

Annehmen statt gegenan kämpfen

Es liegt in der Natur des Menschen, gegen das zu kämpfen, was uns nicht gefällt. Wenn wir ein Problem haben, kämpfen wir gegenan und glauben, daß die Lösung des Problems auf der gleichen Ebene liegt, auf der alles begonnen hat.

Kampf bedeutet Streß und Streß ist in unserer Gesellschaft hoch angesiedelt. Bewundert wird, wer „sich hochgekämpft hat“, „gegen den Krebs gekämpft hat“ etc. Menschen haben Träume und wünschen sich, daß sie sich erfüllen. Dazu braucht man Ehrgeiz und Durchhaltevermögen. Probleme, so glauben wir, müssen nicht sein. Wir wollen nicht krank werden, keine Verluste erleiden, keine Krisen durchstehen. Eine verständliche Reaktion ist, wenn wir mit Wut und Enttäuschung reagieren.

Es tauchen Fragen auf wie „Warum gerade ich?“. Hinter dieser Frage verbirgt sich die Einstellung, daß uns solch Schicksalsschlag nicht treffen darf.

Und dann geschieht genau das, was wir vermeiden wollen, wenn wir nicht annehmen wollen: Wir leiden! Und je länger wir gegenan kämpfen, umso länger leiden wir. Unsere ganze Energie fließt in den Widerstand und raubt unsere Kraft.

Schicksalsschläge anzunehmen, bedeutet nicht Resignation. Resignation entsteht, wenn wir lange gegen eine Situation ankämpfen.

Wenn wir akzeptieren, was in unserem Leben geschieht, das wir nicht ändern können, können wir unsere Energie in die Bewältigung der Krise lenken. Das hat eine positive Auswirkung auf unser Befinden.

In der Annahme der Umstände liegt Kraft, eine Kraft, die Lösungen aufzeigen kann, die wir im Kampfmodus nicht erkennen konnten.

Nur wenn ich annehmen kann, habe ich die Chance einer positiven Veränderung. Krankheitssymptome z.B. sind keine Feinde, sie sind ein Hilfeschrei der Seele zu schauen, was in unserem Leben und unserer Lebensweise nicht mehr zu uns paßt, was überwunden werden sollte, damit wir uns weiter entwickeln können.

Nur wenn wir annehmen können, haben wir die Chance zu wachsen und reifer zu werden.

Das Leben der meisten Menschen ist nicht mehr als der wirre Versuch zu überleben und sich mit Vergnügungen zu umgeben, bis sie sterben.

Es ist, als wären sie betrunken geboren worden und stürben blind.

Nur wenige trachten danach, sich beim Verlassen dieser Welt in einem besseren Zustand zu befinden als bei der Ankunft.

Es ist traurig, daß so wenige den Mut oder die Weisheit besitzen, um den großen Sprung über Altern, Krankheit und Tod hinaus zu tun.