

Gedanken zu Gespräche mit einem Engel

Von Barbara Schuboe

Es gibt eine gute und eine schlechte Nachricht – fangen wir mit der Schlechten an:

Das Leben ist hart, ungerecht, grausam und gemein. Kriege, Seuchen, Mord und Totschlag, unheilbare Krankheiten, eine zerstörte Umwelt, Hunger und andere Katastrophen beherrschen unsere Welt.

Die Menschen sind egoistisch, es gibt überall Korruption, Neid und Misswirtschaft. Politiker leisten sich Fehlentscheidungen, die zu Terror und Krieg führen, die Bevölkerung explodiert, die Nahrungskette funktioniert nicht mehr. Machtgier, unfähige, größenwahnsinnige und Gott-spielende Mediziner beeinflussen das Leben kommender Generationen, Tiere werden vor ihrem Tod gequält, damit die Wohlstandsländer billiges Fleisch in ungeheuren Massen verzehren können.

Die Familien sind verkommen, alte Werte gelten nicht mehr, Partner trennen sich bei den geringsten Schwierigkeiten, Eltern lassen die Kinder im Stich – jeder scheint nur noch auf der Suche nach dem persönlichen Vergnügen, nach ständiger Abwechslung, nach dem immer neuen Kick zu sein. Haben Sie genug? Reicht es, oder habe ich etwas vergessen?

Erweitern Sie die Liste nach eigenem Belieben. Bevor Sie sich nun überlegen, welche Methode des Selbstmordes die am wenigsten schmerzhaft ist, hier die gute Nachricht:

Sie können das alles ändern! Glauben Sie nicht? Ich verstehe – wie soll man diese Missstände auch ändern?

Ich habe eine Antwort für Sie.

Aber – ich will Ihnen nichts vormachen: der Weg wird Ihnen äußerst anstrengend und unbequem vorkommen. Ich kann Ihnen zwar den Schlüssel in die Hand geben, aber das Schloss müssen Sie selbst knacken. Sie müssen vielleicht lange fummeln, um es zu öffnen. Aber dann – wenn der Schlüssel sich endlich dreht und die Verriegelung sich lockert - ich verspreche Ihnen, es wird phantastisch für Sie sein. Sie werden vor Freude laut lachen, große Lasten werden von Ihnen abfallen, nichts wird Ihnen zu schwer sein, kein Problem unlösbar erscheinen, keine Aufgabe Sie mehr überfordern.

Sind Sie ein wenig überrascht, vielleicht sogar enttäuscht, dass auch dann noch Sorgen, Probleme, Herausforderungen zum Ihrem Alltag gehören werden? Hatten Sie gehofft, ein Zaubermittel zu bekommen und dann in einem seligen, himmlischen Zustand verharren zu können? Nein, nicht wirklich! Ich glaube, so naiv sind Sie nicht. Kommen Sie, lassen Sie den Kopf nicht hängen. Sie werden lernen, alle Aufgaben des Lebens mit leichter Hand, fast spielerisch zu bewältigen. Das heißt nicht, dass Ihnen leidvolle Erfahrungen erspart bleiben. Im Gegenteil, sie sind wichtig und entscheidend für Ihr Leben.

Falls das in Ihren Ohren zu unangenehm klingt, sollten Sie sich überlegen, ob Sie überhaupt willens sind, etwas Neues zu lernen. Da Ihre Aufmerksamkeit mir noch gilt, setze ich voraus, dass Sie mehr wissen wollen.

Kommen wir also endlich zum versprochenen Schlüssel. Hier ist er, aber er kostet etwas. Kein Geld, keine Muskelkraft, keine guten Beziehungen, lediglich Ihren ganzen Mut und Einsatz. Wenn Sie ihn benutzen wollen, gelten folgende Regeln:

- 1. KEINE SCHULDZUWEISUNGEN**
- 2. PROBLEME LOSLASSEN**
- 3. HANDELN ZUM WOHLERGEBEN**

In unserem Gesellschaftssystem ist es üblich, allem und jedem Schuld zu geben: Ehepartnern, Liebhabern, Kindern, Vorfahren, Nachbarn, Freunden, dem Staat, den Politikern, der Kirche, dem Finanzamt, dem Chef. Wir geben dem Alter, der Krankheit, den Geburts Umständen und der miesen Kindheit die Schuld. Dem Wetter, der Jahreszeit, der Nahrung, dem Hunger, dem Tag, der Nacht, dem Land und sogar Gott. Achten Sie mal darauf, wenn Sie Kopfschmerzen haben – wer oder was ist schuld?

Das Wetter, der Alkohol vom Vorabend? Ihre Veranlagung, der Lärm der Kinder, das Gequengel der Oma? Ihr Chef, die stressige Arbeit oder ist Ihr Partner daran schuld? Vielleicht haben Sie zu wenig Liebe oder Sex bekommen? Oder zuviel?

Oder sind es die Nachbarn, die das Radio zu laut aufdrehen? Vielleicht geben Sie die Schuld lieber dem dümmlichen Arzt, der trotz ständiger Untersuchungen vielleicht den Tumor in Ihrem Kopf übersieht? Möglicherweise sind aber auch die schlechten Nachrichten aus der Presse schuld an Ihren Kopfschmerzen? ! Die Möglichkeiten sind fast unendlich. Und wenn sich partout überhaupt nichts finden lässt, nun, dann geben Sie sich eben selbst die Schuld. Wunderbar, das ist überhaupt das Größte, denn nun können Sie sich selbst zerfleischen und zerstören. Geht schneller, als bei allen anderen Methoden, vielleicht haben Sie auch entsprechende Erfahrungen? Fakt bleibt – Sie haben Kopfschmerzen. Bevor Sie nun aber außerhalb Ihres Selbst den Schuldigen suchen, versuchen Sie es doch spaßeshalber mal in Ihrem Inneren. Zu beschwerlich, zu anstrengend, blödsinniges Esoterik-Gequatsche? Einverstanden, lassen Sie es sein! Picken wir uns einfach einen der Posten aus dem Schulden-Koffer. Vielleicht Ihren Chef? Wird ganz gern genommen, fast jeder hat einen Vorgesetzten. Gut, also der ist schuld an Ihren vermaledeiten Kopfschmerzen. Na, war doch ganz einfach. Nun können Sie eine Schmerztablette nehmen und weitermachen. Lästiges Nachdenken entfällt, es würde Sie ja auch nur vom Arbeiten abhalten und Sie haben noch so viel zu tun. Halt, sagen Sie mir, stimmt nicht. Ich habe so höllische Schmerzen, ich muss mich in ein abgedunkeltes Zimmer legen, brauche völlige Ruhe, durch meine Migräne bin ich absolut handlungsunfähig. Nun, das ist besser, viel besser! Denn jetzt haben Sie eine wirkliche Chance, mal ausgiebig auszuruhen. Wenn der Schmerz nachlässt, können Sie endlich mal in Ruhe über Ihr Leben nachdenken.

Wenn Sie diese Gelegenheit ergreifen, haben Sie etwas Entscheidendes vor sich. Sie suchen nicht in der Außenwelt, sondern sehen nach, welcher Film auf Ihrer inneren Ebene gespielt wird.

Wie heißt der Streifen? Ich schlage Ihnen einfach mal ein paar Titel vor:

„Warum immer ich?“

„Gestrandet“

„Niemand versteht mich“

„Flucht ans Ende der Welt“

„Der Hass und die Liebe“

„Für immer verlassen“

Reicht das? Sie kennen Ihren Filmtitel selbst. Nun schauen Sie sich einmal die Dramaturgie an. Ist es ein heiterer, ironischer Film? Oder ein trauriger? Gibt es eine Entwicklung und wohin geht sie? Ist das Ende traurig, hoffnungsvoll, gut oder schlecht? Welche Botschaft hat der Film?

In diesem Zwiegespräch haben Sie die Möglichkeit, die Ursache für Ihren körperlichen Schmerz zu erfahren. Das muss nun aber nicht bedeuten, dass er sofort aufhört, obwohl das auch immer wieder vorkommt. Vermutlich werden Sie Ihren Kinofilm noch ein paar mal ansehen müssen. Die Ursache für körperliche Schmerzen kann beliebig verändert werden. Vielleicht war es ja auch ein Streit mit Ihrem Partner über Nichtigkeiten? Schauen Sie hin und geben Sie dem Film wieder einen Titel. Machen Sie eine Rückblende und einen Ausblick.

Sie werden verblüffende Hinweise finden, falls Sie die Vorstellung nicht vorzeitig verlassen, weil Ihnen mal wieder alles zu anstrengend wird. Schließlich sind eine Tablette und ein wenig Schlaf wesentlich einfacher, um die Zeit bis zur nächsten Schmerzattacke zu überbrücken. Sie meinen nun, ich rede von Kleinkram? Schließlich gäben es da noch: Arbeitslosigkeit, Drogen, Krebs, Aids, BSE, Querschnittslähmung, Welthunger, globale Erwärmung und Terror? Es ist egal, was Ihnen Kopfschmerzen bereitet. Es gilt immer: weisen Sie keine Schuld zu. Es bringt sowieso nichts. Wenn Sie ein Problem nicht lösen können, bitten Sie Ihren Schutzengel (den lieben Gott/ die Höhere Macht etc.) um Hilfe und lassen sie los.

LOSLASSEN! Sie können nicht alle Aufgaben und Herausforderungen auf einmal lösen. Sie meinen, das geht nicht so einfach?

Ihr 15-jähriger Sohn nimmt Drogen und ist auf dem Weg, ein Asozialer zu werden? Sie können doch nicht einfach zusehen?

Nun, ich vermute, Sie haben alles Menschenmögliche für Ihr Kind getan. Es bekam genügend Liebe und Zuwendung, es wurde auf jede erdenkliche Art gefördert, die Ausbildung war erstklassig, Geld war auch genug da. Fast alle Wünsche Ihres Sohnes haben sie erfüllt. Und nun das. Sie wissen keinen Rat mehr. Sie sind tief bekümmert und verzweifelt und würden am liebsten alles hinwerfen und davonlaufen?

LASSEN SIE LOS!

Können Sie nicht? Sie tragen schließlich die Verantwortung?

LASSEN SIE LOS!

Ich will es genauer formulieren. Sie sollen Ihr Kind nicht aufgeben, es in eine Erziehungsanstalt stecken oder aus dem Haus werfen. Sie sollen das Problem auf der *Gedankenebene* loslassen. Sie können nicht jedes Problem lösen, wissen Sie noch? Lassen Sie Ihren Kummer einfach mal los, tun Sie nichts mehr. Aber Vorsicht. Nur wenn Sie wirklich loslassen, wird etwas für Sie völlig Verblüffendes eintreten. Ich weiß natürlich nicht im

Einzelnen, was das sein wird. Aber ich weiß, dass sich mit Ihrem Loslassen und der Bitte an eine höhere Macht die so genannte Wirklichkeit verändert. Probieren Sie es aus, am besten mit Kleinigkeiten. Der Streit mit Ihrem Nachbarn, der die Treppe immer so schlecht putzt. Hören Sie auf, dagegen anzugehen, lassen Sie los und dann warten Sie ab. Haben Sie Angst vor Krieg? Natürlich, werden Sie mir nun antworten, das hat doch jeder! Dann aber frage ich Sie, warum führen Sie gegen so vieles in Ihrem Leben Krieg? Überall gibt es große und kleine Schauplätze. Krieg mit dem Chef, dem Ex-Ehepartner, den Kindern, dem Finanzamt, dem Gemüsehändler, der Autowerkstatt. Kleine Kriege sind auch Kriege!

LASSEN SIE LOS!

Fangen Sie klein an. Sie haben eine ungerechtfertigte Mieterhöhung bekommen und klagen nun vor Gericht? Nun, bitten Sie Ihren Schutzengel um Hilfe und verwenden Sie folgende Formel:

ZUM WOHLER ALLER!

Wenn Sie im Herzen gut sind und nicht voller Zorn und Hass der Gegenpartei die Pest oder noch Schlimmeres an den Hals wünschen, wird sich alles zum Guten wenden. Vielleicht verlieren Sie den Prozess und müssen sich eine neue Wohnung suchen. Möglicherweise finden Sie dann endlich den Job, den Sie so lange gesucht haben. Oder vielleicht sogar in dem neuen Nachbarn den Partner fürs Leben! Eine interessante Denkweise? Natürlich – malen Sie sich alles in den schönsten und positivsten Farben aus. Es wird in Erfüllung gehen. Es steht Ihnen aber frei, die negativsten und dunkelsten Befürchtungen zu hegen. Es wird in Erfüllung gehen. **Gedanken erschaffen unsere Welt.** Sie haben einen Schlüssel in der Hand – es ist möglich, ohne Schuldzuweisungen zu leben. Machen Sie sich zuerst frei von Zorn, Wut, Hass und Rachegeleuten. Versuchen Sie, sich stets zu erinnern, dass wir alle von einer Urmutter abstammen. Ohne Ausnahme sind wir alle aus dem gleichen Stamm geboren und miteinander verwandt. Ich meine hier nicht die leicht dämliche „Wir lieben uns alle“ - Mentalität. Sie ist unsinnig, man muss und kann nicht alle Menschen lieben. Das Böse und das Negative existieren. Die einfachste Empfehlung im Umgang mit Menschen lautet meiner Meinung nach, den Anderen als gleich-gültig zu sehen und ihn zu akzeptieren. Auch hier gilt: loslassen, falls uns etwas nicht gefällt, unverständlich bleibt oder uns sogar abstößt. Im übrigen gibt es immer nur zwei Möglichkeiten, etwas zu verändern: entweder man ändert seine Einstellung oder die Umstände.

Die Zaubersprüche für ein besseres Leben heißen:

KEINE SCHULDZUWEISUNGEN

LOSLASSEN

HANDELN ZUM WOHLER ALLER

Mein Schutzengel wird nicht müde, mich immer wieder daran zu erinnern. Ich kenne ihn schon seit meiner Kindheit – er hat mir geholfen, diese schwere Zeit zu überleben. Später habe ich den Kontakt verloren. Ich dachte, er gehöre nicht mehr in mein Erwachsenenleben. Aber das stimmte nicht. Eines Tages war er wieder da. Er kam völlig unerwartet, an einem Heiligen Abend. Den Termin hatte er sich ausgesucht, wie er sagte, weil ich „eine dramatische Person“ sei, die ihm sonst nicht zugehört hätte.

Das überzeugte mich, denn es stimmt. Wir haben uns viele Tage und Nächte lang unterhalten. Manchmal fand ich es sehr anstrengend, oft grübelte ich hinterher stundenlang

über das, was wir besprochen hatten. Aber er hat mich immer und immer wieder herausgefordert. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir alle unseren persönlichen Engel haben, der stets an unserer Seite ist. Wir müssen uns nur darauf einlassen, müssen unsere Fragen laut und deutlich stellen und Antworten *erwarten!*

Es ist schwer, in dieser Konsequenz zu leben, manchmal gelingt es mir auch nicht. Aber es ist vermutlich auch nicht der Sinn unseres Lebens, in völliger Konfliktfreiheit zu existieren. Eine Weiterentwicklung wäre dann undenkbar. Meine Kindheit war schwer, ich habe viel Jahre lang den Missbrauch meines Vaters erlebt, aber ich habe ihn ÜBERLEBT. Das ist meines Erachtens das Wichtigste – Opfer müssen erkennen, dass sie nicht lebenslang leiden müssen, sondern Überlebende sind. Die Erkenntnis der eigenen Stärke und das Wissen, dass es bei der Bewältigung spirituelle Hilfe gab, haben in mir eine unendlich tiefe Dankbarkeit und Freude erzeugt. Alle, die Missbrauch erlebt haben, sollten darüber nachdenken, ob sie aus der Erkenntnis, dass sie Überlebende sind, vielleicht die gleiche Kraft und Zuversicht ziehen können. Man muss nicht unbedingt einem bestimmten Glauben anhängen, es ist nicht wichtig, ob wir Anhänger einer westlichen oder östlichen oder gar keiner Religion sind. Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass wir alle das Göttliche in uns tragen. Die Art, wie wir Verbindung aufnehmen, ist jedem selbst überlassen.

Zum Anlesen:

Psalm 91, 11

Er hat seinen Engeln befohlen,
dass sie dich behüten auf allen deinen Wegen.

Auszüge:

Das Buch gibt den Dialog zwischen der Autorin und ihrem Engel wieder, unterbrochen von Erinnerungen der Autorin an ihre Kindheit, in Bruchstücken.

...

Engel, ich verstehe vieles nicht, was mich als Kind so verängstigt hat. Warum musste ich diese Dinge erleben?

Weil du zu dem Menschen werden wolltest, der du nun bist.

Ich war oft am Rande der völligen Verzweiflung, ich hatte keine Kraft mehr.

Was redest du, ich habe dir immer Hilfe geschickt.

Ja, das stimmt. Ich erinnere mich. Dennoch habe ich mich immer gefragt, warum es Menschen gibt, die ihre Kinder so behandeln, wie mein Vater es getan hat.

Er war ein Unwissender. Er war ein Verängstigter, der nicht weiter wusste.

Aber hatte er das Recht, seine Kinder so zu behandeln?

Von welchem Recht sprichst du?

Nun, ich glaube, von unserem staatlichen Recht.

Natürlich hatte er danach dieses Recht nicht. Aber du musst dich daran gewöhnen, in anderen Dimensionen zu denken. Wenn du das Gesetz der Wiedergeburt akzeptierst, kannst du viele Dinge verstehen und hast es leichter.

Habe ich diese Erfahrung gemacht, weil ich in meinem Vorleben ein böser Mensch war?

Nein, so einfach ist das alles nicht. Schon die Definition von gut und böse kann ich nicht mit dir teilen. Es gibt Lernerfahrungen – leichte, schwere und solche, die euch an die Grenzen führen. Aber es gibt keine Bestrafungen. Alles, was passiert, sucht ihr euch selbst aus.

Oh, nein, das sucht sich kein Kind aus!

Und dennoch hast du es getan. Du wirst es verstehen lernen.

In der Schule gelingt es mir nur schwer, beliebt zu sein. Zu ernst.

Ich bin hässlich und trage alte Kleider. Billige. Wir haben kein Fernsehgerät. Selten lade ich Freundinnen zu uns ein.

Kein Geld für fremde Leute. Ich habe ein Mondgesicht. Und einen Mondbauch. Ich bin zu dick. Dicker als andere Kinder.

Ich rieche nicht gut. Weil ich mich nicht richtig wasche. Untenrum. Es ist so gefährlich. Ich kann die Badezimmertür nicht abschließen. Er ist morgens noch da, wenn ich aufstehe.

Kommt einfach rein. Nackt.

Ekelig. Ich mache Katzenwäsche. Schnell, er kommt.

Engel, lass uns mal über politische Situationen reden. Über Diktaturen, beispielsweise Hitler oder Pinochet.

Stell dir wieder ein Klassenzimmer vor. An der Tür stehen Jahreszahlen: 1933 bis 1945. In die Klasse gehen viele, viele Schüler. Sie lernen gemeinsam ein ganz besonderes Programm. Sie lernen, was in dieser Zeit dran ist. Alle bedingen sich. Sie führen ein "Stück" auf, kannst du mir folgen?

Kann ich. Die Vorstellung ist ungeheuerlich. Das Volk, die gewählten Machthaber, die Konsequenzen - alles kam, wie es sich viele ausgedacht hatten.

Das Leid vieler Menschen, die objektiv unschuldig sind, wurde verursacht durch die Macht eines Einzelnen. Viele haben diesen Einzelnen aber erst mächtig gemacht. Hitler und Pinochet waren Werkzeuge. Millionen Menschen haben erfahren, was es heißt, wenn sich solche Kreaturen an der Macht befinden. Letztendlich haben sie sich befreit und erkannt, was geschehen war. Jeder, der durch die Diktatoren starb, hat etwas bewirkt. Viele, viele haben gelernt, dass so etwas nie wieder geschehen darf.

Wenn man den Lauf der Geschichte von Anfang an nachliest, sind solche furchtbaren Dinge aber immer und immer wieder geschehen. Wann hört das auf?

Ihr habt die Wahl.

Wie soll der einzelne Mensch etwas bewirken? Was kann ich beispielsweise tun? Habe ich überhaupt Einfluss?

Schon wieder vergessen? Indem du einen guten Gedanken hast. Je mehr den gleichen guten Gedanken haben, desto eher wird alles besser.

Es reicht schon, den guten Gedanken zu haben?

Natürlich. Wenn du gute Gedanken hast, wirst du nichts Böses tun. Wenn viele Menschen gute Gedanken...

Ja, ja, ich kann schon folgen. So einfach also...

So einfach. Versteh doch endlich. Es ist nicht kompliziert. Du bist in der Hand des Schöpfers. Was willst du noch mehr?

Es will mir nicht so einfach in den Kopf, dass ich mich überhaupt nicht anstrengen muss. Ich glaubte, es sei sehr schwer, ein "guter Mensch" zu sein.

Bist du ein guter Mensch?

Ich denke schon.

Wieso denkst du das?

Ich liebe. Ich achte alle Lebewesen und bin glücklich über die Schönheit der Erde und ich kann genießen und ich kann Menschen fröhlich machen und sie aufrichten und ich kann sie "zum Fliegen bringen".

Was meinst du damit?

Ich kann Menschen zu geistigen Höhenflügen animieren, sie mitnehmen auf Gedankenreisen, ihnen ihr Herz zeigen und sie zum Lachen bringen.

Ja, das kannst du. Du bist "mütterlich" im Sinne der Erde. Du hast die Pflicht, andere zu lehren.

Deshalb die Geschichten?

Deshalb.