

2.2 Jeder Moment hat das Potenzial, perfekt zu sein

Jeder Moment hat das Potenzial, perfekt zu sein. Und wir Eltern haben das Potenzial, diese Perfektion zu sehen. Die Wirklichkeit ist perfekt! Vielleicht schiessen Ihnen bei diesen Aussagen Beispiele durch den Kopf, in denen Sie Beweise sehen, dass ein bestimmter Moment unmöglich perfekt sein kann. Was soll daran perfekt sein, wenn ein Kind ernsthaft krank wird, die Lehrerin besorgt ist über den mangelnden Fortschritt des Kindes, die Finanzen nicht reichen, das Glas Orangensaft auf dem neuen Sofa ausgeleert ist, das Auto den Geist aufgegeben hat, das Kind in der Schule verprügelt wurde, die Tochter Sie nur noch anschweigt, die Wohnung gekündigt wurde, der Teenager nicht mehr richtig essen will, das Baby noch immer nicht durchschläft?

Sie werden nicht von jeder Situation begeistert sein. Sie fühlen sich vermutlich nicht bei jeder Begebenheit gelassen und fröhlich. Manche Situationen sind unglaublich hart zu ertragen. Stellen Sie sich aber vor, Sie würden vor einer Wahl stehen. Der Wahl, das Opfer einer Situation zu sein und darunter zu leiden. Oder der Möglichkeit, auch in schwierigen Zeiten Werkzeuge anzuwenden, um so gut wie möglich mit sich selbst und Ihrem Potenzial in Kontakt zu bleiben. Ihr Vertrauen ins Leben zu spüren, Ihren Groll loszulassen und in jedem Moment Ihre Ressourcen und Gaben sich selbst und Ihrem Umfeld zur Verfügung zu stellen. Das Potenzial einer Situation zu sehen. Sie haben diese Wahl! Was wählen Sie?

Als Erstes gilt es zu erkennen, dass Situationen, z.B. diejenigen mit unseren Kindern, neutral sind. Es ist nicht die Situation an sich, sondern unser Widerstand gegen die Situation, der das Leiden verursacht. Es ist unsere Ablehnung der Wirklichkeit, unsere Reibung mit dem, was geschieht und geschehen ist, welches in uns den Stress hervor-

ruft. Das erklärt, warum ein Ereignis für eine Person etwas ganz anderes bedeuten kann als für eine andere Person. Eine schwere Krankheit eines Kindes zum Beispiel: Sie kann die eine Familie näher zusammenbringen und sie stärken, während eine andere Familie unter der Belastung auseinanderbricht. Das heisst nicht, dass nicht beide Familien schmerzvolle Augenblicke erleben, mit Ängsten konfrontiert sind oder feststellen, dass sie weniger Energie zur Verfügung haben für anderes. Aber die eine Familie kann sich, warum auch immer, hineingeben in das, was geschieht, annehmen, was ist, und immer wieder zu sich selbst zurückfinden, während eine andere Familie an der Reibung mit dem, was ist, zu Grunde geht.

Es gibt Situationen, in denen wir uns aber damit überfordern können, eine Situation als neutral zu betrachten, zum Beispiel Gewaltsituationen oder grossen physischen Schmerz. Respektieren wir das. Prüfen wir also im Stillen für uns selbst, wo es zutrifft, dass wir, wenn wir uns an einer Situation reiben, leiden. Und dass wir, würden wir sie als neutral betrachten, besser in der Lage wären, unser Potenzial einzubringen.

Als Zweites sind wir aufgefordert, zu erkennen, dass wir bisweilen die Idee kultivieren, dass uns eine bestimmte Konstellation oder Situation oder ein bestimmtes Verhalten einer Person glücklich machen würde. Wir sind es gewohnt, zu denken: Wenn das Kind wieder gesund ist, geht's mir wieder gut. Wenn das Auto nicht kaputtgegangen wäre, ginge es mir blendend. Wenn diese Flecken auf dem Sofa nur ausgehen, dann bin ich wieder im Frieden. Wenn ich sicherstellen kann, dass mein Kind nie mehr verprügelt wird, bin ich glücklich. Wenn meine Tochter wieder mit mir spricht, ist alles wieder im Lot.

Selbstverständlich macht es Sinn, geeignete Massnahmen zu ergreifen, um Missgeschicke, Krankheit, Leid oder Unfälle zu vermeiden. Und natürlich wollen wir schwierige Situationen wieder ins Lot bringen. Aber wenn das Unglück geschieht und das Ungleichgewicht da ist, ist das die Realität. In diesem Moment ist es befreiend, sich daran zu erinnern, dass es unsere Interpretation der Situation ist, die uns unglücklich macht. Die Umstände an sich sind nämlich neutral. Es handelt sich

um ein Missverständnis unsererseits, wenn wir denken, dass andere Umstände uns nachhaltig glücklich machen würden.

Denken Sie einen Moment darüber nach: Wir können ein ganzes Leben lang versuchen, unser Scheinparadies zu hegen und zu pflegen, wir können und sind oft fleissig bestrebt, alles im Griff zu haben, unsere Kinder nach unseren Vorstellungen zu formen und möglichst viel planbar und vorhersehbar zu machen. Doch das Leben funktioniert nicht so, mit Kindern schon gar nicht! Schon ihre Konzeption ist nicht planbar und ob sie die Schwangerschaft überleben, auch nicht. Und wie sie sich bei der Geburt und in ihrem späteren Leben verhalten werden, wird nicht in einer Anleitung mitgeliefert.

Wie sieht es bei Ihnen aus?

Was müsste Ihrer Meinung nach jetzt noch erfüllt sein, damit Sie so richtig zufrieden sein könnten?

Könnte es sein, dass die Idee, genau dies oder andere Dinge erreichen oder verändern zu müssen, Ihnen das Leben auch schwer macht? Könnte es sein, dass diese Vorstellung Sie manchmal davon abhält, den jetzigen Moment in seiner ganzen Fülle zu genießen?

Wir sind, bewusst und unbewusst, oft so sehr identifiziert mit unserer Scheinwelt, zum Beispiel unserer klaren Vorstellung, wie unsere Kinder, unser Familienleben, unser Leben als Ganzes sein sollte, dass wir unsere ganze Kraft darin investieren, sie zu erreichen. Wenn wir unse-

rem Ideal nahekommen, wollen wir es mit aller Macht erhalten. Es kann verstörend sein, zu erkennen, dass wir Ziele, die auf diesem Fundament basieren, nie dauerhaft erreichen werden! Wir werden unser selbstkreiertes Idealbild vom Leben längerfristig nicht aufrechterhalten können, weil es ein Scheinleben ist, das wir uns vorstellen. Ein Konstrukt, welches wir, geprägt von unserer Herkunft, unseren Vorlieben und unseren Verletzungen, zusammengebaut haben. Ein Konstrukt, welches vermeiden soll, dass wir wieder verletzt werden, und uns Zufriedenheit und Erfolg bescheren soll.

Sogar, wenn wir vermeintlich dort ankommen, wo wir dachten hinzuwollen: kaum haben wir etwas erreicht, wollen wir mehr davon und wir wollen es absichern. Oder wir meinen noch dieses eine andere zu brauchen, um dann endlich unser Leben genießen zu können. Wenn das Haus fertig gebaut ist, wenn das Kind aus den Windeln ist, wenn das belastende Gespräch mit dem Lehrer vorbei ist, wenn die Ballettaufführung gelingt, wenn die Pubertät überstanden ist, wenn eine Lehrstelle gefunden ist, wenn die Zusatzausbildung abgeschlossen ist und ich wieder mehr Zeit habe, wenn unser Spross endlich die Fahrprüfung besteht, wenn ich mich endlich erleuchtet fühle, dann wird vermeintlich alles besser. Dann sind wir über dem Berg und glücklich.

Ja, es gibt sie, die Highlights und Momente des Glücks. Wir erreichen zwischendurch wieder Ziele. Genießen wir dies in vollen Zügen! Wenn wir unser Glück jedoch davon abhängig machen, dass unsere Kinder bestimmte Ziele erreichen oder sich auf eine bestimmte Weise verhalten, sind wir bald in Schwierigkeiten. Jenes Glück, welches von äusseren Umständen und Ereignissen abhängig ist, wird nicht ewig anhalten, denn die Dinge verändern sich dauernd und sind nicht kontrollierbar. Das wirkliche Glück in all seinen Formen wie Freude, Liebe, Zufriedenheit, Gelassenheit, Mitgefühl, Ruhe usw. ist in uns enthalten, als Potenzial, als Möglichkeit in jedem Moment. Nicht in Dingen, Zuständen, Erfolgen, Umständen oder Verhaltensweisen von anderen.

Wenn Sie sich auf diese Gedanken einlassen, kann es sein, dass Sie zunächst ein Unbehagen spüren, einen Widerstand, vielleicht sogar eine Panik, eine Ohnmacht oder Hilflosigkeit. Wenn wir nichts im Griff haben, wenn unser Glück nicht da zu finden ist, wo wir dachten, wenn unsere Ziele, die darauf ausgerichtet waren, uns zu befriedigen, plötzlich auf einem wackligen Fundament stehen, sind wir dann nicht ziemlich verloren? Bei diesen zutiefst unsicheren Voraussetzungen erstaunt es nicht, dass wir Rückhalt suchen in Versicherungen, Banken, Religionen, Ratgeberliteratur, Philosophien und Konzepten aller Art. Verunsichert versuchen wir uns abzulenken oder zu betäuben und missbrauchen dazu Dinge wie Sport, Arbeit, Medien, Essen, Hobbys, gesellschaftliche Anlässe, Suchtmittel, Medikamente oder was auch immer uns am geeignetsten erscheint.

Warum sind wir, als Menschheit, auf die Idee gekommen, unser Glück, unsere Erfüllung an einem Ort zu suchen, wo es sie nicht gibt? Wie kommt es, dass wir so sehr damit beschäftigt sind, uns anzustrengen und endlich unseren Stress loszuwerden, dass wir es völlig verpassen, uns gewahr zu werden, dass wir den Frieden in uns tragen, immer und überall? Wir sind so sehr bemüht, Frieden und Erfolg da draussen in der Welt zu suchen, dass wir es versäumen, in uns auf Entdeckungsreise zu gehen.

Wenn also das Glück nicht da draussen ist, nicht in vergangenen, jetzigen oder zukünftigen Umständen, wenn also Perfektion in jedem Moment präsent sein soll und zur Verfügung stehen soll – wie kommen wir denn dahin? Wie kommen wir aus der schwierigen Situation heraus und hinein in die Wirklichkeit, ins wahre Glück, in den wahren Frieden, der in uns sein soll? Was ist das Geheimnis?

Sie werden in diesem Buch verschiedenen Möglichkeiten begegnen, wie Sie zu sich zurückkehren können, in den sicheren Hort in Ihnen, aus dem Sie neu sehen können und die Perfektion jedes Moments sich ganz natürlich präsentieren kann. Einen ersten Ansatz finden Sie in den nachfolgenden drei Schritten.