

Katharina Ley

Komm zu dir,
dann kommst du weiter

Es ist nie zu spät,
sich selbst zu lieben

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	9
I Ankommen im Jetzt	13
Jeder Tag ist unser ganzes Leben	13
Wir und unsere Untiefen, unser Unbewusstes	18
„Jeder von uns ist mehrere, ist viele, ein Übermaß an Selbsten“	25
Der unerbittliche Spiegel	32
Wir sind nicht mit einem inneren Frieden zur Welt gekommen	38
Unsere Wünsche anlächeln, jeden Tag einmal	43
Uns in jeden neuen Tag einpassen	47
Erzähle mir deine Geschichte – ich erzähle dir meine	51
II Uns Menschen fällt es schwer, uns selbst zu lieben	57
„Lasst alle Hoffnung fahren“ – steht nicht nur am Eingang zur „Hölle“, sondern auch zum „Himmel“!	57
Mit dem Herzen dabei sein	61
Liebe dich selbst wie deinen Nächsten	65
Es sei auch, wie es sei, es ist	70
Grenzen setzen – sich selbst zuliebe	74
Eigenliebe und Selbstliebe	80

Selbstwert und Selbstliebe	84
Partnerliebe und Selbstliebe	88
III Sich selbst zuliebe –	
es ist immer wieder anders	93
Viele Dinge verlaufen nicht nach unseren Wünschen	93
Fehler machen – Fehler verzeihen	99
Umgang mit destruktiven Gefühlen	103
Krankheit und Schmerzen	109
Alter und Sterben	114
Wir selbst lehren die anderen, wie sie mit uns umzugehen haben	119
Wenn wir uns mit anderen vergleichen	126
Sich selbst werden	130
Versöhnung mit sich selbst	134
IV Einladung zur Selbstliebe	139
Aufhören, sich für Schritte zu entschuldigen, die man nicht tut	140
Mit eigenen Ansprüchen und denen anderer umgehen können	146
Gut genug sein	151
Ganz werden	157
Was mir hilft, mich selbst zu lieben	160
Sich die Erlaubnis geben	168
Gelassen und großzügig werden	172
Die schönen Seiten an sich und an den anderen erkennen	176

Ausklang	181
Dank	182
Anhang	183
Literatur	183
Anmerkungen	187

Ankommen im Jetzt

Jeder Tag ist unser ganzes Leben

In jedem Tag ist alles enthalten, was wir geworden sind und werden können. Jeder Tag bietet eine neue Möglichkeit, unser Leben zu leben. Jeder Tag ist etwas Neues: Unsere Körperzellen erneuern sich, wie wir wissen; unsere Seele ist im Fluss des Erlebens, jeder Tag bringt neue Überraschungen und Herausforderungen. Jeden Tag können wir etwas Neues versuchen, üben und erproben. Wir können jedem Tag bewusst eine Chance geben.

Gleichzeitig ist alles bisher Erlebte in unserem Körper und in unserer Seele gespeichert. Weder Körper noch Seele vergessen, was bisher war. Das Erlebte will verstanden und angenommen werden, damit man sich der Gegenwart zuwenden kann. Oft ist es notwendig, sich mit dem Erlebten, auch Erlittenen, zu versöhnen, um im Hier und Jetzt anzukommen.

Der heutige Tag: das ist das Jetzt, der gegenwärtige Moment. Er ist real, er findet jetzt gerade statt, er ist einzigartig und unwiederbringlich.

Eine Freundin hat mir vor vielen Jahren folgenden Satz mitgegeben: „Es ist nie so schön wie jetzt.“ Und sie hat hinzugefügt, dass das auch dann stimme, wenn einem die Tränen die Wangen herunterrinnen. Das Einzigartige sei doch, dass wir uns des Jetzt bewusst seien.

Es stimmt. Es gibt Augenblicke, in denen ich mich in den Arm kneife, in denen ich mir sage „jetzt, nur jetzt“.

Jetzt findet mein Leben statt und dieser Moment ist nur jetzt. Ich verankere mich in dem, was nun ist und was vorbeigeht, weil das Leben im Fluss ist.

Wir haben oft nicht die Geduld und Gelassenheit, das Jetzt als Jetzt anzuerkennen und uns seiner Einzigartigkeit bewusst zu werden. Wir hängen an der Vergangenheit, wir denken an die Zukunft oder beides. Wir sind gar nicht da, wo wir sind, nämlich in der Gegenwart. Sie will ausgekostet werden. Daraus entsteht alles Kommende.

Der Alltag beschert uns viele, zu viele kleine und größere Aufgaben: einen Artikel lesen, uns für eine Weiterbildung entscheiden, Zahlungen erledigen, endlich diese Telefonate führen, einen Krankenhausbesuch machen, die Pflanzen pflegen, eine Sitzung vorbereiten, etwas nachlesen, zum Postfach gehen, einen Brief schreiben, überlegen, was wir morgen Abend den Gästen kochen wollen, zuvor einkaufen gehen. Vielleicht wissen wir gar nicht, was jetzt eigentlich wichtig ist, die Tätigkeit an und für sich oder nur das Ergebnis. Oder dass wir nichts vergessen dürfen. Oder die Sorge, ob das Essen morgen gelingt. Oder vielleicht hätten wir die Pflanze noch düngen sollen. – Solche ungemütlichen Überlegungen weisen darauf hin, dass der Alltag zum Hindernislauf wird, zur Pflichterfüllung. Die Gegenwart, das Jetzt, hat keinen eigenständigen Wert mehr, weil wir uns permanent in der Vergangenheit und in der Zukunft befinden. Das ist anstrengend und nicht befriedigend. Wir tun uns nichts zuliebe, wenn wir die Gegenwart überspringen.

Ein Beispiel. Elsa erzählt: „Manchmal verzweifle ich an allen Routinearbeiten, die ich täglich erledigen muss. Sie drohen meine ganze Freizeit zu verschlingen. Ich weiß nicht

mehr, wo ich selbst dabei bleibe. Ich funktioniere nur noch. Mittlerweile habe ich gelernt, hin und wieder alle anstehenden Pflichten zur Seite zu schieben und spazieren zu gehen. Ich suche den nahen Wald auf, betrachte die Bäume, streiche mit den Händen über die Baumstämme. Ich atme tief durch. Ich nehme die Stimmung des Waldes auf und setze bewusst Fuß vor Fuß. Dann wird es langsam ruhig in mir. Es gibt dann nur diesen kostbaren Moment. Alles andere ist unwichtig. Und ich weiß, dass ich alles Anstehende später erledigen werde.

Vergangenen Monat ist eine liebe Freundin von mir ziemlich unerwartet gestorben. Und ich steckte wieder einmal tief in meinen Alltagsverstrickungen drin. Und dann kam dieser Schock, der bei aller Trauer um den Verlust für mich zu einem Weckruf wurde. Von einem Moment zum anderen hatten sich meine Prioritäten verschoben. Ich wusste wieder, was in meinem Leben wichtig ist: meine Beziehungen. Und die Sorge um mich selbst, damit ich meine Freundschaften bewusst und gegenwärtig leben kann.“

Was wir geworden sind, kulminiert im jetzigen Moment. Was wir werden möchten, nimmt im jetzigen Moment seinen Ausgang. Es gibt kein Morgen ohne das Heute. Die Zukunft entsteht aus der Gegenwart. Wir können sie nicht überspringen. Wir können zerstreut in ihr weilen, ohne zu merken, dass gerade der jetzige Moment seine Einzigartigkeit hat. Mit Andacht Pflanzen gießen, jetzt. Mit Konzentration kochen und es mit allen Sinnen auskosten. Mit Hingabe einen Brief schreiben und sich freuen, wie die Gedanken kommen und wie die Feder über das Papier läuft. Oder dasitzen und merken: Ich habe keine Ahnung, was ich schreiben soll. So ist es jetzt. Ich trage die Verantwortung für diesen Moment. Das Leben ist jetzt. Ich hadere nicht, ich bin. Ich spüre meinen Herzschlag. Ich spüre mich im

Leben drin. Schreiben oder nicht schreiben ist unwichtig: Ich bin mit dem Leben verbunden.

Wenn wir das Jetzt würdigen, dann merken wir: Jetzt spüren wir unsere Lebendigkeit. Das Jetzt enthält Lebenskraft. Es ist die Quintessenz unseres Seins. Wir würdigen darin alles Gewesene, alles Jetzige, alles möglicherweise Kommende. „Jetzt“ ist der Ankommens- und Ausgangspunkt, der springende Punkt, unser Lebenspunkt. Jede Stunde und jeder Tag sind unser ganzes Leben.

Lise ist Kindergärtnerin. Sie ist immer wieder fasziniert davon, wie sich die Kinder auf den Moment einlassen können. Wie es dann für sie gar nichts anderes mehr gibt. Wie sie glänzende Augen bekommen – als beinhalte der gegenwärtige Moment, dieses Spiel, dieses Lied das ganze Leben. Wie die Kinder lachen und staunen könnten über die magischen Wunder des Lebens: über einen Platzregen, einen blühenden Löwenzahn auf der Winterwiese, ein Pferd mit Reiter, ein geglücktes Spiel, einen Purzelbaum. So versuche auch sie selbst immer wieder, Kind zu sein. In der Gegenwart zu sein. Zu staunen und sich zu freuen und sonst gar nichts.

Von Martin Luther stammt der Ausspruch, dass er heute selbst dann ein Apfelbäumchen pflanzen würde, wenn er wüsste, dass morgen die Welt untergehe.. Das Morgen liegt nur bedingt in unserer Hand. Das ist ein Grund, das Heute, das Hier und Jetzt, auszukosten.

Das lohnt sich auch dann, wenn der gegenwärtige Moment nicht ganz unseren Wünschen entspricht. Vielleicht gelingt es uns selbst dann, ja zu sagen zum Gegenwärtigen, zum Unvollkommenen. Kein Mensch in dieser Welt kommt ohne Fragen, Zweifel, Verwirrungen und Probleme aus. Es gibt da keine Ausnahmen. Wer seine eigene Mitte, seinen inneren Halt sucht, entdeckt die Zuversicht, in sich selbst zu Hause

zu sein. Jetzt. Mit diesem inneren Halt in unserer Mitte gewinnen wir die Kraft und die Fähigkeit, mit allen Schwierigkeiten und Widersprüchen umzugehen und uns ein Stück weit von den äußeren Umständen frei zu machen.

Einladung

Wir wachen morgens auf; wie an schon so vielen anderen Morgen. Aber dieser heutige Morgen ist besonders. Wie denn? Können wir es formulieren, inwiefern dieser einzigartige Morgen nur sich selbst gleicht – und unser ganzes Leben ist? Kein Morgen ist gleich.

Wir stehen auf und machen uns bereit für den Tag, für diesen einzigartigen Tag, wie schon so viele Male. Doch heute ist jetzt, und dieses Jetzt ist besonders, nur heute. Darin ist unser ganzes bisheriges Leben enthalten. Und dann geht es weiter, in diesen jetzigen Tag hinein. Vielleicht ist es dasselbe wie immer, wie jeden Tag. Doch wir haben die Möglichkeit, diesem Tag eine besondere Note zu verleihen, uns selbst eine Chance zu geben.

Wir können etwas Neues ausprobieren. Es können kleine Dinge sein: einen Menschen grüßen, den wir bisher nicht begrüßt haben, einen neuen Weg zur Arbeit nehmen oder unsere täglichen Aufgaben ganz bewusst und achtsam angehen, Schritt für Schritt, eine nach der anderen, und jede kleine Aufgabe hat ihren eigenen Wert. Und wenn der Tag und die Sonne dann niedergehen und nie wieder kommen werden, dann „sei es, wie es sei, böse oder gut, es heißt, der Tag ist vorbei“.

Wenn wir nur einen einzigen Tag als die Summe der vielen Jetzt-Momente erleben und spüren, dass der Tag mehr ist als die Summe dieser Teile: dann haben wir viel erlebt.