

## Folge deiner Sehnsucht!

**W**arum bist du hier? Weshalb bist du gerade zu dieser Zeit auf dem Planeten Erde? Diese Überlegungen wollen dich dabei unterstützen, eine Antwort zu finden.

Es ist Teil unserer innersten Natur, nach dem Sinn und Zweck zu suchen, Dinge in Frage zu stellen. Wir sind von Natur aus Suchende, wir suchen die Wahrheit darüber, wer wir wirklich sind. Weil wir spüren, dass es einen Grund dafür gibt, dass wir in einem menschlichen Körper inkarniert sind, suchen wir nach der Ursache unserer Existenz, wir wollen wissen, warum wir hier sind. Wir ahnen, dass wir eine Bestimmung haben. Wenn wir nur wüssten, worin sie besteht, könnten wir ihr folgen. Tief in uns würde dann etwas befriedigt werden, wir wären erfüllt.

Aber was ist unser Auftrag? Welche Aktivitäten würden unsere Seele erfüllen? Wie bei vielen der großen menschlichen Fragen finden wir auch hier die Antwort in uns. Leider ist es oft nicht leicht, innezuhalten und die Antworten der inneren Stimme zu hören, obwohl sie uns manchmal näher sind als unser eigenes Herz. Was macht es so schwierig, auf unsere weise innere Stimme zu hören?

**V**on Kindheit an sind wir konditioniert, im Außen Antworten zu suchen. Wir haben gelernt, das zu sein und zu tun, was andere von uns erwarten. Das ist nicht unbedingt schlecht, so kann das Leben einfach sein. Indem wir uns so verhielten, wie es unseren Eltern gefiel, lernten wir zu überleben. Es war ganz natürlich, die Zustimmung der Eltern erhalten zu wollen, wir brauchten ja ihre Fürsorge. Als Kleinkinder konnten wir nicht für uns selbst sorgen, auf uns allein gestellt hätten wir nicht überlebt. Wie Götter sorgten unsere Eltern oder Pflegeeltern für alles,

was wir brauchten. Sie sagten uns, wie das Leben ist und wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten sollten. Wir glaubten ihnen, denn wir hatten keine Wahl. Sie hatten buchstäblich die Macht über Leben und Tod, das wussten wir instinktiv. Indem wir zu ihnen aufschauten und lernten uns so zu verhalten, dass sie zufrieden waren, sicherten wir unser weiteres Überleben.

Gleichzeitig aber verloren wir in diesem Prozess den Kontakt zu unserer essenziellen Natur, zu unserer göttlichen inneren Führung. So ist es immer schon gewesen, auch für uns war es ganz natürlich, denn es ist ja die Aufgabe der Eltern, ihre Kinder zu lehren, in dieser Welt zurechtzukommen. Als Kinder hatten wir zu lernen, unseren Körper zu beherrschen, in dieser Gesellschaft zu leben und mit anderen auszukommen.

**D**och jetzt sind wir keine Kinder mehr. Indem wir immer nach außen hörten, lernten wir nicht, auch nach innen zu hören. Die meisten von uns verloren so den Kontakt zu ihrer Seele. Indem wir auf andere hörten, wurden wir konditioniert, so zu sein, wie wir sein sollten, anstatt auch nach innen zu schauen und zu fragen, wer wir selbst wirklich sind. Diese Haltung setzte sich bis ins Erwachsenenalter fort. Deshalb ist es leichter, zu einem Berufsberater oder Hellseher zu gehen, als nach innen zu schauen. Es ist nicht schlecht, auf andere zu hören, doch andere haben nicht *unsere* Antworten. Unsere Antworten liegen in *uns*.

Unserer inneren Führung zu folgen ist das Einzige, was unser ureigenstes Wesen befriedigt. Weil es uns von Beginn an zur Gewohnheit wurde, im Außen nach Antworten zu suchen, müssen wir erst lernen, auf die Stimme unserer Seele zu hören. Die Buddhisten sind der Auffassung, es sei das größte Geschenk für eine Seele, in einem menschlichen Körper inkarniert zu sein. Sie glauben, dass dies die

beste Möglichkeit für die Seele ist, zu wachsen und sich zu entwickeln. Als Mensch hier zu sein, sei eine Fortsetzung dessen, was wir bereits in früheren Leben erreicht haben, vielleicht auch auf nichtmenschlichen Ebenen. Der buddhistischen Lebensauffassung zufolge dient das Leben des Menschen der Entwicklung seiner Seele. Alle spirituellen Weisheiten lehren, dass wir hier sind, um innerlich zu wachsen und unser spirituelles Wesen entwickeln zu lernen. Viele Menschen ahnen zwar, dass es so ist; sie sind sich ihrer Aufgabe jedoch nicht bewusst und auch nicht, inwieweit sie sie erfolgreich bewältigen.

Nehmen wir also an, dass unser Hiersein dazu dient, der Seele Gelegenheit zum Wachsen zu geben, um zu lernen und uns zu entwickeln. Viele Menschen haben das Gefühl, zu etwas Bestimmtem hier zu sein, dass sie nicht nur kamen um zu lernen, sondern auch um etwas beizutragen.

Was also ist deine Bestimmung auf der Erde? Es gibt verschiedene Wege, sich diesen Fragen aus dem Alltagsbewusstsein heraus zu nähern. Hier einige Vorschläge:

**B**licke zurück in deiner Lebensgeschichte. Mache dir die Fähigkeiten bewusst, die du erworben hast. Welche Ausbildungen, welche Berufe, welche Arbeit hast du? Und warum? Hast du gearbeitet, weil du es gerne tatest? Gab es andere Gründe? Wofür bekamst du Geld, wofür nicht? Vielleicht war deine Mutter berufstätig und du lernstest, für die Familie zu kochen, hast im Garten gearbeitet, die Tiere versorgt oder deinem Vater bei seiner Arbeit geholfen.

Was hast du gelernt? Welche Fähigkeiten hast du bei deiner Ausbildung und im täglichen Leben erworben? Gibt es eine bestimmte Richtung, einen roten Faden, ein Muster? Kannst du erkennen, ob eine Aktivität oder ein Ereignis dich vorbereitete und zum nächsten führte? Ein klares Bild davon zu be-

kommen, wo du bist, kann dir einen Hinweis geben, wo dein Weg hinführt.

**E**innere dich beim Rückblick daran, was dir am meisten Freude machte, am meisten Spontaneität in dir auslöste. Wobei fühltest du dich durch und durch wohl? Dort liegt der Schlüssel zu deiner Bestimmung! Folge deiner Begeisterung! Was tust du am liebsten? Was lässt dein Herz singen? Was lässt deine innere Wahrheit lebendig werden? Danach sehnt sich deine Seele. Was immer es auch sei, es ist der Schlüssel zu deiner Erfüllung.

Vielleicht bist du am meisten du selbst bei der Gartenarbeit. Oder du fühlst dich angesprochen, wenn es um die Erhaltung der Umwelt geht. Vielleicht liebst du es, etwas zusammen mit Kindern zu tun. Die kleinen Freudensprünge führen dich zu deiner Bestimmung, wenn du ihnen folgst. Der Philosoph und Mythenforscher Joseph Campbell schrieb: „Wenn du *deiner* Bestimmung folgst, dich auf *deinen* Weg machst – der immer schon da ist – und *dein* Leben lebst, wo immer du bist, dann bist du erfrischt von all den kleinen Freudensprüngen auf dem Weg.“

**I**n der Kindheit wurden wir gelehrt, Vater und Mutter zu ehren, jedoch selten oder gar nicht, auch uns selbst anzuerkennen. Wir lernten nicht, unsere eigenen Vorlieben zu beachten, unserem eigenen Rhythmus, unseren eigenen Impulsen zu folgen. Stattdessen versuchten wir dazuzugehören, uns anzupassen. Leider waren wir dabei nur allzu erfolgreich und opferten so einen Teil unserer Einzigartigkeit. Wir verloren den Kontakt zu unserer Begeisterung, zu dem, was uns wirklich glücklich macht.

Viele Menschen trennen das, was sie für Geld tun, von dem, was sie zum Vergnügen tun. Manche sind berührt von der Natur, von der Musik oder von einer anderen Kunst. Vielleicht hast du da keine Energie investiert, weil du dachtest, es sei unnütz oder

du könntest davon nicht leben. Mit anderen Worten, du hast deine Liebe zurückgehalten, aus Angst, nicht mehr funktionieren zu können, anstatt deinem Herzen in dem zu folgen, was deine Seele nähren würde.

**E**s ist möglich Geld zu verdienen mit dem, was dir Freude macht! Dadurch verwandelt sich das Existieren in Leben. Vielleicht hast du deine natürliche Neugierde aufs Leben bremsen lassen durch die Erwartung oder die mangelnde Zustimmung deiner Eltern oder anderer Menschen, anstatt das zu tun, was deiner Sehnsucht entspricht.

Also, was macht dir am meisten Freude? Wobei geht dir das Herz auf? Was erregt deine Neugierde? Was würdest du gern sein? Autor? Innenarchitekt? Heiler? Gärtner? Handwerker? Lehrer? Frisör? Maskenbildner? Seminarleiter? Oder vielleicht ein Politiker, der Einfluss auf die Gesellschaft hat? Was zieht dich an?

Wenn es keinen starken Zug gibt, welches sind die kleinen Impulse in dir? Folge deinen kleinen Vorlieben, dabei kommen oft die großen Sehnsüchte zum Vorschein. In unserem Bestreben, zu überleben und anderen zu gefallen, haben wir vergessen, was uns wirklich wichtig ist. Sollte dies bei dir der Fall sein, dann mach dir bewusst, was du *nicht* willst, was dir *nicht* gefällt, was dich *nicht* befriedigt. Übrig bleiben wird das, was dem Fluss deiner Seele entspricht.

**E**in anderer Weg, deine Bestimmung zu finden, ist, dir bewusst zu machen, wovon du schon immer geträumt hast, was du schon immer gern getan hättest. Vielleicht hast du davon geträumt, um die Welt zu reisen, Gedichte oder einen Roman zu schreiben, Wohnungen zu dekorieren. Vielleicht wolltest du gerne malen oder in der Natur sein. Wünsche und Tagträume sind Anzeiger für das, was der Schwingung unserer Seele entspricht. Lass deine Träume Realität werden. Biete deine Fähigkeiten an,

tu es! Fang an, wo immer du auch bist! Vielleicht beginnst du damit, dir täglich einen Wunsch zu erfüllen. Gib dir eine Stunde pro Tag, der Stimme deiner Seele zu folgen, wo immer sie dich auch hinführen mag. Folge deiner Sehnsucht, und wenn du weißt, was dich am meisten begeistert, folge deinen Träumen, folge dem Weg, auf den sie dich bringen und scheue dich nicht, all das zu tun, was dich voranbringt.

**D**as größte Hindernis auf dem Weg zur Glückseligkeit ist der sogenannte Wächter, eine Stimme in unserem Kopf, die sagt, dass wir das nicht können, dass wir nicht klug, nicht talentiert oder nicht wertvoll genug seien. Dass wir es nicht verdienen, glücklich zu sein. Der Wächter – Sigmund Freud nannte ihn das Superego, auch den Richter oder den Kritiker – ist das unbewusste Programm, das wir in unserer Psyche tragen und das uns entmachtet; die Stimme, die uns sagt, wir könnten dies oder jenes nicht erreichen. Dieser Stimme sind wir uns oftmals so wenig bewusst, dass wir sie nicht als solche, als separaten Gedankengang erkennen. Sie ist wie ein Filter, durch den wir das Leben wahrnehmen. Wir denken, es sei die Wahrheit, so sei das Leben eben. Wir vergessen, dass jemand irgendwann mit Nachdruck zu uns sagte: „Das kannst du nicht, das verstehst du nicht...“ Wir hörten es oft genug, so oft, bis wir es glaubten. Wir verleibten es uns ein, und so wurde dies die Stimme unseres eigenen inneren Kritikers.

Gefördert wurde das dadurch, dass wir die Personen, die abfällig über uns sprachen, liebten und/oder brauchten. Es wäre gefährlich für unser Überleben gewesen, wenn wir als Kinder widersprochen hätten. Wir glaubten ihnen, setzten sie ins Recht und uns selbst ins Unrecht. Es führt kein Weg daran vorbei, sich diesen unbewussten Prozess bewusst zu machen, um die Stimme des Wächters als solche zu

erkennen und zu begreifen, dass sie nicht die Wahrheit spricht.

**V**ielleicht ist dein eigener Wächter jetzt aktiv und sagt: „Das mag für andere gelten, aber nicht für mich.“ Oder: „Dies gilt nicht für mich in meinen Lebensumständen, ich habe eine Familie zu ernähren.“ Oder: „Ich kann nicht tun was ich möchte, ich habe mein Studium nicht abgeschlossen.“ „Ich habe das Falsche gelernt, und jetzt ist es zu spät, um noch einmal von vorn anzufangen.“ Der Wächter ist sehr subtil, doch das Ergebnis ist immer dasselbe: Du bist schon geschlagen, noch bevor du anfängst. Also fängst du gar nicht erst an. Du fängst nicht an, nach Lösungen zu suchen, weil du glaubst schon zu wissen, dass es nicht funktioniert. Du glaubst diesem Wächter, dass du niemals das erreichen kannst, was du dir insgeheim wünschst.

**S**ieh dir die Urteile an, die dein Richter fällt. Sei bereit, die Wahrheit seiner Einflüsterungen in Frage zu stellen. Erwinnere dich an die Umstände, als du zum ersten Mal solche Gedanken hattest. Wer sagte was zu dir beim ersten Mal? Wann? Ist der Gedanke von damals heute noch gültig? Was du früher einmal für wahr hieltest – das alte Programm – muss heute nicht mehr wahr sein. Dass wir wegen unseres ersten Aufsatzes ausgelacht wurden, heißt nicht, dass wir heute nichts zu sagen haben. Es ist höchste Zeit, die Software unseres inneren Computers zu aktualisieren.

Nimm dir Zeit und untersuche die Gedanken der Stimme, die dir sagt, du könntest deiner Sehnsucht nicht folgen. Woher kommen diese Gedanken? Frage dich, was du tun würdest, wenn diese Gedanken nicht da wären, und dann... tu es! Wahrscheinlich ist dir klar, dass deine Bestimmung deinen Lebensweg verändern kann. Vielleicht fängst du als Sekretärin an, lernst abends Yoga und eines Tages bist

bist du Yoga-Lehrerin. Es ist sinnvoll, für Veränderungen offen zu sein. Wenn sich deine Seele ausdehnt und du dir deines Selbst bewusster wirst, hast du auch mehr zu geben. Wenn du deine Seele entdeckst, erinnere dich, dass du all die Fähigkeiten in dir hast, die dich deiner Bestimmung näher bringen können.

Oft sind es die schwierigsten und schmerzhaftesten Momente im Leben, in denen wir die Fähigkeiten entwickeln, unserer Bestimmung zu folgen. Vielleicht hast du dich in die Welt der Musik geflüchtet, um Streit mit deinen Eltern zu vermeiden. Heute bist du Musiker. Vielleicht warst du das älteste von fünf Kindern, hast viel Verantwortung übernommen und einen Teil deiner Kindheit geopfert. Jetzt, als Erwachsener, hast du die Verantwortung, deine Bestimmung zu erfüllen.

**E**in junger Mann von 19 Jahren wurde von einem Lkw überfahren und war vorübergehend gelähmt. Er brauchte eineinhalb Jahre, um sich wieder bewegen zu lernen und gesund zu werden. Vor dem Unfall hatte sein Leben keine Ausrichtung. Jetzt, Jahre später, ist er Rehabilitationstherapeut. Er leitet ein Zentrum, reist durchs Land und hält Vorträge über Kopftraumata. Der Unfall half ihm, seine Bestimmung zu finden.

Wunden helfen uns oft, unsere größten Fähigkeiten zu finden. Daher ist es lohnend, zurückzuschauen in unsere Kindheit, die Traumata aufzudecken und die Fähigkeiten zu finden, die wir daraus entwickelt haben. Diese Fähigkeiten sind es, die uns helfen, unseren Weg zu finden und unserer Bestimmung gerecht zu werden. Ohne dramatische Ereignisse werden viele Fähigkeiten nicht entwickelt. Wir können solche Ereignisse erforschen, indem wir folgende Fragen beantworten:

Was hat mir in meinem Leben am meisten weh getan? Was war meine schmerzhafteste Erfahrung?

Welche Fähigkeiten entwickelten sich daraus, dass mir dies oder jenes zustieß? Welche Charaktereigenschaften hätte ich ohne diese Erfahrung nicht entwickelt? Auf welchem Gebiet, in welchem Beruf könnten diese Fähigkeiten jetzt hilfreich sein? Wie könnte ich sie am sinnvollsten einsetzen?

Mögen die Antworten auf diese Fragen dir die Richtung zeigen, in die dich deine Bestimmung führt.