

- ✓ Erschrocken stellen wir fest, es zieht sich jemand mit aller Gewalt zurück.
- ✓ Die Realitätsprüfung - Die Tatsachen liegen auf dem Tisch.
- ✓ Wir stürzen in ein Meer aus Gefühlen, unsere Emotionen beeinträchtigen unser Dasein, starten einen Angriff auf unsere Vorstellung des Lebensplans, rauben uns die Sinne/den Sinn.
- ✓ Wir gehen einen Schritt weiter, überschreiten eine Barriere. Krise bedeutet auch eine Chance.
- ✓ Frischer Wind
- ✓ In Kontakt mit Schönheit und Liebe



Und wie soll das gehen?

All diese Begriffe, von denen wir wissen, dass es genau so sein soll.

...wenn wir alles richtig machen würden...könnten...richtig gemacht hätten...

An diesem Punkt angelangt sind schon viele Schritte getan. Es wird leichter, an vielen Tagen.

Die Oberfläche, der Alltag – es bleibt bewegt. Wir haben Strategien gefunden damit umzugehen.

Wir haben geweint, waren verzweifelt, haben gehadert, wurden überschwemmt von Gefühlen vieler Art, haben geschwiegen, glauben Verständnis zu haben, waren leer, haben uns ausgetauscht, gelacht, viel nachgedacht und reflektiert.

Aus der Tiefe dringen Fragen.

„Lieben heißt, jemanden sein lassen.“



Was braucht es, um jemanden SEIN lassen zu können?

Es braucht eine genaue

Betrachtung.

Wer ist die/derjenige, die/den ich SEIN lassen soll?

Ich hole mir den Menschen, den ich so liebe, nochmal her.

- In Erinnerungen schwelgen.
- Fotos anschauen.
- Jemand vertrautem von ihr/ihm erzählen.
- Erlebnisse nachempfinden, innerlich nochmal erleben.
- Lieblingsdinge, Erinnerungsstücke würdigen und an einem sicheren Platz verwahren.

In deinem Inneren, in deinem Herzen schaffst du auf diese Weise einen Platz, der reserviert ist auf immer. Dort ist sie/er zu finden, während du sie/ihn im Außen ziehen lässt.

Am Anfang fällt es Dir vielleicht schwer, die Erinnerungen zuzulassen. Du hast Angst verletzt zu werden.

Das Geheimnis ist sich die Zeit zu nehmen und sich einzulassen. Auf DICH und deine Gefühle, die du allein empfindest. Auf all das, was da kommen mag. Auch Schmerz wird dabei sein.

Nur Du empfindest diese Gefühle mit diesem Menschen. Nur Du siehst diesen Menschen auf diese Art und Weise, durch die Erinnerung, die dich mit ihr/ihm verbindet.

Festige deine Erinnerung, indem du über sie/ihn sprichst, jemandem anderen erzählst, was für ein Mensch sie/er ist.

Behalt sie/ihn in deinem Herzen so, wie du sie/ihn beschrieben hast.

Selbst wenn du Meister*in werden könntest im „SEIN lassen“ wirst du Tage erleben, an denen die Sehnsucht groß und unerträglich ist. All die

Gefühle,

die wir so gerne negativ bewerten, werden wieder hochkommen. Sie wollen einfach wahrgenommen werden. Von Dir! Es sind Deine Gefühle, sie wollen Dir mitteilen, wie es in Dir aussieht. Damit Du Rücksicht nimmst – auf Dich, Deinen Körper, Deine Psyche, Deine Seele.

Tust Du das nicht, so benehmen sie sich wie kleine Kinder. Ihr erinnert Euch? Sie werden lauter, eindringlicher, bringen Dich an Deine Grenzen, gehen an ihre eigenen Grenzen, hindern dich an der Teilnahm an der Umwelt. Solange, bis Du endlich hinsiehst, zuhörst, Verständnis aufbringst. Ganz rasch kehr Ruhe ein. Alle sind wieder handlungsfähig.

Was also spricht dagegen, diese Gefühle SEIN zu lassen?

Sie sind da, gerade weil du liebst und verbunden bist. Sprich darüber, schreibe sie auf, gib ihnen Ausdruck.

Gefühle werden kommen, und sie werden wieder gehen, wie Wolken. Lass sie ziehen.

Es bedeutet: der ewige Platz in deinem Herzen rührt sich. Sie/er ist da.

Vielleicht möchtest Du manche Erinnerungen verdrängen, lieber nicht ansehen, nochmal nachempfinden.

Vielleicht wecken manche Erinnerungen Schuld - oder Schamgefühle in dir. Menschen erleben nicht nur Highlights miteinander. Auch diese Erlebnisse und Erinnerungen gehören zum gemeinsamen Leben, und auch sie verbinden einander nahe Menschen.

Du bist, wer du bist. Bestimmt hast du Fehler gemacht, oder du hättest besser handeln können. Die

Verantwortung

der Liebe liegt darin zu reflektieren, über sich selbst nachdenken zu wollen. Und sich selbst verzeihen zu können.

Kann man lieben, ohne *authentisch* zu sein?

Welcher Mensch zeigt sich dir, wenn du sie/ihn dir herholst und mit deiner ganzen Liebe betrachtest?

Es wird Seiten an ihr/ihm geben, die dir besser gefallen, manche weniger.

Um sie/ihn SEIN zu lassen hilft es einen

differenzierten, liebevollen Blick zu tun.

- Was an ihr /ihm kann ich einfach annehmen, so wie es ist.
- Was *toleriere* ich?
- Was *akzeptiere* ich?
- Was *respektiere* ich?
- Und (die wichtigste Frage):
- Was sagen diese Unterscheidungen über mich selbst?

Die Gefühle, die du empfindest, die Erinnerungen, die nur DU auf DEINE Weise erinnerst, schaffen

verbundenheit.

Die Verbundenheit bleibt bestehen, solange du sie nährst. Niemand kann sie die dir nehmen.

Sich verbunden zu fühlen ist eine Entscheidung. Es ist deine Entscheidung.

Aus vielerlei Gründen ist die Situation wie sie ist – und sie ist nicht das, was wir uns vorgestellt hatten.

Sie rüttelt an unseren Erwartungen, an unserem Lebensplan, an unseren Werten, an unseren Vorstellungen, an unserem Selbstwertgefühl, an unserm Gefühl von „SEIN“.

Immer wieder hast du das Bedürfnis nach Klarheit. „Wenn sie/er mich doch den Grund sagen würde!“

Unsere Alltagssprache reicht nicht aus, die gewünschte Klarheit auszudrücken. Es gibt hier nicht die richtigen Worte. Zu groß ist die Ambivalenz, die Liebe, die Verbundenheit.

„Das Hirn ist ein Lösungsorgan“ – Gerald Hüther

Aus sämtlichen Informationen versucht es die für uns beste Lösung zu finden, um unser Körper – Geist – Seele - System im Gleichgewicht zu halten. Gleichgewicht bedeutet aber auch, gewisse erprobte Muster, die sich bewährt haben, nicht zu verlassen. Das ICH ist auf jeden Fall zu schützen! Und wenn das Hirn etwas nicht einordnen, integrieren, verstehen kann – dann bastelt es nach dem jeweilig bewährten Muster eine Erklärung. Ob das nun mit der Realität zusammenpasst oder nicht.

Das Hirn bewertet nicht. Es funktioniert. Und es funktioniert immer für DICH. Es sucht nach einer Erklärung, die für DICH passt.

Bewertung, ganz persönliche, findet über unsere Gefühle statt. Der Bauch ist hierfür das Wahrnehmungsorgan. Und was wir längst vermutet, weil gespürt haben, wird nun auch gründlich von der Wissenschaft erforscht. Man weiß heute, dass die Nervenbahnen zum Hirn deutlich breiter sind, als jene, vom Hirn zurück in den Bauch.

Der Bauch braucht keine Worte.

Das Hirn liebt Worte.

Gemeinsam arbeiten sie bestens mit erschaffenen Bildern.

Um Gefühle auszudrücken und nachzuempfinden sind unsere Worte nicht ausreichend.

Hirn und Bauch verständigen sich bezüglich Gefühle und Lösung über eine andere Form der Sprache.

Es ist dies die Sprache der Mythen, Märchen, der Gedichte, Geschichten und der Musik.

Alles, was jemals gefühlt wurde, ist darin verpackt. Eine andere Person hat an unserer Stelle schon mal so gefühlt, wie du heute. Wir hören diese Geschichten, diese Musik und schwingen im Gleichklang. In einer anderen Situation, zu einer anderen Zeit und dennoch ewig gültig ist jedes Gefühl eines jeden Menschen somit gegenwärtig, und wir sind nicht allein.

Es war einmal...und wenn sie nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute.

Es reicht das Zuhören, ohne zu denken, und schon beginnt etwas in uns zu schwingen, wie Wellen.
Wir gehen in Resonanz, werden Teil....von etwas größerem 😊.

Stell Dir vor, eines Tages,
irgendwann,
erzählt irgendjemand irgendwem Deine Geschichte.
Wie möchtest Du sie erzählt haben?

- Geschichten erschaffen Bilder durch Worte.
- Musik erschafft Bilder durch Töne.
- Bilder und Worte und Töne erzeugen Gefühle durch Resonanz.
- Hirn und Bauch haben gemeinsam die Möglichkeit zu arbeiten.

Vergiss nicht:

Dein Körper hat Ohren und Bauch – er hört, welche Geschichte Du erzählst! Du erzeugst damit Bilder.

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

Chinesisches Sprichwort

Mit dem geschaffenen Bild, unserer erzählten Geschichte und dem reservierten Platz im Herzen gestärkt haben wir die Kraft ohne Worte

auszuhalten und zu **vertrauen**.



dieses schier unaussprechliche Wort, bedeutet genau das, was es in unserem Bauch erklingen lässt.

Es bedeutet die Fähigkeit ambivalente, also wenig klare und schwer integrierbare, Gefühle und Situationen aushalten zu können - mithilfe der Akzeptanz aller damit verbundenen Schwierigkeiten, dem Willen zur ständigen Reflexion, und dennoch authentisch bleibend.

Hier beginnen wir wieder mal von vorn. Schon wieder und immer wieder mal.

- Wie genau sieht die Situation aus, in der ich mich befinde?
 - Wie fühlt es sich an, wenn es mir gut geht?
 - Was brauche ich, damit es mir gut geht?
 - Wie würde die bestmögliche Situation aussehen?
- Wenn die bestmögliche Situation nicht möglich ist – wie sieht die zweitbeste Situation aus?
 - Was kann ich dazu tun, um sie zu verwirklichen?
- Womit muss ich meinen Frieden machen, weil ich keinen Einfluss darauf habe?
 - Wer kann mich dabei unterstützen?

Nicht grad einfach.

**„Die Angst hat an die Tür geklopft.
Das Vertrauen hat geöffnet.
Niemand stand draußen.“**

Aber es ist ein Weg, um wieder ins **Vertrauen** zu kommen. Ins Selbstvertrauen und ins Vertrauen zu anderen.

Sie/Er und du seid Menschen, die durch familiäre Bande zueinander in Beziehung stehen. Daran ändern weder Funkstille, noch Kontaktabbruch, noch Entfremdung etwas.

*„[**Sein lassen**]kann deshalb nie bedeuten: gewaltsam eine gewachsene Beziehung abbrechen, sich dazu zwingen, die emotionale Bindung der Seele zu zertrennen; sondern es kann immer nur darum gehen, dem anderen gelassen zu begegnen – mit einer durch den Schmerz gereiften Liebe, die zu Trennung oder Abschied „Ja“ sagt, dabei allen Ansprüchen auf den anderen Menschen entsagt, es sich aber keineswegs versagt, andere und neue Ausdrucksformen dieser Liebe zu entdecken.“*

Dr. Phil. Christoph Quarch

Persönliches:

Ich frage mich manchmal (und ich könnte mir vorstellen, dass es Euch ab und an ebenso ergeht):

„Wozu das alles? Ich weiß doch trotzdem nicht, was das bringen soll!“



Dann höre ich Musik, muss oft ausgiebig weinen, tu mir unendlich leid. Ich bin wieder abwechselnd wütend und verzweifelt. Bis es mir dann reicht. Dann geh ich hinaus, und es ist wieder gut. Bis zum nächsten Mal.

Ich höre dann in meinen Bauch (meiner braucht nicht mehr laut zu schreien), und er sagt:

„Wenn nicht für Dich und Deine Situation hier und jetzt, dann für die Generation nach Dir. Für die Liebe. Für das Leben an sich. Gehört das denn nicht auch zum Generationenvertrag?“

Ursachen und Gründe für diesen Zustand werden sich möglicherweise irgendwann ändern. Vielleicht (natürlich hoffe ich das) tritt etwas anderes an die Stelle des Kontaktabbruchs. Ich habe für mich gelernt, diese Phasen als Meilensteine auf meinem Lebensweg sehen zu können. Kleine Stolpersteine, dunkle Wände, die mir vermeintlich den Weg verstellen, dazwischen sonnige, Wiesen und Spazierwege.

Tipp:

Ich höre und lese regelmäßig Geschichten, schaue mir Filme an. Ich nütze die Zeit neben dem Bügeln, an einem Sonntagnachmittag, im Bett vor dem Einschlafen,...

Michael Köhlmeier – Die griechischen Sagen, Bibelgeschichten

[Michael Köhlmeier - Sagen der Antike: Folge 1 - Orpheus - YouTube](#)

... und dann von einer Episode zur nächsten ☺