

(K)ein Platz in dieser Welt?



von Mareike
Scheele

Jeder Mensch, egal wie er aufgewachsen ist, hat ein tiefes und intuitives Empfinden für Heimat, eine Ursehnsucht, die uns durchs Leben trägt. Heimat symbolisiert das Vertraute. Heimat schafft Geborgenheit und gibt uns das Gefühl von Sicherheit. Und doch beginnen fast alle Heldengeschichten, wie der amerikanische Mythenforscher Joseph Campbell herausfand, mit dem Verlassen der Heimat ins Ungewisse. Der Held wird aus dem „Nest geworfen“, in eine Welt voller Gefahren und Abenteuer. Hier muss der Held, abseits von Familie und vertrauter Umgebung, Probleme bewältigen und innere Krisen durchleben. Mittendrin auf dieser Heldenreise befinden wir uns ebenfalls, wenn wir unseren Platz im Leben noch nicht gefunden haben und auch nicht wissen, wo wir hingehören. Wir zweifeln viel, fühlen uns fremd, den Umständen ausgeliefert, sind zu schwach, sie zu ändern, und zu sensibel, sie auszuhalten. Wir sind blockiert und haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen. Doch wie finden wir heraus, wo unser Platz ist? Und was unterstützt uns, ihn zu finden?

Vertrauen in die eigene Kraft

Erst einmal hilft es, auch den schwierigen Aspekten unserer Heldenreise etwas Gutes abzugewinnen. Was lieben

wir so an Filmen? Dass sie endlich zu Ende sind und dann alles gut ist? Nein, wir lieben den Werdegang der Geschichte. Wir nehmen teil an den schönen oder auch tragischen Momenten der Helden. Die kleinen Momente berühren uns und öffnen das Herz für Emotionen. Und gerade diese Momente sind es, die die Geschichte tragen und das Leben so wertvoll machen. Wie oft vergessen wir dies? Wir sehen nur die Ziele und nicht den Weg dorthin – und auch nicht, welche Geschenke der Weg für uns bereithält. Auch wenn es uns gelingt, die Momente des Lebens voll und ganz zu genießen und alle Erfahrungen bedingungslos anzuerkennen, bleibt die Sehnsucht nach unserem „Zuhause“. Sie gehört einfach zum Menschsein. Mit „zu Hause“ verbinden wir Sicherheit und Geborgenheit. Als Kind erfahren wir dies durch eine Bezugsperson, wiederkehrende Rituale und ein Heim. Doch was gibt uns als Erwachsener das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit? Während meiner Arbeit als Psychotherapeutin habe ich herausgefunden, dass es insbesondere drei Dinge sind, die es vermögen, uns (dauerhaft) Geborgenheit zu geben: Vertrauen in die eigene Kraft, Verbundenheit mit unserem Körper und der bewusste Zugang zu unserer inneren Welt.

Gerade spirituelle Menschen haben häufig das Gefühl, ihren Platz in der Welt nicht zu finden, weil sie sich „irgendwie anders“ fühlen. Doch dieses Gefühl kann der Beginn einer wunderbaren Reise zu unbekanntem Horizonten sein, mit der Möglichkeit, irgendwann auch andere mit neuen Perspektiven zu inspirieren.

Vertrauen in mich selbst macht es mir möglich, durch Unbeständigkeit und Gefahren hindurchzugehen. So kann ich Veränderung zulassen und mir neue Möglichkeiten erschließen. Das gibt mir eine Menge Freiheit. Vertrauen in die eigene Kraft ist die Grundlage für Mut, Risiko und Hingabe – wichtige Qualitäten auf dem Weg zu dem Platz, an dem ich mich richtig und heimisch fühle und wachsen kann. Nach Forschungen des Mythenforschers Joseph Campbell reift der Romanheld nach jeder Herausforderung, die er meistert. Er entwickelt unter anderem die Fähigkeit, sich in dunklen Momenten lichte und freudvolle Gedanken zu machen. Und ihm fließen stets neue Kraft und Mut zu, wenn aussichtslose Situationen überstanden sind. Wer möchte da kein Held sein?

Im Körper zu Hause sein

Im Körper zu Hause zu sein gibt das Gefühl von Geborgenheit und Getragenheit. Wenn ich mich selbst ganz und gar spüre, mit all meinen Körperempfindungen, Gefühlen und Bedürfnissen, weiß ich mit jeder Faser meines Körpers, dass ich am Leben bin. Kennst du das? Du begibst dich mit deiner ganzen Aufmerksamkeit in das Gefühl deiner Handflächen und stellst fest, dass du

kaum genügend Energie zum Denken übrig hast. Du spürst unmittelbar die Wärme und das Pulsieren. Wenn du auf den Atem achtest, passiert dasselbe. In dem Moment, wo du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit ein- und wieder ausatmest, ist es kaum noch möglich, an gestern oder morgen zu denken. Dein Atem ist es, der dich immer in die Gegenwart zurückbringt und damit zu einem Anker werden kann. Dieses Gegenwärtig-Sein ist ein Gefühl von Ankunft. Ankunft im Körper. Ankunft bei dir. Ankunft im Leben. Mit diesem Grundgefühl geht die Reise erst richtig los. Du beginnst deine Erfahrungen zu lieben, ohne das Ende der Reise herbeizusehnen.

Innere Welt als Quelle der Kraft

Auch das Übersinnliche spielt in allen mythologischen Volksgeschichten wie auch in vielen modernen Filmen eine wichtige Rolle. Wir sehen ein Zeichen in den Wolken, haben das Gefühl „unsichtbare Helfer“ zu haben oder sind mit der Quelle einer verborgenen Kraft in Kontakt. Auch in unserem Alltag versorgen uns Meditation, Kreativität und das Wunschträumen mit Energie, die aus einer höheren Quelle kommt. Sind wir mit der Quelle der Inspiration verbunden, beginnen wir mit Leichtigkeit zu gestalten – unsere Reise, unser Leben, unseren Ort.

In vielen Geschichten kommt auch irgendwann die Zeit, in der unser Held, nach bestandenen Gefahren und der Erfüllung seiner Aufgabe, wieder zurück in seine Heimat gehen soll. An diesem Punkt aber zögert er. Er fühlt sich seiner alten Heimat „entwachsen“. Er hat die Freiheit des Abenteurers kennengelernt und neue Maßstäbe für sich entdeckt. Und nun soll er wieder in die banale Alltagswelt zurück?

In der Tat: Es gibt Menschen, die auf ihrer spirituellen Reise Erfahrungen mit Engeln, inneren Bildern und Ich-Transzendenz gemacht haben und so sehr darin eingetaucht sind, dass sie die Rückkehr in die Alltagswelt als schwierig empfinden und dadurch immer weiter nach esoterischen Abenteuern suchen. Aber ist es nicht sinnvoller, diese spirituellen Geschenke in den Alltag zu integrieren? Denn daraus entsteht die Ganzheitlichkeit unseres Lebens.

Michael Endes Bestseller „Die unendliche Geschichte“ zeigt dies sehr deutlich. Der Romanheld Bastian Balthasar Bux möchte aus dem Land Phantasien nicht mehr in die „graue Menschenwelt“ zurückkehren. Denn in Phantasien ist er ein Kaiser, in der Alltagswelt fühlt er sich als unbedeutender, dicker Junge. Doch es stellt sich heraus, dass gerade die Verbindung zwischen Phantasien und dem Alltag beide Welten ins Gleichgewicht bringt.

Handeln aus der Kraft

Was bedeutet es konkret, seine spirituelle Kraft im Alltag zu nutzen? Oder anders ausgedrückt: Wie lebe ich mein Potential an einem beliebigen Dienstagabend in Berlin? Handeln ist die Brücke zwischen der inneren und der äußeren Welt. Wenn du eine innere Vision hast, wie du dein Leben und deine Umwelt gestalten möchtest, kannst du beginnen, deine schöpferische Kraft in deine Umgebung einzubringen. Wenn du zum Beispiel zu einer Party kommst und fühlst dich dort nicht wohl, dann kannst du dich entweder in einer Ecke verkriechen und darüber meckern, dass dir die Musik nicht passt und die Leute nicht offen sind. Damit sendest du eine unangenehme Stimmung aus, bringst dich nicht ein und isolierst dich. Du verschließt dir den Weg, Kontakt aufzunehmen, und damit die Möglichkeit, etwas an der Situation zu verändern.

Oder du verweilst einen Moment, lässt die Atmosphäre auf dich wirken und konzentrierst dich auf deinen Atem, kannst spüren, wie du in dir zu Hause bist. Du fühlst deine Lebendigkeit und Kraft. Deine Aura beginnt zu strahlen. Und das wirkt Wunder. Die anderen Gäste öffnen sich, kommen auf dich zu und der Abend wird einzigartig. Wann immer du also etwas vermisst, halte inne und nimm wahr, was dir fehlt. Dann bringe es selbst ein. Wer sonst soll es tun? Vielleicht kannst du damit nicht die Welt verändern, aber wenn du es überall tust wo du bist, wird sich *deine* Welt verändern. Und weitere Menschen werden durch dich inspiriert, es ebenfalls zu tun.

Am Ende der Geschichte lebt der Held anders an seinem Heimatort als zuvor. Er ist Meister der zwei Welten geworden. Verbunden mit seinem Atem, seinem Körper und seiner inneren Welt wird er zum Leuchtfeuer für die Menschen in seiner Nähe. Er ist angekommen im Leben. Ankommen im Leben bedeutet, die Kraft zu haben, sich vertrauensvoll neuen Herausforderungen zu stellen. Dann können wir bewusst auf Dinge zugehen und sie aktiv gestalten. Und dies jeden Tag aufs Neue. Dann wird Heimat unabhängig von einem bestimmten Ort, weil wir die Fähigkeit besitzen, Geborgenheit zu schaffen und sie uns selbst und anderen Menschen zu schenken. ☺

Mareike Scheele ist Atemtherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Leiterin von Singkreisen in Berlin. Sie arbeitet unter anderem mit Themen rund um Geborgenheit und Urvertrauen.

Info und Kontakt unter Tel. 0176-420 309 69 oder einfach.aufatmen@gmail.com www.einfach-aufatmen.de



wasserkontor.de

Gesund schenken

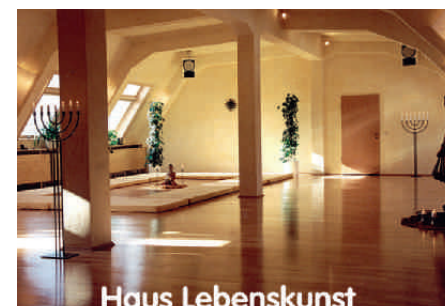
- schadstofffreie Trinkflaschen
- formschöne Wasserkaraffen
- nachhaltige Proviantdosen
- leckere Xylit Süßigkeiten
- effiziente Wasserfilter
- behagliche Salzlampen
- bunte Chakrakerzen

Rabatt-Würfel auf alle Produkte
7. bis 24. Dez

Bötzowstr.29 ☎44737670
7.-23.Dez 10-19Uhr 24.Dez 10-14Uhr

express yourself

klangaugē
www.klangaugē.de



Haus Lebenskunst

Das Haus Lebenskunst ist ein Ort und eine Oase mitten im pulsierenden Kreuzberg, in dem der Verein Lebenskunst und das Institut für Lebenskunst ein vielfältiges Abend- und Seminarprogramm anbieten.

Verein Lebenskunst

8.12., 20h **Come together - Barfuss tanzen**

9.12., 18h **Meine Alternative heute: Heilmeditationen**

15.12., 19.30h **Liebe und Lebenskunst - Berührungen im Licht des Herzens**

17.11., 19.30h **Liebe & Lebenskunst - offener Abend**

22.12., 18.15h **Biodanza**
20h **Barfuss und rauchfrei tanzen**

www.lebenskunst-verein.de

Telefon: +49 - (0)30 - 64499319
Mehringdamm 34, 10961 Berlin