

Ist dir eigentlich bewusst, dass das hier DEIN Leben ist?

Manchmal habe ich den Eindruck, dass den meisten Menschen gar nicht bewusst ist, dass ihre Lebenszeit runterläuft und sie nicht bedenken, dass der Körper in dem das Bewusstsein lebt sterben wird.

Manchmal schon viel früher als man sich das so vorstellt.

Und am Ende des Lebens zählt es nicht wie viele Kriege man gewonnen hat. Wie viele Medaillen man gewonnen hat. Wie viel Geld man verdient hat.

Wie viele Freunde man hatte. Ob man eine Schönheitskönigin war.

Lust auf ein kleines Spiel?

Stell dir einfach nur vor du hättest nur noch eine einzige Stunde zu leben. Was würdest du in dieser Stunde tun?

Wen würdest du anrufen um noch einmal seine Stimme zu hören?

Wem würdest du noch einmal sagen was du über ihn denkst?

Wen würdest du in deiner letzten Stunde bei dir haben wollen?

Würdest überhaupt jemanden bei dir haben wollen oder wärst du dann lieber ganz alleine?

Stell es dir einfach nur vor Stell dir einen Wecker und lasse eine Stunde vergehen und stell dir währenddessen einfach vor dass du NIE WIEDER die Gelegenheit hast irgendjemandem etwas zu sagen. Nie wieder die Gelegenheit hast etwas zu sehen, zu fühlen, zu schmecken oder zu riechen. Fühl einfach mal in dich rein wie sich das anfühlt zu wissen, dass dein Leben ist 60 Minuten vorbei ist.

Und wenn die Stunde um ist - dann sieh dir all das was du dir während dieser Stunde angeschaut hast, was du gedacht hast noch einmal an und frage dich ob es wirklich alles selbstverständlich ist, ob du wirklich glücklich bist mit dem was in deinem Leben bist. Oder ob es nicht Zeit ist etwas zu ändern um glücklich zu sein. Oder hast du vielleicht festgestellt, dass du vollkommen glücklich und erfüllt bist und ohne Reue sterben könntest? Denn eins ist sicher: Du wirst sterben - und ob du dann dein glücklich und erfüllt aus dem Leben gehst hat auch maßgeblich Einfluss darauf wie sich die Menschen fühlen die dich lieben.

Ich habe so einige Menschen verloren die mir sehr nahe standen. Und ich habe mich oft in Trauer verloren weil sie mir so sehr fehlten. Es fühlte sich immer unvollständig an in mir. Aber als mein Vater starb da war es anders. Mein Vater war DER wichtigste Mensch in meinem Leben. Mein Rettungsanker, der Mensch der immer eine Antwort wusste - und doch war er der einzige Mensch bei dem ich nicht getrauert habe. Natürlich bin ich traurig, dass er tot ist - aber ich habe keinen Verlust gefühlt. Er hat keine Lücke in meinem Leben hinterlassen. Im Gegenteil - die Freude darüber ihn so viele Jahre als Vater gehabt zu haben war viel größer als die Traurigkeit, dass er gestorben ist. Und ich weiß heute, dass es damit zu tun hatte dass sein Leben erfüllt war und er es losgelassen hat. Er ist in Frieden in die Freiheit gegangen.

Du hast nur dieses eine Leben. Nur eine einzige Chance.

Warum verschenkst du deine wertvolle Lebenszeit an Menschen die dich nicht interessieren oder mit Tätigkeiten die du nicht magst? Was hält dich davon ab dein Leben so zu gestalten, dass du ein Lebenswerk erschaffst? Warum trottest du der Herde hinterher und machst das nach was dir irgendwer vorgemacht hat?

Und keine Ausreden - damit haust du dich nur selbst in die Pfanne.

Bist du mit den Menschen zusammen die du liebst?

Sei niemals zu stolz einem Menschen der dir wichtig ist zu sagen was du fühlst. Egal ob dieser Mensch deine Liebe erwidert oder nicht. Menschen sind immer so unglaublich stolz und zeigen einander nicht was sie füreinander fühlen. Weil sie denken, dass es sie schwach macht.

Es macht nicht schwach jemandem zu sagen was man fühlt - nein im Gegenteil, es macht unglaublich stark und lebendig.

Du hast nur eine begrenzte Lebenszeit. Schau dir genau an mit wem und mit was du sie verbringst.

So viele Menschen führen Kriege - der Konflikt in der Ukraine ist in aller Munde.

Aber was ist mit den ganzen Kriegen die die Menschen mit sich und mit anderen Menschen führen?

Schau mal ganz genau hin in dein Leben.

Mit welchen Menschen bist du nicht gut?

Wo glaubst du, dass andere Menschen für irgendetwas in deinem Leben die Verantwortung tragen - egal ob im Guten oder Schlechten.

Wo gibst du Verantwortung an andere ab?

Welche Menschen verachtetest du?

Welche verehrst du?

Es ist ganz egal ob du zu jemandem aufschaut oder auf ihn herab. Wirklich gut bist du mit einem Menschen nur wenn du mit ihm auf Augenhöhe bist.

Wenn die Menschen sich Frieden wünschen dann müssen sie selbst damit anfangen.

Wenn du deinen Partner nicht liebst - warum gehst du nicht? Wenn du deinen Beruf nicht liebst - warum machst du ihn dann? Warum lügst du? Warum sagst du nicht die Wahrheit?

ES IST DEIN LEBEN!!

Hör auf Ausreden zu finden warum und weshalb dieses oder jenes nicht geht und hör auf die Verantwortung woanders zu suchen. Und vor allem sag nicht: Das ist nicht so leicht.

Da hast du grad die Falsche vor der Nase. Denn ich war schon da wo viele Menschen sind - vielleicht in manchen Bereichen sogar einen Ticken weiter unten. Und ich habe es aus eigener Kraft geschafft alles zu wandeln. Und hey - ich bin kein Herkules oder irgendeine griechische Göttin - ich bin genau so ein kleiner Pups wie du - aber ich wollte wissen ob es in die andere Richtung genauso leicht geht wie nach unten. Und ich schwöre dir - es geht genauso leicht. Du musst es nur ausprobieren....

Ich kenne die Ausreden. Und die haben in der Regel auch wieder nur mit anderen Menschen zu tun. Oder mit Prinzipien.

Ich habe mich mit meinen eigenen Prinzipien viele Jahre von Glück, Freundschaft und Liebe ferngehalten. Ich habe mich mit Menschen eingelassen die ich weder wirklich mochte, noch die zu mir passten. Aber ich habe es nie in Frage gestellt - ich habe das in meiner Kindheit so gelernt und ich habe stumpsinnig weitergemacht was mir irgendwelche Menschen erzählt haben.

Du versaut nur dein eigenes Leben. Und hör auf zu begründen warum du keinen besseren Job findest. Warum du deine Frau nicht verlassen kannst und dass du dieses und jenes nicht darfst.

Das sind alles nur Ausreden um nicht glücklich und erfüllt zu sein. Denn glücklich und erfüllt zu sein heißt, dass es keinen Grund mehr gibt zu kämpfen. Den meisten Menschen geht es nämlich gar nicht ums Genießen im Leben sondern ums Kämpfen.

Was glaubt ihr wohl warum diese ganzen Hollywoodschnulzen nur so lange gehen bis nach viel Drama und Tamtam endlich die Helden einander in den Armen liegen. Dann ist "Happy End" - aber was dann? Die meisten Beziehungen enden doch schon bevor sie angefangen haben.

Ich habe vor 7 Jahren einmal gesagt: "Wenn ich nur einen einzigen Tag mit IHR verbringen dürfte und dann sterben müsste. Dann würde ich diesen Tag mit ihr verbringen und dann sterben. Das wäre die Erfüllung meines Lebens"

Super oder? Ich habe meinen Tod an einen einzigen Tag mit ihr geknüpft. Weil ich dachte, dass es die Erfüllung meines Lebens sei wenn ich ihr einmal richtig nahe sein darf. Nur einmal sie berühren, nur ein einziges Mal - ich wäre gestorben dafür, dass sie mir diesen Wunsch erfüllt hätte...

Wenn wir uns nahe gekommen wären.... nach alledem was ich heute über das Leben weiß und welchen Gesetzmäßigkeiten es folgt weiß - wäre ich gestorben.

Statt dessen hat sie mich so weit von sich fortgeschleudert, dass ich gar nicht mehr auf den Gedanken kommen konnte, dass es sich lohnen könnte für sie mein Leben wegzuwerfen.

Ich habe 1998 in einem Anfall von Angst um meinen Mann zu ihm gesagt: "Ich würde mein Leben geben wenn du weiterleben kannst" - er war damals sehr schwer an der Leber erkrankt und keiner wusste so genau was er hat und ich hatte so große Angst, dass ich ihn verlieren würde. Und in meiner grenzenlosen Bewusstlosigkeit sagte ich diesen Satz. Und wisst ihr was passiert ist? Ich wurde ein Jahr später schwanger und in meinem Sohn lebt ja ein Teil meines Mannes weiter - und ich wäre in der Schwangerschaft beinahe gestorben. Es manifestiert sich alles was du in diese Welt bringst.

Sie ist nicht mehr die Erfüllung meines Lebens - die habe ich bei mir selbst gefunden - und somit hat auch mein Wunsch keine Bedeutung mehr - denn mein Leben ist bereits erfüllt und vollständig. Alles was heute geschieht in meinem Leben das sind die Sahnehäubchen - der Genuss pur. Es fehlt nichts mehr - und ich habe auch mit allem aus meiner Vergangenheit Frieden geschlossen. Das ist der Grund warum ich keine Angst mehr habe, warum ich meine Zeit nicht mit schlechter Laune vergeude, warum ich niemandem mehr hinterherlaufe. Ich kämpfe nicht mehr - um nichts und niemanden.

Ich halte nichts mehr fest in meinem Leben - wirklich nichts mehr. Und ich hatte noch nie so viele Chancen, so viele Möglichkeiten, so viele Gelegenheiten - ich weiß teilweise gar nicht für was ich mich entscheiden soll - was mich mehr freut.

Vor allem habe ich aber meine Vergangenheit losgelassen.

Denn mir ist aufgefallen, dass ich Menschen immer nur ausgewählt habe wenn sie mit mir Dinge teilen die meine Vergangenheit betreffen. Ich bin immer nur Menschen begegnet mit denen ich in Erinnerungen schwelgen konnte - aber nie Menschen mit denen ich etwas neues erschaffen konnte. Und ich habe mich umgedreht und schaue jetzt nicht mehr in die Vergangenheit sondern in die Zukunft. Und auf einmal sind da so viele Menschen die mit mir Schritte in die gleiche Richtung gehen.

Selbst mit Menschen die ich schon mein halbes Leben lang kenne verbindet mich auf einmal nicht mehr die Vergangenheit sondern Ziele die in der Zukunft liegen.

Es ist DEIN Leben!