



Die ganz persönliche Befreiung

Ist das nicht grandiose Kunst? Ich bekam mal eine Powerpoint-Sammlung geschickt und da war dieses Bild dabei. Ich habe trotz heftiger Recherche keine Ahnung, wo dieses Kunstwerk steht, wer es gemacht hat und wer die Bildrechte hat (Sorry!) Aber: Hut ab! Chapeau! Das Foto liegt nun schon ein Weilchen hier herum und wartet auf seinen Einsatz. Ich wollte es nicht länger warten lassen, es möchte euch nämlich etwas erzählen, über euch selbst.

Ganz links dürfte der erwachsene, menschliche Durchschnittsnormalzustand sein, zumindest eine ganz Weile. Als Mensch in der Form erkennbar, aber irgendwie eingemauert, starr und unbeweglich. Tut, was man ihm beigebracht hat und funktioniert reibungslos im Getriebe der an ihn gestellten Anforderungen. Er fällt nicht weiter auf, ist halt da und hat seine Ruhe. Ich glaube, dass es eine ganze Menge Menschen gibt, die so sind, aber ich kann mir fast nicht vorstellen, dass in ihnen niemals auch nur der Hauch einer Sehnsucht nach „mehr“ aufkommt. Nach mehr Abwechslung, nach mehr Mut und nach mehr „Erleben“. Ein Teil der Menschheit bleibt hier stehen, lebenslang, eingemauert in „Das tut man nicht“, „das haben wir noch nie so gemacht“, „Das ist eben so“.

Die zweite Gestalt beginnt gerade, sich aus ihrer Erstarrung zu lösen. Manche Menschen beginnen damit recht früh, in der Pubertät zum Beispiel oder Anfang Zwanzig. Oft ist der Auslöser der Kontakt mit anderen Gleichaltrigen, mit anderen Ländern, Lebensweisen und Ansichten. Manche stellen ihre Religion in Frage, andere die Haltung ihrer Eltern oder ihrer Gesellschaft, wieder andere haben die erste Therapie erfolgreich durch oder das erste Mal mit Spiritualität zu tun. Andere beginnen erst in einer existenziellen Krise, nach einer schmerzhaften Trennung, einer schweren Krankheit oder dem Verlust ihrer alten, gewohnten Welt mit der Suche nach einem neuen Weg und stoßen auf Veränderungen. Bei manchen reicht, dass sie 40 werden und das Gefühl haben, ihr Leben sei jetzt wohl halb vorbei und das könne nun doch wirklich nicht schon alles gewesen sein. Die Menschen beginnen dann, Dinge zu hinterfragen und für sich einen neuen Weg zu suchen, der besser zu ihnen und ihrer inneren Stimme passt. Bei manchen gibt es einen großen Knall mit totaler

Veränderung auf der ganzen Linie, manche geben sich hingegen erstmal mit recht wenig zufrieden, weil es sich halt schnell besser anfühlt als vorher. Es ruckelt aber weiterhin im eigenen System, und wenn man erst einmal angefangen hat, über den Tellerrand zu schauen, dann wird man immer wieder mit neuen Denksportaufgaben konfrontiert. Die kann man ablehnen, oder aber annehmen und drüber nachdenken und sich verändern. Das macht man, indem man alte Muster aufdröseln, Blockaden zur Seite räumt, das eigene Verhalten hinterfragt und Neues ausprobiert, um bessere Ergebnisse zu erzielen. Und mit jeder gelösten Aufgabe, jeder überstandenen Krise, jedem überwundenen Hindernis löst sich die Mauer um uns ein wenig mehr. Wir fühlen das. Wir fühlen uns besser, aber unsere Geduld ist oft sehr gefragt und manchmal haben wir den Eindruck, es ginge überhaupt nicht voran. Als kämen wir einfach nicht vom Fleck.

Nur nicht aufgeben...

lautet die Devise, wir kommen zu Mensch 3, zweiter von rechts. Irgendwann wird es leichter, wir fühlen uns freier, beweglicher, sind optimistisch und merken bewusst, dass wir nicht mehr die sind, die wir mal waren. Unsere Lebensweise hat sich verändert, unsere Ansichten, Einstellungen, Beziehungen und unsere Sicht auf die Welt sind völlig anders als früher. Wir sind zufrieden, das Leben fühlt sich prima an, die alten Ketten sind abgelegt und es könnte jetzt alles so weitergehen bis zum Schluss. Wäre hier das Leben zu Ende, wäre es wirklich nicht schlecht gewesen. Daumen hoch.

Aber... irgend etwas hält uns noch zurück, unser wahres Potenzial wirklich auszuspielen. Unser Hintern klebt noch in der Mauer, wir sind noch immer an unsere Vergangenheit gebunden und fühlen, „dass da noch was ist“: Das Haar in der Suppe, das fehlende Puzzleteilchen, die nicht entdeckte Stecknadel im Heuhaufen. Wir suchen und suchen und suchen... Oft reiht sich Seminar an Seminar, Therapie an Therapie, dauernd wird gegrübelt und Nabelschau betrieben. Seminartouristen beispielsweise sind solche Menschen, die immer nur suchen, aber keine Ahnung haben, was sie denn eigentlich finden wollen...

In Abenteuer- und Piratenfilmen ist der gesuchte Schatz manchmal eine Kiste oder gar Höhle voller Gold. Manchmal ist er aber auch ganz klein und unscheinbar, dafür mit einer unfassbaren Macht ausgestattet. Ich glaube, die meisten Menschen suchen nach dem großen, goldenen Schatz und übersehen darüber das kleine Teil, das für uns so wichtig ist. Der größte Schatz, das in Stein gemeißelte Zauberwort, welches man öffentlich nicht mal laut aussprechen darf:

„Scheißegal!“

So, jetzt ist es raus, ich überreiche euch hiermit feierlich das Zauberwort für die ganz große persönliche Befreiung. Lasst es euch mal langsam auf der Zunge zergehen, wie ein Stück cremig-schmelzender Schokolade. Klingt das Wort nicht wunderbar? Die Anwendung ist denkbar einfach: Wenn ihr euch ärgert, weil die Figur nicht mehr so ist wie vor 10 oder 40 Jahren, wenn die Haare dünner werden, ihr Dinge vergesst, das Essen anbrennt: Scheißegal. Wenn ihr etwas nicht macht, weil ihr das noch nie gemacht habt, es aber gerne machen würdet. Wenn ihr Rücksicht nehmt auf die Befindlichkeiten der anderen, aber nicht auf euch. Wenn ihr ergebnislos von Diät zu Diät stolpert: Es ist scheißegal. Alles.

Was uns da an der Mauer kleben lässt, sind alte, unnötige und völlig überholte Denkmuster darüber, *wie wir sind, wie wir zu sein haben und was wir dürfen oder nicht dürfen*. Diese alten Ansichten betreffen ausschließlich uns selbst und unsere Einstellung. Es hat überhaupt nichts mit einem egoistischen mir-doch-egal-Verhalten zu tun, sondern betrifft lediglich unsere eigenen, inneren Hürden und Begrenzungen. Nur, damit das klargestellt ist...

Ich bin schon eine Freundin der Reflexion, aber auch ich weiß, dass mein Leben zu kurz sein wird, um all meine Altlasten und die meiner Sippe aufzuspüren und wegzuräumen. Ich stelle sie daher jetzt alle gesammelt zum Sperrmüll. Wie alte Kisten, die seit Jahren im Keller vor sich hinstauben und bei denen niemand mehr weiß, was überhaupt drin ist. Weg damit! Scheißegal, was drin ist. Wir brauchen den ollen Krempel nicht mehr, und sich auf einen Schlag davon zu befreien ist genauso gut, wie jede Kiste genau zu inspizieren und sich alles therapeutisch begleitet nochmal im Detail anzusehen, bevor man es dann seufzend wegwirft. Die Scheißegal-Methode spart viel Zeit, soviel ist sicher. Lebenszeit. *Unsere* Lebenszeit.

Das Ergebnis dieser Putzaktion ist, dass wir uns dann wie die Figur rechts im Bild voller Elan und mit freudig ausgebreiteten Armen ins Leben stürzen können. Man kann dieses befreite „Jaaa!“ doch förmlich hören, oder?

Um die Scheißegal-Methode erfolgreich anzuwenden, muss aber noch ein wichtiges Detail beachtet werden, welches lautet: Nicht mehr in der eigenen Vergangenheit wühlen! Keine alten, frustrierenden Geschichten mehr erzählen. Kiste auf den Sperrmüll, loslassen, Haken dran, nach vorne schauen. Tschüss.

„Jaaaa!“

... und für dieses Leben gibt es am Ende ein „Daumen-hoch“ mit fünf Sternchen!