

## As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

12. ALL IN

Ich höre Menschen oft sagen „Freu dich nicht zu früh, sonst bist du enttäuscht, wenn es nicht so wird, wie du es dir vorstellst“ – „Sei nicht zu fröhlich“ – „Sag anderen Menschen nicht zu früh, dass du sie liebst“.

Fair enough – ich kann verstehen, wo diese Überzeugungen und Glaubenssätze herkommen und wie sie entstehen. Aber meine Meinung dazu ist: BULLSHIT! Meinem Wesen entspricht es einfach nicht, mich nur halb auf etwas zu freuen oder nur auf Sparflamme durchs Leben zu waten. Ich gehe doch morgens auch nicht nur mit meinem halben Körper aus dem Haus. Ich gehe „ALL IN!“. Mit meinem ganzen Sein! Wenn ich eine Person mag, dann kann ich ihr das nicht oft genug sagen. Ich weiß doch nie, wie viel Zeit mir mit diesem Menschen noch bleibt. Und wenn die gemeinsame Zeit dann vorbei ist, und das wird sie auf diesem Planeten zwangsläufig irgendwann mit jedem sein, ich davon aber jede Sekunde bewusst und voller Aufmerksamkeit verbracht habe, ist das wahrlich alles, was ich tun konnte. Dann gibt es nichts zu bedauern oder zu bereuen. Was bleibt, ist Liebe und Dankbarkeit. Oft haben wir Angst davor, verletzt zu werden, wenn wir alles geben und ehrlich kommunizieren und zeigen, wie wir fühlen. Wir haben Angst vor dem Gefühl des Schmerzes, vor der Trauer, Einsamkeit oder Angst vor der Angst selbst. Aber ich kann aus Erfahrung sagen, dass kein Gefühl so schlimm ist, dass wir daran sterben könnten. Auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Ein Gefühl ist letztendlich nur Energie, die eine bestimmte Schwingung durch unseren Körper transportiert. Kein Gefühl bleibt für immer. Es ist nachgewiesen, dass die körperliche Reaktion eines Gefühls nach 90 Sekunden wieder verschwindet. Außer wir bleiben in der Vergangenheit stecken und begeben uns mental immer wieder in die Situation, die das Gefühl ausgelöst hat.

Ich dachte kürzlich, an einem Gefühl der Trauer, der Trennung und des Herzschmerzes sterben zu müssen. Ich habe Stunden lang geweint, mein Körper hat gezittert, ich habe mich selbst im Arm gehalten und gedacht, ich halte das nicht aus, ich kann nicht mehr. Irgendwann habe ich kapituliert. Mich dem Gefühl voll und ganz hingeeben. Was schließlich blieb, war eine angenehm erschöpfte Leere, unendlich viel Liebe und die Erkenntnis, dass ich noch lebe. „The only way out is through“, sagte einst der amerikanische Dichter Robert Frost. Das kann ich voll und ganz unterschreiben. Es geht nicht darum, das ganze Leben lang mit angezogener Handbremse und Schutzanzug durch die Welt zu gurken. Sondern vielmehr darum, diesen Drachen der Gefühle in uns reiten zu lernen. Um Erfahrungen zu machen und die aufregendsten Abenteuer zu erleben. Wir sind hier, um uns zu entfalten, zu lachen, zu weinen, zu tanzen und noch so viel mehr.

In diesem Sinne: habt ein grandioses Leben, bleibt um Gottes Willen NICHT! so wie ihr seid und entwickelt euch stetig weiter. Denn: As Leb'n is a Freid!“