

Über die Schicksalsschläge

Alle haben wir schon Schmerz gespürt, Enttäuschung, Leere.
Jeder Mensch wird im Laufe seines Lebens konfrontiert mit Schicksalsschlägen, denen er ausgeliefert ist.
Das Leben ist oft grausam, hart, bringt jeden von uns immer wieder an den Rand seiner Belastbarkeitsgrenze.
Verdrängen, unterdrücken, dagegen ankämpfen scheint die einfachste Lösung zu sein.
Gefühle nicht zuzulassen ist jedoch nur vordergründig ein Weg mit Schmerz umzugehen. Irgendwann bricht Aufgestautes dann mit voller Wucht heraus und verlangt die Auseinandersetzung.

Die Realität anerkennen

Erlaube deinen Gefühlen da zu sein, lebendig zu sein. Lass dich deine Gefühle spüren, auch die schmerzhaften.
Lass sie zu, spüre sie so intensiv, so, wie sie in dir lebendig sind!
Lass sie anklingen, sich zur vollen Lautstärke entwickeln um ausklingen zu können. Geh durch sie hindurch.
Lass die Realität zu, mit der du konfrontiert wirst - da hilft kein Verdrängen und „positiv Denken“!
Damit stellst du dich echter Persönlichkeitsentwicklung.
Nur wenn du hinschaust und dich kompromisslos einlässt, kannst du mit deinem Schmerz, deinen Verletzungen Frieden schließen. Das ist Arbeit, die nur du ganz allein mit dir machen kannst. Du kannst dich begleiten lassen, dir Hilfe suchen und dir helfen lassen, aber niemand kann für dich durch deinen Schmerz gehen.

Hat Schmerz Sinn?

Gerade diese so schmerzhaften Erfahrungen sind es wohl, die dich weiter bringen, deiner Sehnsucht entgegen, der vollständige Mensch zu werden, als der du geschaffen bist.
So wie beim Puzzle Stück für Stück das endgültige Bild entsteht, so sind alle deine Erfahrungen Teile des Weges zur Vollständigkeit deines Mensch-Seins.
Es gibt keinen Zufall in deinem Leben, alles hat einen letzten Sinn.
Wie sonst sollen wir Schmerz und Leid verstehen können?
Wer selber schon einmal ganz tief unten war, so tief, dass kein Licht mehr zu leuchten schien und durch so viel Angst, Trauer, Verzweiflung durchgegangen ist, dass das Leben nicht mehr lebenswert schien, der weiß, dass dies jene Erfahrungen sind, durch die er am meisten lernen durfte.

Menschsein

Wer so tief unten war, hat gelernt dankbar zu sein.
Selbstherrlichkeit, Hochmut und Stolz lösen sich in Nichts auf und es bleibt nur mehr Dankbarkeit übrig. Und Demut.
Es bleibt das Vertrauen, geborgen und getragen zu sein – geliebt.
Es bleibt die Erkenntnis des Mensch-SEINS, das vor allem Tun und Haben steht.
Es bleiben Achtung und Wertschätzung für jeden Menschen, für die gesamte Schöpfung übrig.
Das ist Würde!
Das sagen die 10 Gebote, das ist die zentrale Aussage jeder Religion, das ist in der Charta der Menschenrechte enthalten.