Was fesselt dich?

So viele Menschen spüren den sehnlichen Wunsch in sich, ihrer Berufung zu folgen. Und doch tun es die meisten nicht. Warum ist das so? Und noch entscheidender: Wenn du dir dessen bewusst wirst, was dich daran hindert, was kannst du tun, um die Barrieren beiseite zu räumen oder zu überwinden?

Weißt du, was du liebst?

Wesentlich beim Thema Berufung ist, dass es hierbei um einen Ruf geht. Dieser Ruf ist nicht im Außen zu hören, er ertönt in unserem Herzen, unsere innere Stimme spricht zu uns.

Berufung hat immer mit Liebe, Wahrheit und Freude zu tun.

Es könnte ganz einfach sein. Wir müssten uns nur fragen: Liebe ich das, was ich tue? Ist meine Tätigkeit Ausdruck meiner Wahrheit? Bin ich mit Freude bei der Sache? Es ist im Grunde genommen wie in Kindertagen, an denen wir ganz im Spiel aufgingen und die Welt um uns herum vergaßen. Ich spreche hier nicht davon, sich in Traum- oder Phantasiewelten zurückzuziehen, sondern in der Gegenwart hellwach und präsent zu sein. Diese Einfachheit, dieses ganz im Hier und Jetzt sein, ist uns auf unserem Weg in das sogenannte Erwachsenenleben mehr oder weniger abhanden gekommen. Was ist passiert?

Wir wurden geprägt: Von unseren Eltern und Großeltern, Lehrern und Pfarrern, Ärzten und anderen Autoritäten wurde uns immer wieder gesagt, was wir sollen und müssen. Gehorchen, lernen, helfen, Gefühle im Zaum halten, beichten, sich impfen lassen und so weiter und so fort. Wir haben gelernt, was andere von uns erwarten und haben das verinnerlicht. Es wurde sozusagen zu unserer zweiten Natur. Freud sprach in diesem Zusammenhang vom Über-Ich. In der Schule wurde uns viel Wissen vermittelt, doch es ging nur selten darum, herauszufinden, wer ich wirklich bin. Wie erkenne ich nach all den Prägungen, die mich von mir weggeführt haben, meine Be-ruf-ung? Höre ich überhaupt diesen Ruf in mir? Weiß ich, was ich liebe, was mir Freude macht? Dies ist bei vielen Menschen die erste Hürde, die es zu überwinden gilt. Dabei hilft eine Methode, eine innere Arbeit, die im Kern eine Lebenseinstellung ist:

Loslassen.

Ich lasse los ...

Diese Methode wurde in den 70er Jahren von einem amerikanischen Arzt-, Lehrer- und Heilerehepaar entwickelt: Dr. Edward und Ruth Lindwall. Sie nannten ihre Arbeit „Releasing“, was auf Deutsch „loslassen“ oder auch „erlösen“ bedeutet. Sie verbreitete sich seitdem in über 40 Ländern auf der Erde. Der Ansatz war und ist denkbar einfach. Die Ausgangsfrage lautet:

Was hält dich davon ab, seelisch, geistig und körperlich im Gleichgewicht zu sein?

Und um das zu klären, ist die Grundvoraussetzung, dass du zu dir selbst kommst, dich selber spürst und wahrnimmst. Das geht am besten durch Entspannung. Die Welt kann für eine Stunde oder länger einfach nur Welt sein, du schließt die Augen, nimmst den Fluss deines Atems wahr und wendest dich nach innen. Deine beruflichen oder familiären Rollen sind in diesem Moment nicht wichtig, du musst nichts leisten, nichts können, nichts wissen und für niemand anderen da sein. Diese Zeit gehört ganz alleine dir selbst, dem Wesen, das du bist.

In dieser inneren Einkehr wird dir oft zum ersten Mal wirklich bewusst, wie sehr dein Denken, Fühlen und Handeln durch äußere Autoritäten geprägt wurde. Dir kann klar werden, dass deine Wahrnehmung vom Leben, von dir selbst und vom eigenen Körper ursprünglich die Wahrnehmungen deiner Eltern oder anderer Bezugspersonen aus der Kindheit und Jugend waren. Und so hast du jetzt vielleicht erstmalig die Gelegenheit, diese übernommenen Erwartungen, Ansprüche und Reglementierungen über Bord zu werfen oder eben loszulassen.

Und dieses Loslassen geschieht in der Praxis durch das bewusste Aussprechen von Loslass-Sätzen. Diese beginnen in der Regel mit den Worten: Ich lasse los... Und dann werden die Worte hinzugefügt, die deine innere Wahrheit am besten zum Ausdruck bringen. In Bezug auf die Frage, was dich davon abhält, den inneren Ruf, die innere Stimme zu hören, seien an dieser Stelle einige Loslass-Sätze exemplarisch genannt.

DIE RELEASING-METHODE

Ich lasse los

... mich selbst, meinen Körper und die Welt durch die Augen meiner Eltern zu sehen.
... alle Erlaubnisse, die ich meinen Eltern oder anderen Autoritäten gegeben hatte, meine Wahrnehmung programmieren und kontrollieren zu dürfen.
... alle Auswirkungen davon, so lange auf äußere Autoritäten gehört zu haben und dadurch den Kontakt zu meiner inneren Stimme ein Stück weit verloren zu haben.
... alle Entscheidungen, mein Herz zu verschließen, weil meine Liebe oder das, was ich liebte, nicht gewollt war.
... alle Entscheidungen, meinen Hals zu verschließen und nicht mehr meine Wahrheit auszudrücken, weil sie in der Vergangenheit niemand hören wollte.

Und nach dem Loslassen ist es dann wesentlich (im Sinne des Wesens, das der Mensch jenseits aller alten Fremdbeeinflussung wirklich ist), dass du dich hier und jetzt bewusst für eine neue innere Ausrichtung entscheidest. Du kannst zum Beispiel für dich sagen:

- **Ich entscheide mich ab sofort, mich selbst, meinen Körper und die Welt durch meine Augen zu sehen.**
- **Ich entscheide mich, wieder in Kontakt zu meiner inneren Stimme zu gehen und auf sie zu hören.**
- **Ich öffne mein Herz für die Liebe.**
- **Ich öffne meinen Hals, um meine Wahrheit zum Ausdruck zu bringen.**

Releasing (Loslassen) kann für einen Menschen, der seine Berufung finden möchte, ein wertvoller Begleiter sein. Dabei geht es wie beschrieben zunächst einmal darum, das eigene Wesen (das Selbst, die Seele) von übernommenen Gedanken, Gefühlen und Wahrnehmungen zu befreien. Das bedeutet im wahrsten Sinne des Wortes, dass wir den eigenen Augen wieder trauen können, dass wir wieder zu Sinnen kommen, uns selbst wieder spüren, fühlen und wahrnehmen. Und dann können wir auch wieder die innere Stimme hören.

Was passiert, wenn ich meiner ganzen Kraft freien Lauf lasse?

Doch die innere Stimme wieder zu hören und die Liebe im Herzen zu fühlen, heißt noch nicht, dass der Mensch ihr auch folgt. Die eigene Berufung zu kennen ist das eine, sie wirklich zu leben das andere.

Über den Autor ANDRÉ HÖFER:

- **Welche drei Adjektive beschreiben dich passend?**
  Dankbar, geduldig, zuversichtlich
- **In welchem Beruf arbeitest du?**
  Psychologe, Körper-Gestalt-Therapeut, Releasinglehrer
- **Warum?**
  Weil Psychologie die Lehre von der Seele ist und ich Menschen unterstützen möchte, ein be-seeltes und be-geist-ertes Leben zu leben.
- **Wovon träumst du?**
  Vom Frieden auf Erden, gewachsen aus der Erinnerung daran, dass wir alle eins sind.

Releasingfachverband: www.rfvd.de

Und so kommen wir zu unserer Eingangsfrage zurück: Was hält dich davon ab, deine Berufung zu leben? In meiner psychologischen Praxis durfte ich in den vergangenen 15 Jahren viele Menschen kennenlernen und ein Stück ihres Weges begleiten. Oft ging es genau um diese Frage und so möchte ich hier im sokratischen Sinne („Ich weiß, dass ich nichts weiß“) einige Antworten skizzieren. An erster Stelle sei ein Phänomen genannt, das in meiner Wahrnehmung weit verbreitet ist: Die Angst vor der eigenen Kraft!

Was wird wohl passieren, wenn ich der ganzen Kraft, die ich in meinem Bauch, meinem Unterleib, meinem Herzen spüre und fühle, freien Lauf lasse? Verliere ich dann die Kontrolle über mich und mein Leben? Verletze ich andere damit? Kann ich damit meinen Lebensunterhalt verdienen? Bin ich dann egoistisch?

Ein spanisches Sprichwort lautet: „Liebe und tue was du willst“. Diese wenigen Worte bringen es wunderbar auf den Punkt. Wenn ich in der Liebe bin, kann ich nichts falsch machen. Wenn ich liebe, was ich tue, kann ich damit niemanden verletzen, weil Liebe den anderen immer mit einschließt. Wenn meine Kraft mit meiner Liebe verbunden ist, kann genau aus diesem Grund mein Handeln auch nicht egoistisch sein. Das bedeutet: Wenn ich meiner Berufung (der Liebe) folge und das tue, was mir die größte Freude macht, diene ich damit automatisch meinen Nächsten und letztlich der ganzen Welt. Es kommt durch mich und mein Tun Präsenz und Qualität in die Welt, und die ist wertvoll.

Ich zuerst?!

Ein weiterer Punkt, der nicht wenige Menschen ausbremst, ist das Gefühl der Überverantwortung für das Wohlbefinden anderer Menschen, meist im engeren familiären Umfeld. Wir wollen, dass es unserem Partner, unseren Kindern oder unseren Eltern gut geht. Es gibt dann die Tendenz, sich (ein Stück weit) aufzuopfern und (möglichst immer) für sie da zu sein. Und oft tragen wir bewusst oder unbewusst sogar einen Teil ihrer Gefühle für sie. Doch wenn wir zu viel für andere da sind, sind wir zu wenig für uns selbst da. Und so gilt es an dieser Stelle, die Überverantwortung für das Wohlergehen der anderen je nach Situation an sie selbst zurückzugeben, sie mit anderen zu teilen oder, vorausgesetzt es entspricht meinem Glauben, an Gott abzugeben.

Ein kleines Gebet

Dies bringt uns unmittelbar zu dem Thema der Existenzangst. Kann ich mit der Tätigkeit, die ich liebe und die meiner Wahrheit entspricht, meinen Lebensunterhalt bestreiten? Glaube ich an einen Gott/eine Göttin (oder eine andere Kraft, die möchte, dass es mir gut geht), der/die dafür sorgen wird, dass ich (ausnahmsweise mal an erster Stelle) und meine Liebsten immer alles zum Leben haben werden, was wir brauchen? Glaube ich an mich selbst?
So möchte ich dir zum Abschluss noch einige kraftvolle Releasing-Sätze und ein kleines Gebet, eine Bitte, ans Herz legen:

Ich lasse los

... alle Ängste davor, was passieren könnte, wenn ich meine ganze Kraft lebe.
... alle Ängste, die Kontrolle über mich und mein Leben zu verlieren.
... die alte Verwirrung darüber, was Egoismus und was Selbstliebe ist.
... die Überverantwortung für das Wohlergehen anderer Menschen, die mir nahe sind.
... die Sorgen, Zweifel und Ängste, dass sie ohne mein (ständiges) Dasein leiden müssen.
... meine Existenzängste.

Ich bitte darum, dass alles in mein Leben kommt, was ich brauche, an Informationen, Menschen, Energien und Materie, um meine Berufung leben zu können.
Darum bitte ich, dafür öffne ich mich, dafür danke ich und so ist es.

Text: André Höfer | Fotos: Marc Lucas de Peslouan (Titel), André Höfer