

Maria Brunner

Ich bin dann mal Ich
Die Freiheit zu sich selbst zu stehen

WIR FÜHLTEN UNS SICHER.
WIR FÜHLTEN UNS BEHÜTET.
WIR FÜHLTEN UNS GELIEBT.

ZU WELCHEM PREIS?



Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar über: www.dnb.de.

Maria Brunner
Ich bin dann mal Ich
Die Freiheit zu sich selbst zu stehen
1. Auflage 2014
© Grasmück Verlag
63674 Altenstadt

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen jeglicher Art, der fotomechanischen Wiedergabe, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Umschlaggestaltung: Christine Lanzendörfer
unter Verwendung: shutterstock.com@Maridav
Lektorat: Ursula Gast
Satz : Constanze Grasmück
Druck: Finidr, s.r.o., Czech Republic

Bitte besuchen Sie uns im Internet unter: www.grasmueck-verlag.de

ISBN 978-3-931723-49-1

Inhalt	
Prolog.....	8
Einleitung/Der Krieger erwacht	10
1. Alles für ein bisschen Liebe?	15
Die erste und letzte Sehnsucht	15
Unvollkommenheit, ich liebe dich!	20
Das Trauma der Lieblosigkeit	25
<i>Übung:</i> Der glückliche Moment.....	30
2. Der Weg des wahren Dieners	33
Der Helfertrip.....	33
Zum Diener werden	35
<i>Übung:</i> Die Umkehrung	43
Erwachen in die Ewigkeit	44
<i>Übung:</i> Der Blick nach innen	47
Schonungslose Selbstliebe.....	49
<i>Übung:</i> Das Selbstliebe-Tagebuch	52
3. Praktizierte Selbstermächtigung	54
Das Werkzeug der Wahl.....	54
<i>Übung:</i> Die Entscheidung für mich selbst	55
Das Dogma vom Müssen	61
<i>Übung:</i> Vom Müssen zum Dürfen.....	68
Das Märchen von Moral und Unmoral	69
<i>Übung:</i> Die Erlaubnis	75
Das Opfersyndrom	77
<i>Übung:</i> Die drei Türen.....	83
Der Weg des Künstlers	84
Die Krux der Wertlosigkeit	93

<i>Übung:</i> Der Blick der Offenheit	97
Das Anlehnungsbedürfnis	98
<i>Übung:</i> Anlehnungsbedürfnisse erkennen	111
Die Übergabe	113
4. Krieg und Frieden	117
Die rote Karte.....	117
Vergeben ohne gutzuheißen.....	122
Schuld und Sühne	127
<i>Übung:</i> Die Reueenergie aktivieren	128
5. Die geheilte Beziehung	131
Mach Schluss mit Miesepetern!	131
<i>Übung:</i> Die Poststation	134
Bedingungslose Akzeptanz	138
<i>Übung:</i> Bedingungslose Akzeptanz.....	140
6. Der Seelenplan.....	143
Zufall, Schicksal oder ganz was anderes?.....	143
Wenn die Seele spricht	150
Der König im Exil	154
Die Macht der Worte	159
Das konstruktive Denken	164
Das Geschenk der Dankbarkeit.....	173
Der innere Lauscher.....	178
<i>Übung:</i> Die Quelle der Liebe.....	178
Die fünf Gaben.....	180
<i>Übung:</i> Das Fingerspiel	183

7. Die Wahl für das Leben	187
Der Zauber des Neuanfangs.....	187
Der Seele folgen.....	194
<i>Übung:</i> Frieden schließen	201
Ruhe inmitten des Sturms	204
Finde deinen wahren Willen.....	207
<i>Übung:</i> Seelentanz	209
Epilog	213
Dank.....	215



Anmerkung: Wie schon von Beginn an habe ich auch diesmal das persönliche »du« als Anrede gewählt, da ich denke, dass wir auf unpersönlicher Ebene alle denselben Weg gehen.

Deshalb bezieht sich die Anrede »du« nicht auf die Person (Personen werden sich immer fremd bleiben), sondern auf die *Seele*, die uns alle miteinander verbindet.

Einleitung/Der Krieger erwacht

Greife daher diese Räuber, diese Begierden, an, Arjuna¹, o zärtlicher Freund und größter aller Krieger. Erobere deine Sinne, deinen Geist und deinen Intellekt zurück, und gebrauche sie zu göttlichen Zwecken. Wenn du die Begierde tötest, wird der helle Glanz des Atman² erstrahlen.

Bhagavadgita 3.41

Heute Morgen spielten sie im Radio den Song *Die Reklamation* von »Wir sind Helden«. Seither gehen mir die Melodie und insbesondere zwei Textzeilen nicht mehr aus dem Kopf: »Ich tausch` nicht mehr, ich will mein Leben zurück!« und »Ich gebe zu, ich war am Anfang entzückt, aber euer Leben zwickt und drückt – nur dann nicht, wenn man sich bückt.« Was ist dieses Lied doch für eine elegante Form der Anprangerung der verblödend-multimedialen, bequem-stumpfsinnigen, massenkompatibel-phlegmatischen Medien- und Konsumära!

Wie dem auch sei: Dieses Buch ist eine Hommage an diesen Song. Eine Hommage an die Selbstbestimmung, an die Unabhängigkeit, an die Einmaligkeit, an die Freiheit, an das Leben! Es ist ein Appell an dich persönlich, dein Licht nicht länger unter den Scheffel zu stellen und dich nicht länger selbst zu verleugnen: deine Gefühle, deine Sehnsüchte, deine Träume, deine Bedürfnisse, deinen Körper, deine Seele.

Der ursprüngliche Arbeitstitel dieses Buches lautete »Ab heute bin ich gut zu mir!«. Auch wenn es dieser Satz nicht auf das finale Cover geschafft hat, im Grunde sagt er immer noch alles aus, worum es in diesem Buch geht: um gut sein, um ehrlich sein, um

¹Arjuna: Ein beeindruckender Held und Krieger / ²Atman: Seele, Lebenskraft

konsequent sein, um wach sein, um lebendig sein. »Ab heute bin ich gut zu mir« – dieser kurze, einfache Satz, ehrlich ausgesprochen, genügt, um ein Leben zu verändern. Denn mit diesem einen Satz triffst du hier und heute eine ganz neue, machtvolle Wahl: die Wahl, endlich *für* dich zu sein statt gegen dich. Und nur auf diese Wahl kommt es an. Triff sie, und dein Leben wird nicht mehr wie vorher sein. Triff sie, und dein Leben wird sich verwandeln. Triff sie, und *du* wirst dich verwandeln.

Für sich sein, gut zu sich sein – klar, das möchte wohl jeder gerne. Aber was bedeutet »gut« sein eigentlich? Bedeutet es, sich selbst zu verwöhnen mit exklusiven Shoppinghighlights, glamourösen Kreuzfahrten oder luxuriösen Spa- und Wellnessbehandlungen? Oder bedeutet es, zum selbstverliebten Schnösel zu werden, der sich nur noch um sich selbst kümmert und dem alles andere egal ist? Weder noch! Gut zu sich zu sein bedeutet schlicht und einfach nur, Liebe zu sich selbst aufzubringen: Liebe zu seinem Körper, zu seinen vermeintlichen Fehlern und Macken, zu seinen Gefühlen, zu seinen Zielen, zu seinen Träumen, kurz Liebe zu seinem ganzen So-sein, mit allem, was dazugehört.

Doch Moment mal, ist diese Liebe zu sich selbst überhaupt okay? Haben wir nicht von klein auf zu hören bekommen, Selbstliebe sei aller Laster Anfang? Haben wir nicht von klein auf gelernt, dass wahre Tugend darin bestehe, sich selbst zurückzunehmen, sich für andere aufzuopfern und ganz und gar *selbstlos* zu sein? Oh doch, genau das haben wir gelernt und wir alle können sehen, wohin uns diese Selbsterniedrigung geführt hat: in einen Abgrund aus Abhängigkeit, Hörigkeit, Angst, Selbstzweifeln, Minderwertigkeitskomplexen und manchmal sogar blankem Selbsthass.

Auch ich selbst steckte – ohne es zu merken – viele Jahre meines Lebens in solchen unbewussten Verhaltens- und Glaubensmustern fest und verleugnete, nein besser: *vergewaltigte* mich auf diese Weise selbst. Viele Jahre lang wollte ich es immer allen und jedem recht machen, wollte charmant sein statt ehrlich, wollte gefallen statt *aufzufallen* und war immer darauf bedacht, ja nicht anzuecken. Denn auf unbewusster Ebene wollte ich um keinen Preis der Welt riskieren, auf Ablehnung zu stoßen. Und sogar heute ertappe ich mich hin und wieder noch dabei, in diese alten Muster zurückzufallen. Immer wieder kommt es vor, dass ich, wenn jemand etwas von mir will, meine eigenen Bedürfnisse lieber einmal mehr ganz schnell wegstecke, anstatt offen und ehrlich dafür einzustehen. So wähle auch ich manchmal noch immer lieber den »bequemeren« Weg. Doch dieser scheinbar bequeme Weg ist in Wahrheit ein Steiniger. Denn jeder Schritt, den wir auf ihm wandeln, macht uns kleiner und immer kleiner. Bis wir irgendwann selbst nicht mehr daran glauben, jemals groß gewesen zu sein. Doch wir sind es! Wir alle tragen in uns ein Potenzial, das so groß ist wie das Universum selbst! Und wir alle können dieses Potenzial hier und jetzt zur Entfaltung bringen – denn genau das ist unser Auftrag: Wir sind hierhergekommen, um den geheimen Plan unseres Lebens, den geheimen Plan unserer Seele zu erfüllen!

Alles, was von unserer Seite her verlangt wird, ist nur, aufrichtig und ehrlich zu uns selbst zu sein, gegenüber dem, was wir fühlen, gegenüber dem, wonach wir uns sehnen und gegenüber dem, was wir als innere Stimme in uns wahrnehmen. Das allein ist die wahre Bedeutung des Wortes Selbstliebe: nicht Selbstverliebtheit, Narzissmus oder Egomane – sondern Ehrlichkeit, Konsequenz und Aufrichtigkeit.

Dieses Buch ist kein Motivations- oder Coachingbuch, denn davon gibt es wahrlich genug. Nein, dieses Buch soll dir, lieber Leser/liebe Leserin, vielmehr ein persönlicher Begleiter sein. Ein Begleiter auf dem Weg in die Freiheit, dem Weg in ein ganz neues, *wacheres* Leben in Selbstannahme, Selbstachtung, Autonomie, Souveränität und dauerhaftem inneren Frieden. Viele Etappen dieses Weges – um nicht zu sagen, alle – bin ich selbst im Laufe meines Lebens schon gegangen. Und wie gesagt, manchmal gehe ich sie auch heute noch.

Zögere nicht länger, und begib auch du dich auf den Weg – lass ihn uns gemeinsam gehen! Selbst, wenn du auf deiner Wanderschaft einmal hinfällst oder zu straucheln scheinst oder den Weg vorübergehend ganz aus den Augen verlierst: Es ist nicht schlimm. Ganz im Gegenteil, es ist sogar völlig okay! Vergiss nie: Du bist jetzt einer von uns. Ein Krieger für die Freiheit. Ein Krieger für das Leben. Und als Krieger kannst du jederzeit wieder von Neuem aufstehen, von Neuem dein Schwert ziehen und dich von Neuem freuen, denn mit jedem neuen Aufstehen erinnerst du dich daran, wofür du eigentlich kämpfst: nämlich nicht nur für dich allein, sondern für die ganze Welt! Für all die Eingekerkerten, für all die Verbannten, für all die Gefangenen, für all die Entmutigten, für all die Einsamen, für all die Resignierten, für all die Verängstigten. Für sie alle kämpfst du, denn für sie alle bist du durch dein Beispiel ein Licht in ihrer Dunkelheit.

Deshalb: Lass uns gehen, Krieger!

PS: Im Verlaufe des Buches werden dir immer wieder Praxisübungen und Meditationen begegnen, die mir auf meiner persönlichen Wanderschaft oft geholfen haben und die ich auch

heute zum Teil immer noch gerne anwende. Natürlich sind diese Übungen keine Pflichtübungen und sie müssen auch nicht in exakt derselben Reihenfolge gemacht werden, wie sie im Buch stehen. Wähle einfach die Übungen aus, die sich für dich richtig und stimmig anfühlen und bei denen du merkst: »Ja, das bringt mich weiter!«

PPS: Dieses Buch versucht, in die eigene Tiefe zu führen, ja, im besten Fall sogar eine Art innerer Transformation zu bewirken. Ich habe mich beim Schreiben bemüht, weltanschaulich so neutral wie möglich zu bleiben. Manches Mal ließen sich jedoch Begriffe wie Gott, Seele, Erleuchtung, Selbst, etc. nicht vermeiden. Wenn diese Begriffe auftauchen, dann sind sie nicht als Bevorzugung oder Vorrangigkeit einer bestimmten theologischen Terminologie zu verstehen, sondern einzig und allein als ein adäquates Mittel, um eine gemeinsame Basis des Verstehens zu schaffen.



1. Alles für ein bisschen Liebe?

Ist nicht die Quelle unseres Daseins die Liebe?

Wilhelm Busch

Die erste und letzte Sehnsucht

Alle großen Religionen, alle großen Traditionen, alle großen Mystiker, ja, sogar alle (wirklich) großen Denker sagen uns im Grunde dasselbe: »Liebe ist unsere Quelle. Aus der Liebe kommen wir und zur Liebe gehen wir, immer und jederzeit.« Ohne mich an dieser Stelle selbst als große Denkerin oder Mystikerin hinstellen zu wollen, wage ich zu sagen: Die Rückkehr zur Liebe ist sogar die einzig wirkliche Sehnsucht, die wir Menschen überhaupt haben! Denn auch, wenn wir uns im Laufe unseres Lebens viele verschiedene Dinge wünschen - angefangen von einem schicken Wagen, einer tollen Karriere, einem eigenen Haus und vielleicht jeder Menge Geld -, wirklich *sehnen* tun wir uns doch immer nur nach einem: nach angenommen Sein, nach geborgen Sein, nach einem Gefühl der Sicherheit, kurz: nach *Liebe*.

Die Liebe ist unsere Quelle. Das bedeutet, wir alle sind aus der Liebe erschaffen. Man könnte auch sagen, wir *sind* Liebe. Ehe wir in diese körperliche Hülle, in diese Welt, in dieses Leben traten, ruhte unser Sein, unsere Seele, unser Geist, still im Schoß der reinen Liebe – ohne jede Vorstellung von Raum und Zeit. Die Erinnerung an diesen Zustand ruht noch immer tief in jedem von uns. Ja, wir alle können uns in unserem tiefsten, tiefsten Innern an eine Zeit erinnern, wo kein Schmerz uns je erreichen und keine Aufregung uns je stören konnte, an eine Zeit, in der wir selig und

geborgen in den Armen der reinen Liebe ruhten und jedes Leid unmöglich war.

Ab und zu blitzt diese Erinnerung auch heute noch, mitten im Alltag, kurz und strahlend in unserem Bewusstsein hervor, wie bei einer Art Déjà-vu-Erlebnis: Wir sehen zufällig einen Schmetterling am Fenster sitzen und unser Herz beginnt unvermittelt zu lächeln. Wir sehen eine Schar Kinder ausgelassen auf dem Spielplatz herumtollen und fühlen ihre Unschuld plötzlich intensiv im eigenen Herzen. Wir spüren die Frühlingssonne auf unserer Haut, hören die Vögel ihr fröhliches Lied singen und empfinden auf einmal ein spontanes, tiefes Glück und die intuitive Gewissheit, in den großen Kreislauf ewig und untrennbar miteingebunden zu sein. In diesen kurzen, magischen Momenten, in denen wir einfach nur Innigkeit, Wärme und Verbundenheit empfinden und die ganze Welt still umarmen möchten, in diesen Momenten leuchtet unser wahres Wesen in uns auf. Der Schleier lüftet sich und gibt den Blick frei auf die Schönheit des unendlichen Sternenhimmels inmitten unserer menschlichen Seele.

Das Zuhause unserer Seele, *unser* Zuhause, ist die Dimension der ewigen Liebe, einer Dimension abseits jeder Vorstellung von Form, Raum und Zeit. Hier hat alles begonnen und hier endet alles. Doch *jetzt* sind wir hier, eben *in* diesem Körper, eben *an* diesem Ort und eben *in* dieser Zeit. Und hier scheint die Liebe irgendwie verloren gegangen zu sein. Ja, mehr noch: Alles, was die Liebe ausmacht, scheint hier ins Gegenteil verkehrt! Statt Miteinander herrscht Gegeneinander, statt Verbundenheit Isolierung, statt Solidarität Konflikt, statt Unschuld Schuld und statt Selbstliebe Egozentrik. Vielleicht brennt gerade deswegen die Sehnsucht nach der *wahren* Liebe so stark in uns: nach einer Liebe ohne Schmerz, nach einer Liebe ohne Gegenteil, nach einer Liebe ohne Urteil.

Die wahre, die unpersönliche, die ursprüngliche Liebe ist wie ein starker Magnet, der uns Menschen geradezu magisch anziehen scheint. Unser Leben lang suchen wir nach dieser essenziellen Form der Liebe – und was wir finden, ist oftmals nur die »Liebe« der Welt: Wir verlieben uns in jemanden, fühlen uns überglücklich, strahlend, freudetrunken und schweben für kurze Zeit selig im siebten Himmel der rosaroten Herzchen, nur um dann geknickt und machtlos zuzuschauen, wie aus den Herzchen langsam die Luft entweicht und wir entzaubert und desillusioniert zurück auf den Boden der Tatsachen purzeln. So beginnen wir das ganze Spiel wieder von vorn: Wieder verlieben wir uns, wieder sind wir einige Zeit glücklich und wieder glauben wir, diesmal die wahre Liebe gefunden zu haben – ohne zu merken, dass es in Wahrheit wieder nur der flau Abklatsch der Verliebtheit ist, und Verliebtheit bringt zwangsläufig Dinge mit sich, die eigentlich gar nichts mit der *wahren* Liebe zu tun haben: extreme Polarität, Eifersucht, Abhängigkeit, Besitzsucht, Enttäuschung, Sentimentalität, Aufregung, Leid, Verbitterung und vieles mehr.

Alle Menschen suchen die Liebe – doch viele finden nur die Verliebtheit. Alle Menschen suchen Zuneigung – doch viele finden nur Leidenschaft. Kein Wunder, dass im Bewusstsein der meisten Menschen die wahre Bedeutung des Wortes »Liebe« fast vollständig in Vergessenheit geraten ist. Kein Wunder, dass dieses eigentlich heiligste aller Wörter mehr und mehr zur abgedroschenen Phrase verkommt. Ja, sogar Versicherungen, Fast-Food-Konzerne und Supermarktketten haben neuerdings die »Liebe« für sich und ihre Werbung entdeckt! Die Leute in den Marketingabteilungen sind selbstverständlich nicht auf den Kopf gefallen: Sie wissen genau: Jeder sucht irgendwie nach der Liebe. Warum also nicht auch in

Burgern, Schokolade oder Waschpulver? Sex war gestern, heute gilt: »Love sells!« Doch mal ehrlich: Ist das die Liebe, nach der wir uns so sehnen?

Wahre Liebe ist etwas Heiliges. Sie ist so heilig wie das Leben selbst. Wenn das Leben von Liebe spricht, dann spricht es von nichts anderem als Mitgefühl, Milde, Akzeptanz und Frieden. Spricht die Welt hingegen von Liebe, dann meint sie oft nur die Verliebtheit, die Aufregung, den Flitter, das Kribbeln, die »Schmetterlinge im Bauch«, die so schnell wieder davonfliegen. Wenn die Welt von Selbstliebe spricht, meint sie folglich nur die Selbstverliebtheit und damit die Egozentrik. In Wahrheit ist Liebe so viel mehr, so viel tiefer und hat absolut nichts mit uns als Person zu tun, denn die wahre Liebe liegt *abseits*: abseits von Objekten, abseits persönlicher Vorlieben und Abneigungen und abseits aller menschlichen Beurteilungen von »gut« und »schlecht«.

Das Geheimnis der wahren Liebe ist: Sie nimmt alles gleichermaßen an.

Dieses alles-Annehmen ist also unser Schlüssel. Doch kann dies nirgendwo anders beginnen als tief in uns selbst. Das bedeutet, wir können die Liebe mit all ihren herrlichen Facetten erst dann in unserem Leben manifest machen, sie erst dann wirklich (wieder-) finden, wenn wir uns dazu ermächtigen, uns selbst vollkommen und bedingungslos zu lieben – für alles, was unser Sein ausmacht: angefangen von unserem Körper, unseren Gefühlen, unseren Zielen und Sehnsüchten, bis hin zu unserem Scheitern, unseren Unzulänglichkeiten und unseren Fehlern. Ja, im Grunde müssen wir uns regelrecht durch alle Schichten »hindurchlieben«, denn nur so kann die Liebe, nach der wir uns so sehnen, von Neuem in

unserem Bewusstsein erwachen und sich durch uns hindurch bis in die Außenwelt hin ausdehnen.

Die »gute« Nachricht zuerst: Diese Ausdehnung geschieht ganz von selbst, wir müssen uns weder darum bemühen, noch großartig an uns »arbeiten«. Wir müssen nur Ehrlichkeit, Nachsicht und Mitgefühl uns selbst gegenüber aufbringen und alles verwandelt sich. Die »schlechte« Nachricht: Wir selbst müssen den Anfang zu dieser Verwandlung machen, wir selbst müssen das Rad der Liebe zum Drehen bringen! Doch an dieser, an sich eigentlich völlig simplen Aufgabe scheitern viele seltsamerweise, denn sich selbst gegenüber liebend, mitfühlend, nachsichtig und vor allem *ehrlich* zu sein, bis hinunter zum entlegensten und verborgensten Winkel des eigenen Seins, hieße, sich aus seiner gewohnheitsmäßigen Bequemlichkeit aufzuraffen, einen bewussten Blick hinter die Fassade zu werfen und schnurstracks in die unbekanntesten Tiefen des eigenen Wesens hineinzuspringen.

Springen wir! Springen wir jetzt!

Wir alle sind mit einem Auftrag in dieses Leben gekommen: die Liebe, die wir sind, in uns und durch uns zu verwirklichen. Es ist unser Part, die Liebe in dieser Welt zum Ausdruck, zum Blühen, zu bringen und in sicht- und greifbare Realität zu verwandeln. Auf diese Weise werden die Dimensionen verbunden und geheilt. Noch ist die Liebe der Welt eine gebundene Liebe. Noch wird Liebe mit Verliebtheit, Leidenschaft, Narzissmus und Egozentrik verwechselt und mit Gefühlen wie Eifersucht, Enttäuschung, »Liebeskummer« oder »Herzschmerz« in Verbindung gebracht. Doch das ist nicht weiter schlimm. Es wird unseren Auftrag nicht beeinträchtigen, im Gegenteil: Unsere (Selbst-)Verliebtheit,