

Labeln – dem Leben einen Stempel aufdrücken

Guten Morgen miteinander,

Wir stehen kurz vor Ostern, also noch immer in der Fastenzeit. Viele Menschen verzichten in dieser Zeit auf etwas, das ihnen lieb ist: Süßes, Alkohol, Youtube usw. Ich möchte heute ein Verzicht-Experiment schmackhaft machen, das unser Denken und Reden betrifft - den Verzicht auf das *wertende Labeln*.

Den meisten Dinge gegenüber, denen wir begegnen, positionieren wir uns reflexartig: Wir sind dafür oder dagegen.

Wir beurteilen das, was da ist und geben zur reinen Wahrnehmung des Umstandes noch ein Label dazu. So ist das Wetter entweder "gut" oder "schlecht", das Warten auf den Bus "lästig" oder "grad noch gut, weil...", die Verspannung im Rücken ist "nervig" oder "ein lästiges Thema", der Computer "zu langsam" oder "der beste überhaupt". Der Riss im Kleid ist ein "Desaster", der Nachbar "mühsam" und die Politik eine "Katastrophe". Gerne kannst Du diese Liste mit Deinen eigenen Labels ergänzen ...

*"Wie oft kann uns ein Nichts beglücken - Wie oft raubt uns ein Nichts die Ruh?
ein Nichts führt uns zum Hochenzücken - Ein Nichts führt der Verzweiflung zu.
Die sich zu spät, ach! erst verliert,
und täglich lehrt uns die Erfahrung, dass oft ein Nichts zu vielem führt."*

von Unbekannt

Es ist offensichtlich: Unser ICH will zum Leben auch seinen Senf dazu geben. So vergleichen wir die Wirklichkeit laufend mit unserer eigenen Vorstellung einer Wirklichkeit, von der wir denken, dass sie besser sei. Unsere Wunschvorstellung über das Angebot des Lebens zu stellen, ist zwar normal (die Norm), aber nicht unbedingt natürlich (unsere wahre Natur). Was natürlich ist, können wir bei kleinen Kindern beobachten. Sie sind offen für alles, was da kommt und agieren dann aus dem Moment heraus - entsprechend zur Situation. Sie haben noch nicht gelernt, die Wirklichkeit als Problem zu deklarieren und sie laufend zu bekämpfen. Sie staunen vielleicht ("*Aha, wenn das so ist...*"), mobilisieren aber keine Gegenwehr, sondern akzeptieren die Situation einfach wie sie ist. Auf diese Weise verlieren sie weder Energie noch die Lebenslust.

Wenn wir zulassen, dass sich unsere Vorstellungen und Klassifizierungen zwischen die Wirklichkeit und unser Dasein schieben, produziert dies eine Reibung, die es mit Energie wieder zu überwinden gilt. Die Alternative ist das schlichte Schauen und sich Einlassen auf das, was ist. Wenn wir die Wirklichkeit schlicht als Lebens-Wahrheit nehmen, kann sie ungehindert Wirkung entfalten und uns berühren, und daraus erwächst in uns die - in diesem Moment bestmögliche - Antwort darauf.

...

Schon jetzt wünsche ich Euch allen frohe Ostern,
sich erneuernde Kräfte
und Staunen über die spriessenden Frühlingskräfte ...

Mit herzlichem Gruss
Marianne