

GLÜCKS Impulse

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

Nr. 36

Wenn die Masken plötzlich fallen.
Vertrauen in dich, durch dich, in
die Anderen

(Juli 2018)



Wenn die Masken plötzlich fallen

Von Sigrid Gleinser

Die letzten Monate hatten einen gewissen Grundtenor, der in meinem persönlichen Leben im Juni in drei ganz unterschiedlichen Situationen „gipfelte“.

Das war so schön, dass ich überlegt habe, ob ich überhaupt schon darüber schreiben kann.

Ich brauche ja auch immer Zeit, um das Schöne zu „verkräften“, zu integrieren.

Aber die Sache ist die:

Ich MUSS darüber schreiben. Ob ich „kann“ oder nicht, steht nicht zur Debatte

Und plötzlich löst es dir die Seele los

Diesen Juni war ich sehr viel unterwegs und hatte drei wirklich intensive Erlebnisse:

1. Eine Geburtstagsfeier einer Freundin
2. Eine Reise mit BNI-Kollegen zu einer Konferenz mit 500 Teilnehmern
3. Einen Tauchurlaub

Eine Sache wiederholte sich: Die Menschen, mit denen ich beisammen war, **zeigten** sich, sie **offenbarten** sich. Sie zeigten sich in ihrer Freude, in ihrer Liebe, in ihrer Angst, in ihrer Kleinheit, in ihrer Müdigkeit, in ihrer Fürsorge, in ihren Fähigkeiten, in ihren Bedürfnissen ... na ja, einfach in ALLEM, das sie ausmacht.

Nun ist es so: Ich bin gewohnt, dass ich **das** mache. Es ist einerseits eine Taktik, andererseits möchte ich nicht immer so sein, kann aber nicht anders.

Was die Taktik betrifft, so erkläre ich das kurz: Ich **prüfe die** Menschen, die mir begegnen und die ich eigentlich interessant finde, auf ihre „Freundschaftstauglichkeit“.

Die Reaktionen auf meine Offenheit sind größtenteils die selben, nämlich: Überraschtheit, Ablehnung, Schockiertheit, Unsicherheit, Verweigerung. Oder das Gegenteil, nämlich eine gewisse Übergriffigkeit. Die wenigsten „ertragen“ mich oder mögen mich gleich. Die Menschen, die dann überbleiben, haben das Potential, meine Freunde zu werden.

So war **es bisher**.

Aber der Juni hat etwas verändert. Plötzlich war alles so **anders**. **Plötzlich** waren es die **Anderen, die** sich öffneten, ganz unerwartet, ohne mein Vorschuss-Vertrauen. Ohne Aufforderung. Einfach so.

- Plötzlich wurde von einem Menschen, der eine Position innehat, die eigentlich – nach den alten Regeln - einen gewissen emotionalen Abstand braucht, betont „Ich erzähle Euch meine Geschichte von dem Beziehungseminar, um Euch zu sagen: Räumt **mit Eurer Kindheit auf, wenn die Beziehung nicht rund läuft. Macht** etwas.“



- Plötzlich war nicht mehr wichtig, wie das **alte Ritual** aussieht – wenn man müde ist, geht man zu Bett, und sitzt nicht mehr bis spät nachts beisammen. Man sagt einfach „Ich bin müde, gute Nacht.“
- Plötzlich wurde nach 32 Jahren Ehe mit allem, was so dazu gehört, **geküsst** – in einem scheinbar unbeobachteten Moment.
- Plötzlich wurde am Ende einer intensiven, wunderschönen, liebevollen Feier gesagt „Wo soll ich die ganze positive Energie jetzt hin tun? Bitte **kommt noch mit zu mir**, ich koche etwas für uns und wir lassen das noch im kleinen Kreis gemeinsam ausklingen. Ich kann diese Energie jetzt unmöglich alleine aushalten, es war einfach zu schön.“
- Plötzlich war klar, dass man einander auch **körperlich (ohne sexuelle Energie) nahe sein** kann, ohne irgendein weiteres Begehren, einfach so. Körperlichkeit (also körperliche Nähe zwischen zwei Menschen) und Sexualität sind plötzlich zwei **paar** Schuhe. (Das übrigens wäre eine eigene Ausgabe der GLÜCKS Impulse wert.)
- Plötzlich wurde **seelische und emotionale Nähe zugelassen**, ein Einblick in eine bisher versteckte Ecke der Persönlichkeit.
- Plötzlich konnte man dem/der Anderen sagen „Du bist ein wunderschöner Mann / eine wunderschöne Frau“ – ohne **das** Gefühl einer blöden „Anmache“.
- Plötzlich wurde gesagt: „Du **musst das nicht alleine durchstehen**. **Ich** bin für dich da, und ich werde dich für nichts verurteilen.“



Das mag schon mal geschehen sein, aber noch interessanter sind die Reaktionen:

Plötzlich wurde all dies ernst genommen und angenommen. Niemand war beschämt, niemand ging auf Abstand.

Was macht das mit mir?

Und all das bewegt mich jetzt!

Ich spüre: Das verändert mich. Es macht etwas mit mir, das ich noch nicht ganz konkret beschreiben kann.

Vor allem aber: Es **bestärkt** mein unerschütterliches Vertrauen in das Gute. In das Menschsein. In die Liebe.

Und ich bewege mich zwischen **zwei Ebenen**, was zutiefst menschlich ist. Die erste Ebene ist die **Präsenz**. Die zweite Ebene ist das **Denken**:

All das **Erlebte** berührt mich zutiefst, es macht mich glücklich. Es stärkt mein Vertrauen in den Wandel und auch in mich selbst, in mein Wirken, in meine Arbeit, in mein So-Sein. Es nimmt mir auch das Bedürfnis, die Anderen zu „prüfen“. Es gibt mir die Kraft, mich zu öffnen, ohne eine Taktik im Hintergrund.

Ich **frage mich: Wie** geht das weiter, mit all diesen Menschen, die sich mir (und Anderen) gegenüber so geöffnet haben? Was geschieht, wenn wir uns wiedersehen? Wie ist das dann in sechs Monaten, in einem Jahr? Verändert sich unsere Beziehung auf Dauer, bleibt diese Vertiefung aufrecht, oder fallen wir zurück in die „Bekanntschaft“, in die „amikale Kollegialität“, in die „gemeinsamen Interessen“ - sprich, in die Oberfläche, in die scheinbare Sicherheit?



Bei alle dem ist mir aber eine ganz wesentliche Sache bewusst geworden, die mich enorm berührt, die mich durchrüttelt und wachrüttelt und die mich unbeschreiblich freut:

*Ich bin offen für neue Freundschaften.
Ich habe freien Raum in mir, in meinem Leben.
Ja, ich will!*

Das war schon sehr lange nicht mehr so. Ich fühlte mich so sicher, so geborgen und auch so „ausgelastet“ in meiner Ehe, in meiner Familie und in meinen Freundschaften, dass ich nur in wenigen Momenten bewusst aufgemacht habe für jemand Neuen.

Es gab wenige Ausnahmen, so z.B. im Sommer 2016 mit meinen zwei Tauch-Freunden. Und was hat es gebracht? Viel Freude, viel Gutes, viel Ehrlichkeit. Wahrheit, Echtheit. Auch Widerstände, die besprochen wurden. So entsteht Harmonie!

Es gibt noch immer Dinge, die mir peinlich sind, für die ich mich schäme, über die ich grüble. Aber im Großen und Ganzen fühle ich mich wesentlich besser als noch vor fünf Jahren.

Wie schon mehrmals gesagt... es geht voran, es geht bergauf.

Bei Fragen wendet euch gerne an mich!
Herzlichst, eure Sigrid!

Empfehlung

Nimm dir ein bisschen Zeit, mach dir einen guten Tee oder Kaffee und setze dich an einen Wohlfühl-Platz.

Atme tief durch. Werde ruhig.

Lasse die letzten Wochen – oder auch einen längeren Zeitraum in Deinem Leben - Revue passieren.

Wo **gab es diese Öffnungen mit Menschen**, die du gewiss wieder sehen wirst? (Ich spreche also nicht von zufälligen Reise-Bekanntschäften o.Ä.) Was hat das mit dir gemacht?

Möchtest Ddu dich auch zeigen – angstfrei, so wie Du bist, mit allem, was dazu gehört?

Bist du bereit, das Risiko einzugehen, dass dann ein paar Menschen wegfallen, gleichzeitig aber auch neue Menschen in Ddein Leben und in dein Herz kommen?

Fazit

**Vertraue und liebe. Rückhaltlos.
Du bist mehr als gut genug!**

