



Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 22.09.2019 08:55 Uhr | Katrin Achterfeld

Eine lange Reise

Guten Morgen, Langschläfer, Frühaufsteherin, Morgenmuffel oder Sonntagsabenteurer: Ich möchte mit Ihnen auf eine Reise gehen. Kommen Sie mit? Die

Reise wird weiter sein als von hier bis nach Afrika, sogar weiter als von hier bis zum Mond - eine Reise von Ihrem Kopf zu Ihrem Herzen.

Richtig gehört! Das sind doch gerade mal 30cm, mögen Sie nun denken - doch auf diesem kurzen Stück allein können so viele Hindernisse liegen, dass 30cm für manchen zu einer unüberwindbaren Distanz werden.

Und trotzdem: Reisen Sie doch mit!

Ohne zu wissen, was vor Ihnen liegt, ob der Weg leicht oder beschwerlich wird. Und ganz wichtig: Wir reisen ohne Gepäck! Lassen Sie alles hinter sich, Ballast, Altlasten, Dinge, die Ihnen nachhängen, Gefühle, die Ihnen schwer auf den Schultern lasten, Vorurteile, schlechte Erfahrungen, negative Glaubenssätze. All das darf schön zu Hause sprich im Kopf bleiben - wir reisen leichtfüßig, frei von alledem.

Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt und unser erster Schritt wird es sein die Tür zu unserem Kopf hinter uns zu schließen und unsere Aufmerksamkeit ganz unserem Herzraum zu widmen. Das hört sich vielleicht einfacher an als es ist, denn unser Kopf, oder vielmehr noch unsere Gedanken haben die Angewohnheit überallhin mit zu wollen. Sie kleben an uns wie lästige Kletten und überfallen uns in den ungünstigsten Momenten. Am liebsten nerven sie uns, wenn wir uns entspannen, konzentrieren oder einfach nur einschlafen wollen. Dann nehmen sie so richtig Fahrt auf und veranstalten einen regelrechten Wirbelwind im Kopf, der uns schwindelig werden lässt - und uns stundenlang den Schlaf raubt.

Wer sich auf den Weg zu seinem Herzen macht, betritt Neuland, ungewohntes Terrain - und alles, was neu ist, kann halt auch mal beängstigend sein. Wir haben keine Erfahrungswerte, unser Kopf hat nichts Vergleichbares bisher erlebt. Er kennt nur seine gespeicherte Erfahrungen - und weiß nicht, womit er das ihm Unbekannte nun vergleichen soll. Also versucht, er uns von dieser Reise abzuhalten, indem er uns in wohlbekannte Gedankemuster verstrickt, die uns bisher immer schön zurück gehalten haben.

Deshalb mag dieser erste Schritt nicht sofort gelingen. Vielleicht stolpern sie sofort wieder zurück in Ihre Gedankenwelt, so wie man morgens noch mal hastig zurück ins Haus rennt, um nachzusehen, ob der Herd auch wirklich ausgeschaltet ist. Grämen Sie sich nicht! Erkennen Sie, was hier passiert, dass dies das Muster Ihrer Gedanken ist, ihre Masche, und machen Sie dann wieder beherzt einen Schritt Richtung Herzen.

Und dann kommt der Moment, in dem das Gedankenkarussell ohne Sie weiterfährt. Der Moment, in dem Sie sich voll und ganz auf Ihr Herz einlassen können. Sie spüren hinein in diesen Raum, nehmen Ihren Herzschlag wahr, und stellen sich vor wie Ihr Herz sich dabei weitet, gleichmäßig pulsierend, voller Wärme, voller Liebe. Sie spüren wie sich diese Wärme

in Ihrem Brustkorb ausweitet und die Liebe ganz sanft Ihren gesamten Körper erfüllt. Sein Herz zu öffnen bedeutet zu lieben. Bedingungslos, aufrichtig, ohne Erwartungen. Den Kopf mal außen vor zu lassen, Bedenken beiseite zu schieben, sich ganz und gar seinem Gefühl hinzugeben.

Vielleicht haben wir in der Vergangenheit einmal schlechte Erfahrungen gemacht. Wir sind verletzt und enttäuscht worden und haben danach unser Herz erst einmal verschlossen.

Dann fällt es uns schwer dieses Muster zu verlassen und ganz furchtlos mit weitem Herzen in die Welt hinaus zu gehen. Das erfordert Mut.

Genauso mutig ist es bedingungslose Liebe zu empfangen. Manche von uns haben gelernt, dass sie erst einmal etwas leisten müssen, oder irgendwie zu "sein" haben, um geliebt zu werden. Sie denken, sie müssten sich ihre Liebe erst verdienen und wollen nicht glauben, dass Sie liebenswert sind - genau so, wie sie sind.

Beides - bedingungslose Liebe zu empfangen als auch bedingungslos zu lieben - muss wieder von uns gelernt werden. Die Liebe ist kein Tauschgeschäft, ich gehe hier nicht in Vorleistung um später einen Ausgleich zu erhalten. Ich knüpfe sie nicht an bestimmte Erwartungen und drohe auch nicht mit Liebesentzug.

Mein Herz bleibt weit geöffnet. Bereit Liebe an meinen Nächsten zu geben und zu empfangen.

An meinem Reiseziel angelangt atme ich tief durch und schreibe eine Postkarte an die Daheim Gebliebenen. Ich schreibe:

"Lieber Kopf! Nun fährst Du schon eine ganze Weile ohne mich Karussell. Wahrscheinlich ist Dir das schon längst zu langweilig geworden. Ich wollte Dir trotzdem danken, dass Du Dich immer so um mich gesorgt hast und mit Deinen Einwänden und Bedenken sicherlich nur das Beste für mich wolltest. Da, wo ich jetzt bin, gefällt es mir aber sehr gut und ich werde wohl noch ein Weilchen bleiben. Mach Dir also keine Sorgen! Ich sende Dir von Herzen viele Grüße - Deine Katrin."