieren, prasselten von außen immer neue Negativmeldungen auf uns herein: Klimawandel, Überschwemmungen, Flüchtlingsströme.

Oft gab es Momente, in denen mir all das zu viel wurde. Zu viele Veränderungen. Ich fühlte mich überwältigt von all den Erlebnissen, Berichten und Problemen. An diesen Tagen wollte ich nur noch schlafen, den Kopf ausschalten und vor allem: nichts mehr fühlen. Mal frei sein von Sorgen, Ängsten, Trauer. Nur im Schlaf habe ich die notwendige Ruhe gefunden.

Das Leben ist Veränderung. Und mit diesen Veränderungen können auch Leid und Schmerz in unser Leben treten. Es gibt leider kein Leben ohne Trauer, Verlust oder Angst. Das ist nun mal das Leben selbst. Es gehört genauso dazu wie Liebe, Freude und Glück. Wer sich der schmerzhaften Seite des Lebens entzieht, entzieht sich letztendlich dem Leben selbst.

Verschließt seine Augen und sein Herz.

So schwer es auch sein mag: wenn ich das volle Spektrum meiner Gefühle annehmen kann, akzeptiere und durchlebe, erst dann lerne ich mit ihnen umzugehen. In einer für mich annehmbaren Weise.

Wann fühle ich mich lebendig? Erst, wenn ich wirklich und wahrhaftig fühle! Mich meiner Gefühle zu entziehen oder sie zu betäuben, entfernt mich von dem, was ich bin: ein Mensch. Gefühle sind nie falsch oder unangebracht. Sie sind kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen unserer Menschlichkeit, unserer Lebendigkeit. Wer fühlt, ist präsent, lebt.

Ich darf also aufhören mich gegen Veränderungen und den negativen Gefühlen, die damit einhergehen, zu sträuben. Das ständige dagegen ankämpfen kostet mich zu viel Kraft. Kraft, die ich doch eigentlich zum Leben brauche.

Wie viel einfacher es doch ist, auf den Wellen des Lebens zu surfen, anstatt ständig gegen sie anzuschwimmen!

Ich versuche mich also in Akzeptanz, rede mich nicht mehr heraus oder meine Gefühle klein, relativiere nicht. Wenn ich meine Gefühle nicht ernst nehme, nehme ich damit auch das Leben nicht ernst. Was ich spüre ist real und darf sein. Und so darf ich sein, in all meinen Facetten.

Und ich darf auch weinen. Meine Tränen schenken mir Entspannung, schwemmen im wahrsten Sinne giftige Hormone aus meinem Körper. Weinen erleichtert mich, befreit und heilt. Es hilft mir etwas von dem dauernden Druck loszulassen, sodass mein Herz wieder

leichter werden kann.

Und ich erkenne, dass ich mit meinem Schmerz nicht alleine bin. Ich darf mich mitteilen, öffnen, ja Hilfe annehmen. Es gibt auch viel Mitgefühl in dieser Welt. Und das ist mal ein schönes Gefühl.